

Sie sind hier: [Startseite](#) > [Medizin und Gesundheit](#) > [PTBS](#) > Akku wieder aufladen

Akkus wieder aufladen

Möhnesee, 30.04.2009.

In der Klinik Möhnesee in der Nähe von Soest werden nicht nur zivile Patientinnen und Patienten behandelt. Aus dem Auslandseinsatz wiedergekehrte Soldatinnen und Soldaten lernen mit Belastungen konstruktiv umzugehen.



Vor dem Eingang (Quelle: Sanitätsdienst Bundeswehr / Ückerseifer)[Größere Abbildung anzeigen](#)

Ein wolkenverhangener Tag am Möhnesee. Regen peitscht gegen die Jacke von Major Frank H.. Er kommt gerade von einem Spaziergang am nahegelegnen Möhnesee zurück. Er mustert das Eingangsschild der Klinik am Möhnesee. Hier hat er die letzten drei Wochen verbracht. Durchnässt betritt er die Klinik, in der er seine Präventivkur absolviert.

Die Präventivkur ist für Soldatinnen und Soldaten konzipiert, die aus dem Einsatz zurück sind. Diese Kur wird dem Teilnehmer angepasst, das heißt, jeder einzelne wird nach seinen Bedürfnissen behandelt. Auf dem Programm steht, neben ausgewogener Ernährung jede Menge Sport. Alles nach einem festen Zeitplan, der abwechslungsreich ist.

[↑ nach oben](#)



Beim Spinning (Quelle: Sanitätsdienst Bundeswehr / Ückerseifer)[Größere Abbildung anzeigen](#)

Rasanten Tempo

Sport sei wichtig sagt Frank H., der gerade einige Übungen in der klinikeigenen Schwimmhalle macht. „*Und gleich geht's ab zum Spinning! Da freue ich mich schon drauf,*“ lächelt er.

Spinning ist eine Art Rad fahren unter Anleitung eines Trainers. Doch so einfach ist das dann doch nicht. Das Tempo bei dieser Übung ist rasant und muss gehalten werden. Die Teilnehmer haben zwischen den richtig schnellen Phasen kurze Erholungspausen, bei denen sie langsamer fahren, um im Anschluss wieder Gas zu geben. „*Das geht hier ungefähr eine Stunde so. Am Ende ist man ganz schon fertig aber man weiß, was man geleistet hat. Muskelkater hat man hinterher nicht. Das macht richtig Spaß.*“



Dr. Rainer Schubmann, Oberstarzt der Reserve (Quelle: Sanitätsdienst Bundeswehr / Ückerseifer)[Größere Abbildung anzeigen](#)

Sport zur Erholung

Dr. Rainer Schubmann ist nicht nur Chefarzt der Kardiologie und Facharzt für innere Medizin, sondern auch Oberstarzt der Reserve. Durch seine Wehrübungen hat er einen guten Einblick in die Bundeswehr und in die Bedürfnisse der rückkehrenden Männer und Frauen.

Er schaut sich die Gruppe beim Spinning an. *„Sport ist ganz wichtig für die Soldatinnen und Soldaten, um sich vom Einsatz zu erholen. Die meisten sind ja die ganze Zeit im Lager, haben danach ein Sportdefizit. Darüber hinaus bieten wir Gesprächsrunden mit ausgebildeten Psychotherapeuten an, damit die Einsatzrückkehrer das Erlebte besser verarbeiten können“.*

[⬆ nach oben](#)

Wohl gefühlt

Major H. fühlte sich nach seinem Einsatz als Militärbeobachter ausgelaugt. Er meldete sich bei seinem Truppenarzt und stellte einen Kurantrag nach Auslandseinsatz über das Sanitätsamt in München. Schließlich wurde ihm die Kur in der Klinik Möhnesee zugewiesen. Durch die Präventivkur hofft er, seine Akkus wieder aufladen zu können.

Sein Resümee fällt am Ende der Kur positiv aus. *„Ich habe mich hier sehr wohlgefühlt und kann meinen Kameraden nur empfehlen, auch hierher zu kommen. Unter den Soldaten hat die Präventivkur noch einen Negativtouch. Vielleicht ändert sich das ja bald.“*

[⬆ nach oben](#)



Gespräch der Psychotherapeutin (Quelle: Sanitätsdienst Bundeswehr / Ückerseifer)[Größere Abbildung anzeigen](#)

Erlebtes verarbeiten

Dieses spezielle Angebot nehmen ungefähr 150 - 200 Soldatinnen und -soldaten pro Jahr nach ihrem Einsatz wahr. Dabei geht es vor allem um die Verarbeitung von im Einsatz erlebten Stresssituationen.

Darüber hinaus können sich die Teilnehmer in Gruppengesprächen gegenseitig austauschen. Eine Psychotherapeutin ist immer gegenwärtig. Sollte am Ende der Kur eine weitere Behandlung empfohlen werden, wird dies dem Teilnehmer mit auf den Weg gegeben.

[⬆ nach oben](#)

Eine tiefe Entspannung

Im Vordergrund der Präventivkur steht der sportliche Aspekt. Zur Verfügung stehen neben den bereits genannten Möglichkeiten ein Beach-Volleyballfeld, eine Turnhalle mit verschiedenen Sportgeräten, ein Krafraum zur individuellen Nutzung und eine Sauna.

Major H. ist begeistert vom sogenannten Wasser-Shiatsu. *„Ich fühle mich wie auf Wolken und vollkommen entspannt. Ab und zu bin ich kurz davor, einfach einzuschlafen.“* Wie bei Shiatsu ist die wichtigste Wirkung eine tiefe Entspannung.

Durch das Vertrauen zum Therapeuten, dessen Kontrolle und das warme Wasser kann ein Gefühl von Schwerelosigkeit entstehen, welches sowohl bewusst als auch unbewusst wahrgenommen werden kann.

[⬆ nach oben](#)

Effektivität der Therapien

Dazu kommen die allgemeinen Wirkungsweisen des Wassers, wie verbesserte periphere Durchblutung, Entlastung von Gelenken. Bei der Unterwasserarbeit kann der Therapeut die Atmung des Teilnehmers gezielt steuern. Gekonnt eingesetzt, sind ähnliche Wirkungen möglich, wie bei der Atemtherapie.

Die Individualkuren haben sich in den letzten Jahren etabliert. Dr. Schubmann fügt hinzu: *„Am Ende der Kur sind bei den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Stresssymptome deutlich zurückgegangen. Das spricht für die Effektivität der Therapiemaßnahmen.“*

Seine Aussagen werden durch die Ergebnisse einer umfangreichen Studie untermauert. *„Das im Ausland Erlebte, kann nicht in drei Wochen vollständig aufgearbeitet werden. Jedoch können wir nach der Kur eine messbare Verbesserung feststellen.“*