

K O N Z E P T

des Gesundheitszentrums Amsee

SPORT UND GESUNDHEIT:

1.

Sport und Gesundheit sind in verschiedener Hinsicht eng miteinander verbunden. Das Gesundheitszentrum Amsee beabsichtigt in der Klinik, der Reha-Einrichtung, dem Hotel und in der Seniorenresidenz die Gesundheit der Patienten und Bewohner durch ein übergreifendes Sportkonzept zu fördern. Um optimale Trainings-, Vorsorge- und Gesundheitsprogramme entwickeln zu können, hat sich das Gesundheitszentrum mit dem ebenfalls am Tiefwareensee angesiedelten Müritz-Sportklub zu verschiedenen Kooperationen zusammengeschlossen. Die Partner der Kooperation sind überzeugt, dass die besonders schöne Lage am Tiefwareensee mit angrenzenden Naturschutzgebieten, Seenlandschaften und ausgezeichneten Luftverhältnissen für eine Vielzahl naturverbundener Sportarten, wie Wandern, Radfahren, Joggen oder Kanu fahren hervorragend geeignet ist.

Leitbild der gemeinsamen Aktivitäten ist der „gesunde Mensch“. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation ist gesund, wer sich „körperlich, geistig und sozial vollständig wohlfühlt“.

2.

Ausdauersport, Kraftsport oder Bewegungssport wirken sich nicht nur auf die Wiederherstellung der Gesundheit nach akuten Krankheiten, sondern auch als Prävention zum Schutz vor Erkrankungen positiv aus. Sie helfen Kreislaufkrankungen vorzubeugen, die Blutfette zu verringern, schützen vor Übergewicht, bauen Stresshormone ab, stärken das Immunsystem und die psychische Widerstandskraft. Selbst zur Vermeidung schwerer Erkrankungen, wie Krebs, ist die positive Auswirkung des Sports nachgewiesen.

Während der Müritz-Sportklub für verschiedene Sportarten Übungsprogramme und Übungsleiter beisteuern kann, verfügt die Klinik über die medizinische Kompetenz für individuelle Trainingsprogramme. Die medizinische Begleitung der Programme ist auch zur Vermeidung von Überlastungen erforderlich, insbesondere bei sportlichen Aktivitäten im Rahmen von Genesungen. Durch Nutzung der in der Klinik vorhandenen diagnostischen

Möglichkeiten, wie beispielsweise der Lungenfunktionstests, kann „die richtige Dosis Sport“ für den Betreffenden ermittelt werden. Im Rahmen der Vorsorge soll darauf geachtet werden, dass verwendete Trainingsmaßnahmen Körper und Seele entspannen.

Die großzügigen Einrichtungen bieten zudem Platz für sportliche Geselligkeit und kleinere und größere Weiterbildungsmaßnahmen zum Thema Sport und Gesundheit. Der Müritz-Sportklub hat sich bereit erklärt, Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen zum Thema Sport und Gesundheit durchzuführen und zu unterstützen.

3.

Sportliche Aktivitäten sind auch im Innenbereich des Gesundheitszentrums möglich. Das Soleschwimmbad, ein Fitnessbereich, therapeutische Bewegungsräume sowie die noch geplante Sporthalle lassen auch bei schlechten Wetterverhältnissen verschiedenste sportliche Aktivitäten zu.

4.

Auch bei schweren Krankheitsbildern, die in der Akut-Klinik behandelt werden, können sportliche Aktivitäten helfen. So wurden zuletzt erste Erfolge durch eine von dem leitenden Chefarzt Dr. Hummel aufgebaute Lungensportgruppe nachgewiesen. Durch den gezielten Einsatz von Kraftsportmethoden konnten bei einzelnen Patienten mit chronischer Bronchitis die Atemmuskeln gestärkt und der Sauerstoffgehalt des Blutes wirksam gesteigert werden. Die Lungensportgruppe wird schon jetzt unter Begleitung des leitenden Chefarztes von Übungsleitern des Müritz-Sportklubs trainiert.

5.

Wegen der großen Bedeutung des Sports für die Gesundheitsprogramme der Klinik hat sich das Gesundheitszentrum Amsee auch entschieden, den Leistungssport des Müritz-Sportklubs durch Unterstützung eines Kanutrainers sowie eines Mountainbike-Fahrers zu fördern. Durch den Aufbau eines Kanulandepontons an der Klinik Amsee ist eine Trainingsstrecke zwischen dem Müritz-Sportklub und der Klinik Amsee entstanden.

Die Fähigkeit der Leistungssportler, immer wieder eigene Widerstände zu überwinden und die körperlichen und psychischen Grenzen neu zu entdecken, macht sie um Vorbild, auch für Patienten, Bewohner und Mitarbeiter des Gesundheitszentrums Amsee. Die

Leistungssportler führen vor, dass der Sport trotz seiner mit ihm verbundenen Strapazen das Selbstbewusstsein und die psychische Kraft fördert, dass er Freude und Geselligkeit mit sich bringt und er vor allem eine gute Gesundheit fördert. Wenn es gelingt, auch nur einen Teil der Patienten, Bewohner oder Gäste des Gesundheitszentrums neu oder erneut für die Teilnahme am Sport zu begeistern, ist mit Hilfe der Leistungssportler des Müritz-Sportklubs ein großer Beitrag für die Gesundheit geleistet worden.

Waren, den 06.06.2005

Dr. Gunnar Thies
- Geschäftsführer -