

Zu Hause erholen und Kraft tanken



Die Kur nach Hause holen

Der Kuraufenthalt auf Ischia oder in Bad Füssing muss in diesem Jahr möglicherweise abgesagt werden. Doch man kann sich auch wunderbar zu Hause erholen und Kraft tanken. Wir geben Tipps und Anregungen für die Kur zu Hause.

Unser Leben hat sich verändert, seitdem sich COVID-19 auf dem Globus ausgebreitet hat. Das Gefühl, in Zeiten der Corona-Pandemie zur „Risikogruppe“ zu zählen, die Angst vor einer Infektion mit dem Virus, wochenlanges Getrenntsein von den Familienangehörigen und auch die Erfahrung, in dieser Zeit viel von der eigenen Selbstständigkeit eingeübt zu haben – das war und ist für viele Ältere sehr schwierig, weshalb sie aktuell mehr Entspannung denn je benötigen. Der Bedarf an Reha-Maßnahmen und an selber finanzierten Kur- und Wellnessaufenthalten wird stei-

gen, da sind sich alle Experten sicher. Kuren in deutschen oder ausländischen Kurorten sind aber aktuell teilweise nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Physiotherapie geht nur mit Maske, ins Schwimmbad darf man nicht jederzeit, und bei allen Aktivitäten in der Gruppe steht oder sitzt man so weit auseinander, dass man sich gerade mit Maske kaum verstehen kann. Keine optimalen Voraussetzungen, um sich nachhaltig zu entspannen.

Gerade ältere Menschen mögen auch wegen der Infektionsgefahr aktuell nicht gerne in ei-

nem großen Frühstücksraum sitzen und die Mahlzeiten mit vielen anderen Menschen einnehmen, sondern lieber zu Hause in den eigenen vier Wänden.

Entspannung ist aber auch zu Hause möglich. Deswegen geben wir Ihnen hier Tipps, wie Sie sich auch im heimischen Umfeld ohne finanziellen Aufwand eine gute Zeit machen können. Erholen geht oft einfacher, als Sie denken.

Erholung und Fitness im Wald

Gerade in der Natur gibt es viele Orte, an denen es sich prächtig entspannen lässt. Wann waren Sie zum letzten Mal im Wald? Die heimischen Wälder sind ein Gratisgesundheitsstudio. Dabei muss es nicht immer ein strammer Spaziergang sein. „Waldbaden“ heißt das Motto. Bleiben Sie doch einfach mal im Wald stehen und aktivieren Sie Ihre Sinne. Halten Sie inne und beobachten und horchen Sie, welche Tiere hier leben. Wonach riecht es? Wie fühlt es sich an, einen Baum zu umarmen? Setzen Sie sich auf eine Bank oder auf eine Decke und genießen Sie die Stimmung. Ein Aufenthalt im Wald kann sehr erholsam sein. Nutzen Sie diese Ruheoase, um zu entschleunigen, zu regenerieren und neue Energie zu schöpfen. Außerdem ist das Klima im Wald nachgewiesenermaßen gesundheitsfördernd.

Das gute Waldklima ist auch ideal für sportliche Aktivitäten. Ist das Fitnessstudio zu voll, dann machen Sie doch einmal ein Probetraining auf dem Trimm-dich-Pfad. Erinnern Sie sich? Das sind die Rundkurse im Wald, bei denen sich etwa alle 200 Meter ein Sportgerät befindet. Klimmzüge, Balancieren auf einem Baumstamm oder Hüftkreisen – auf einer ungefähr drei bis vier Kilometer langen Strecke befinden sich etwa 15 bis 20 Übungsstationen. Die meisten Trimm-dich-Pfade stammen aus den 1970er

Jahren. Heute werden sie oft als ein wenig altbacken betrachtet. Zu Unrecht, diese Parcours stellen eine großartige Möglichkeit dar, gratis in der Natur Sport zu treiben. Bestimmt findet sich auch ein Trimm-dich-Pfad in Ihrer Nähe.

Handy-Fasten oder „Digital Detox“

Heilfasten – auch das kann Ziel eines Kuraufenthaltes sein. Das macht man aber am besten unter ärztlicher Aufsicht. Wir schlagen Ihnen daher eine andere Form des Fastens vor, leicht durchzuführen und garantiert mit Erholungswert. Die Rede ist vom Handy-Fasten. Vor seiner Erfindung haben wir es nicht vermisst. Heute kommen viele von uns nicht mehr ohne Handy oder Smartphone aus. Das frisst nicht nur jede Menge Zeit, sondern die gesteigerte Nutzung elektronischer Geräte führt auch dazu, dass unsere Konzentrationsfähigkeit sinkt. Und wer ständig sein Smartphone auf Empfang hat, immer in Erwartung von Nachrichten ist und darauf stets sofort reagieren muss, gerät schnell in eine Art Dauerstress. Was liegt also näher, als das Gerät während Ihrer Erholungszeit zu Hause einfach mal auszuschalten und es für eine gewisse Zeit in die Schublade zu legen? Oder Sie schalten es nur für eine ganz begrenzte

Tipps fürs Handy-Fasten

- Legen Sie Ziele fest. Wie lange und unter welchen Bedingungen wollen Sie auf das Handy verzichten?
- Informieren Sie Ihre Familie und Ihren Freundeskreis.
- Kümmern Sie sich rechtzeitig um „Ersatz“ für häufig genutzte Funktionen wie zum Beispiel Nachrichten, Wecker oder den Busfahrplan.
- Schalten Sie Ihr Handy aus und legen Sie es am besten außer Reichweite.
- Beobachten Sie aufmerksam, bei welchen Gelegenheiten Ihnen das Mobiltelefon fehlt und für welche anderen Dinge plötzlich Zeit ist.

te Zeit an, zum Beispiel jeden Morgen nach dem Frühstück für eine Stunde. Sie werden erstaunt sein, wie viel mehr Zeit Sie auf einmal haben. Vielleicht lassen Sie ja auch mal für eine bestimmte Zeit Laptop, Rechner und Fernseher aus? Beobachten Sie, was sich dadurch in Ihrem Leben verändert.

Verwöhnprogramm zu Hause

Das Smartphone liegt in der Schublade, Ihr Tag ist frei von verpflichtenden Terminen – dann steht einem Wellness-Tag zu Hause nichts mehr im Wege. Gönnen Sie sich eine Auszeit in der Badewanne. Im warmen Wasser entspannen sich die Muskeln und gleichzeitig kann man seinen Gedanken freien Lauf lassen. Verschiedene Badezusätze verstärken die wohltuende Wirkung eines Bades. Hier können beispielsweise ätherische Öle eingesetzt werden. Aber immer



nur tropfenweise, sonst kann es zu Hautirritationen kommen.

Wenn Sie außerdem noch Ihrer Haut etwas Gutes tun wollen, probieren Sie einmal ein Milchbad. Vermischen Sie dazu einen Liter Milch mit drei Esslöffeln Honig und Mandelöl und schütten Sie alles zusammen in das warme Wasser. Diese Mischung glättet die Haut und wirkt Entzündungen entgegen. Ein echter Frischekick für die Haut sind Peelings. Auch hierfür gibt es ein paar Hausrezepte. Vermischen Sie beispielsweise den Kaffeesatz vom Frühstück mit Olivenöl und tragen diese Paste auf die Haut auf. Das Pulver entfernt Hautschüppchen, Koffein fördert die Erneuerung von Körperzellen und das Öl pflegt die Haut. Massieren Sie die Mischung in kreisenden Bewegungen ein und spülen Sie die Haut anschließend mit lauwarmem Wasser ab. Zur Pflege der Gesichtshaut empfehlen sich Masken. Testen Sie doch einmal die Avocadomaske. Dazu brauchen Sie das Fruchtfleisch einer reifen Avocado, einen Esslöffel Quark, einen Teelöffel Honig und etwas Zitronensaft. Fertigen Sie aus diesen Zutaten mit einem Mixer eine Paste und tragen Sie diese dick auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie die Maske 15 Minuten einziehen, bevor Sie Ihr Gesicht mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Kleine Ayurveda-Kur für jedermann

Wenn Sie Ihr Wellness-Programm etwas ausbauen wollen, versuchen Sie das folgende Programm, das den Prinzipien der Ayurveda-Lehre folgt. Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die in den westlichen Ländern eine wichtige Rolle bei Wellness-Behandlungen spielt. Die folgende Ayurveda-Kur reinigt Körper und Geist. Alles, was Sie dazu brauchen: drei freie Tage.

Das Ritual am Morgen: Nach dem Aufstehen Schluck für Schluck ein bis zwei Tassen warmes

Wasser trinken, danach eine Viertelstunde meditieren. Setzen Sie sich an einen schönen Ort und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen. Das Radio bleibt natürlich aus. Danach folgt ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft.

Das Ritual am Mittag: Kochen Sie ein salzarmes vegetarisches Gericht mit Gemüse und Kräutern. Genießen Sie Ihr Mahl langsam und ohne Ablenkung. Im Anschluss verbringen Sie wieder 30 Minuten an der frischen Luft. Hunger nach Süßem am besten mit Datteln, Feigen oder Birnen stillen.

Das Ritual am Abend: Am Abend gibt es noch einmal Gemüse, am besten gegart und bis spätestens 19 Uhr. Danach folgt noch einmal ein halbstündiger Spaziergang. Gegen 21 Uhr gibt es ein bis zwei Datteln und danach eine Viertelstunde Meditation. Spätestens gegen 22 Uhr sollten Sie im Bett liegen. In der Stunde davor sollte der Fernseher ausbleiben.

Verzichten Sie nach Möglichkeit während dieser Tage auf Alkohol, Zigaretten und anstrengenden Sport.

Ambulante Rehamaßnahmen

Wenn Sie sich nicht „nur“ ein bisschen Ruhe und Erholung gönnen wollen, sondern Ihre Gesundheit stark angeschlagen ist oder Sie nach einer Erkrankung wieder auf die Beine kommen müssen, dann haben Sie möglicherweise Anspruch auf eine Rehamaßnahme. Das gilt auch dann, wenn Sie schon in Rente sind.

Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, ob eine Reha für Sie infrage kommt. Gut zu wissen dabei: Viele Rehamaßnahmen können nicht nur bei einem mehrwöchigen Aufenthalt in einer stationären Einrichtung, sondern auch ambulant in einem Rehazentrum an ihrem Wohnort durchgeführt

werden. Eine solche ambulante Rehabilitation kann gerade jetzt, wo viele Rehakliniken nur mit Einschränkungen Patienten aufnehmen, eine gute Alternative sein. Sie hat den Vorteil, dass Sie zu Hause wohnen, Ihr persönliches Umfeld nicht verlassen müssen und zudem weiterhin von Ihrem Arzt betreut werden können. Die Kostenträger bewilligen übrigens eine ambulante Reha oftmals eher als eine stationäre Maßnahme, da sie deutlich kostengünstiger ist.

Die Abläufe während einer ambulanten Reha erinnern ein wenig an den Schulalltag: Die Teilnehmer halten sich rund vier bis sechs Stunden täglich in der Klinik oder dem Rehazentrum auf und folgen dabei einem festen Stundenplan, der aus einem Wechsel von Therapien und Pausen besteht. Zu den Therapien gehören zum Beispiel Krankengymnastik, Wassertherapie, Elektrotherapie, Ergotherapie und Massagen, aber auch psychologische Beratungen und das Erlernen von Entspannungstherapien. Nach den Anwendungen können Sie wieder nach Hause. Die Dauer liegt meistens bei 15 bis 20 Behandlungstagen, also bei drei bis vier Wochen.

Antrag auf Rehamaßnahmen

Ob Sie selbst schwer krank sind und Pflegebedürftigkeit droht oder Sie durch die Pflege eines Angehörigen überlastet sind – in beiden Fällen haben Sie die Möglichkeit, „medizinische Rehabilitation“ nach § 40 SGB V zu beantragen.

Diese Anträge werden leider sehr häufig abgelehnt. Es lohnt sich aber, hart zu bleiben und zusammen mit dem Arzt Widerspruch einzulegen. Ausschlaggebend für eine Bewilligung ist nur Ihr gesundheitlicher Zustand, nicht Ihr Alter.

Eine ambulante Rehabilitation ist u. a. besonders geeignet zur Linderung rheumatischer Beschwerden, im Anschluss an Knie-, Schulter- oder Hüftoperationen oder zur Behandlung neurologischer Erkrankungen. Auch bei psychischen Krankheiten, Erschöpfung und Burn-out können ambulante Rehabilitationsmaßnahmen in Anspruch genommen werden.