



Pressespiegel Taunus Zeitung 21. Sept. 2007

Allgemeiner Hinweis: Im Pressespiegel der Klinik Hohe Mark veröffentlichte Artikel geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder. Sie brauchen nicht in Übereinstimmung mit der Auffassung der Klinik Hohe Mark zu stehen.

Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik

Klinik Hohe Mark

fachlich kompetent · christlich engagiert



Die neuen Rudergeräte sind auch bei Mitarbeitern der Klinik Hohe Mark beliebt.

Foto: Reichwein

Durch Aktivität raus aus der Depression

■ Von Sophia Bernhardt

Oberursel. Wie können Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung ihre innere Anspannung abbauen? Eine innovative Antwort darauf gibt jetzt die Klinik Hohe Mark. Seit Februar setzt sie Rudergeräte (Water-Rower) für die Therapie ihrer Patienten ein. Insgesamt zehn Water-Rower hat sie für knapp 15 000 Euro erworben. „Sie sind eingeschlagen wie eine Bombe“, zieht Hans-Werner Horn, Leiter der Physiotherapie sowie Sport- und Bewegungstherapeut, Bilanz.

In Deutschland sind die Klinik Hohe Mark sowie die Klinik in Hadamar die einzigen beiden Psychiatrien, die Rudergeräte einsetzen. Etwa zehn Prozent der 200 Patienten nehmen an den von Therapeuten angebotenen Rudergruppen teil. Insgesamt

sind es jedoch rund 30 Prozent, sagt Horn. Der Grund: Die Klinik hat inzwischen auch Pfleger und Schwestern ausgebildet, um Rudergruppen zu begleiten.

Körperliche Bewegung sei bei depressiven Erkrankungen entscheidend. „Aktivität ist eine Hilfe, aus der Depression herauszukommen“, so Horn. „Wir haben auch eine Jogginggruppe. Aber viele können nicht zum Laufen gehen, weil sie keine Turnschuhe dabei haben.“ So kam Horn auf die Water-Rower, die – ein weiteres Plus – spontan und wetterunabhängig genutzt werden können.

In der Klinik Hohe Mark sind acht der zehn Rudergeräte strahlenförmig im Haus Taunus der Psychiatrie angeordnet, lediglich zwei stehen auf einer Station. „Der Raum gibt Trauma- und Angstpatienten Sicherheit“, sagt

Horn. Und man müsse auch nicht wie beim Joggen die Strecke wieder zurücklaufen. Kondition sei nicht entscheidend. Viele Patienten driften mit ihren Gedanken ab, doch beim Rudern könnten sie sich wieder spüren, und der beengte Raum um sie werde wieder weiter.

Zudem saßen alle quasi in einem Boot. Das Rudern in einer Gruppe, in der auch versucht werde, im Gleichklang zu rudern, fördere die soziale Integration, so Horn. Beruhigend wirke außerdem das Wassergeschall, das einen dazu verleite, die Augen zu schließen und sich an einen See zu träumen.

Die Paddel beim Water-Rower befinden sich in der Tat im Wasser, und zwar in einem mit 18 Litern Wasser gefüllten Tank. Je stärker der Ruderer das Paddel mit einem Band anzieht – zu-

gleich gleitet er mit seinem Sitz auf einer Holzschiene zurück, der Rücken bleibt gestreckt – desto größer werden Widerstand und Trainingseffekt. Auch das ein positiver Nebeneffekt, denn viele Patienten leiden unter Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen, informiert Horn.

Gerade auch für ältere Menschen in der Gerontopsychiatrie sei das gelenkschonende Training geeignet, sagt Babette Dollinger-Herbst, Gymnastiklehrerin in der Psychotherapie. Während Gymnastik für Traumata-Patienten zu bewegungsreich sei, habe beim Rudern jeder seinen festen Platz, und es gebe keine unvorhergesehenen Bewegungen, sagt Physiotherapeutin Ulrike Panhans. Auch die Mitarbeiter der Klinik haben die Rudergeräte für sich entdeckt, um sich fit zu halten.