

Die Wirksamkeit ist für 26 Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt. Seit Anfang des Jahres gibt es Neuerungen.

EVA HAMMERER

SALZBURG. Bewegung ist die beste Medizin: Das wissen auch Fachleute wie Trainingstherapeutinnen und -therapeuten. Rund 1100 von ihnen betreuen in ganz Österreich beispielsweise Menschen nach einem Herzinfarkt, nach schweren Verletzungen sowie Patienten, die an Krebs leiden oder psychisch krank sind. Das Training erfolgt interdisziplinär und in Abstimmung mit Ärztinnen und Ärzten. Es ist individuell auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abgestimmt. Dank einer Gesetzesänderung wurden die Berufsrechte von Trainingstherapeutinnen und -therapeuten ausgeweitet: Seit Anfang des Jahres dürfen sie nun auch selbstständig arbeiten. Zuvor war dies nur im Angestelltenverhältnis beispielsweise in Rehakliniken möglich.

Die in Elixhausen und Rif ansässige Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Anita Birklbauer hat im Vorfeld der Gesetzesnovelle mit anderen Fachleuten am „Positionspapier zur Situation der Trainingstherapie in Österreich“ mitgearbeitet – und sagt: „Bei der Trainingstherapie schaut man generell darauf, wie man den körperlichen und psychischen Zustand erhalten, verbessern und im besten Fall wiederherstellen kann.“ Das betreffe unterschiedlichste Ebenen – von Herz, Kreislauf über Stoffwechsel, Lunge, Bewegungsapparat bis hin zu Nervensystem oder Psyche.

Die Trainingstherapeutinnen und -therapeuten müssen eine fünfjährige universitäre Ausbildung absolvieren – samt Praktika in



Trainingstherapie kann auf vielen Ebenen helfen

den verschiedenen medizinischen Fachbereichen. Dann erst werden sie durch das Gesundheitsministerium akkreditiert.

Seit Jahresbeginn kann jeder und jede in Österreich eine Trainingstherapie in Anspruch nehmen. Allerdings gibt es von den Krankenkassen derzeit keine – auch nicht teilweise – Rückerstattung der Kosten. Die Zuweisung erfolgt immer über einen Arzt oder eine Ärztin, sie geben die zu Behandelnden auch für die Therapie frei, erklärt Birklbauer. Dabei werden zuerst eine Anamnese und dann eine trainingstherapeutische Diagnostik durchgeführt. Letztere sei für die Trainingsinhalte, die Belastungssteuerung sowie die -schwerpunkte

notwendig. Generell sei es beim körperlichen Training so, dass es ein Mindestmaß an Belastung brauche. „Nur so kann ein Training die Prozesse im Körper verändern, beispielsweise um den Stoffwechsel in Gang zu bringen“, sagt Birklbauer. Die Trainingstherapie sei durch den Effekt von Bewegung eine ganzheitliche Therapie: „Bewegung wirkt schließlich nicht nur direkt in dem verletzten Bereich, sondern im und auf den gesamten Körper. Sie verbessert das gesamte Stoffwechselsystem und wirkt sich gleichzeitig auf mehrere Bereiche positiv aus.“

Mit dem richtigen Training erziele man eine günstige Wirkung auf mehrere Risikofaktoren gleichzeitig, wie etwa Bluthochdruck oder

Osteoporose. Menschen, die in Chemotherapie seien, bräuchten ebenfalls Bewegung. Die sportliche Aktivität müsse aber immer an die physiologischen Prozesse im Körper angepasst sein. Es dürfe keinesfalls eine Überlastung geben.

Dem Positionspapier zufolge gibt es viele wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Trainingstherapie bei mindestens 26 chronischen Krankheiten. Demnach ist sie ein „nebenwirkungsarmer Bestandteil der leitlinienkonformen Prävention und Rehabilitation nahezu aller chronischen Erkrankungen“. Damit ließen sich präventiv sicher auch Kosten im Gesundheitssystem einsparen, erklärt Anita Birklbauer.