



Nr.
94/2008

Datum:
17.04.2008

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge beim Vitalcenter in Ostfildern-Ruit

Präventionsprogramm "Metabolisches Syndrom" fest etabliert

Gesundheitsvorsorge spielt für viele Menschen bei den stetig wachsenden Anforderungen in Alltag und Beruf eine immer wichtigere Rolle. Im Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ruit wird inzwischen ein gezieltes Programm für Menschen mit einem gewissen Risikoprofil angeboten. Vor knapp anderthalb Jahren startete das Präventionsprogramm „Metabolisches Syndrom“ als Pilotprojekt, heute läuft es mit großem Erfolg und wird regelmäßig angeboten.

Das Programm, das in Zusammenarbeit mit der AOK Neckar-Fils durchgeführt wird, basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsvorsorge. Inhaltlich richtet sich das Programm an Menschen, die in ein bestimmtes Muster von ausgewählten, messbaren Faktoren fallen und damit ein gewisses Risikoprofil vorweisen. Die Faktoren reichen beispielsweise von Übergewicht über Stoffwechselstörungen bis hin zu familiären Veranlagungen. Diese Ansammlung von Risikofaktoren wird unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst.

Ziel des Programms ist es, diese Faktoren zu verbessern und damit den Weg für einen gesünderen Lebensstil zu ebnen. Da-

mit soll explizit chronischen Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall vorgebeugt werden. Das Schulungsprogramm dauert vier Monate und umfasst Inhalte wie eine medizinische Eingangsuntersuchung (Belastungs-EKG, Laktat-Diagnostik, Blutbild), Gesundheitschecks mit Beurteilung und Erläuterung des Risikoprofils, sportmedizinische Beratung und sportwissenschaftliche Trainingsbetreuung. Es werden regelmäßig betreute Gruppen- und Einzeltrainings an Geräten mit Erfolgskontrollen durchgeführt. Eine Ernährungsberatung durch eine ausgebildete Diätassistentin sowie Motivationsschulung, Lebensstilberatung und Stressbewältigung durch eine Diplom-Psychologin und ein Abschlusstest runden das Präventionsprogramm ab.

Interessierte erhalten nähere Informationen im Vitalcenter Ruit unter Tel.0711-9933939 26, Fax: 0711-9933939 99, Email: saur@vitalcenter-ruit.de. Ansprechpartner ist Jürgen Saur. Die AOK übernimmt 50% der Kosten für ihre Versicherten. Anders versicherte Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat, das bei einem Antrag auf Kostenerstattung bei der jeweiligen Krankenkasse eingereicht werden kann. Der nächste Programmstart ist Ende Juni 2008.