

GESUNDHEIT

Reha & Prävention 2027

VON PROFIS LERNEN

Konzepte aus dem
Spitzensport lindern
Schmerzen und bringen
Beweglichkeit zurück



DIE PASSENDE REHA FINDEN

501 Top-Rehakliniken
Top-Ärzte für Prävention
Plus: Die Top-Kurorte
& -Heilbäder

WAS UNS STÄRKT

Abnehmen, trainieren, auftanken:
Wie Reha und Vorsorge wirksam werden
– jenseits von Schema F



Chefredakteurin Andrea Bannert

»Es muss passen«

Reha und Prävention haben mehr gemeinsam, als es zunächst scheint. In beiden Fällen geht es darum, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen – und darum, den Alltag so zu gestalten, dass Körper und Psyche ihm möglichst lange gewachsen sind. Gesund bleiben, gesund werden, nach einer Erkrankung zurück ins Leben finden – das sind keine getrennten Themen, sondern Teile derselben Frage: **Wie können wir alle gesünder sein?**

Die Antworten ruhen auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Entspannung. Das klingt einfacher, als es in der täglichen Umsetzung ist. Denn wir halten nur durch, was wirklich zu uns passt.

Etwa beim Abnehmen: Viele Wege können funktionieren – entscheidend ist, was im Alltag praktikabel ist und individuelle Faktoren berücksichtigt. Welche Konzepte Erfolg versprechen und wie man die richtige persönliche Strategie findet, lesen Sie ab Seite 54.

Auch in der Reha gibt es nicht das eine Programm, das für alle passt. Manchmal helfen Trainingskonzepte aus dem Spitzensport, um nach Verletzungen oder Operationen schneller wieder auf die Beine zu kommen (Seite 42). In anderen Fällen braucht es besonders sorgfältige Abwägung, etwa bei ME/CFS, wenn jede zusätzliche Belastung zu viel sein kann (Seite 48).

Prävention heißt, genauer hinzuschauen. Vielsitzer benötigen andere Strategien als Menschen in körperlich aktiven Berufen. Auch das Geschlecht spielt eine wichtigere Rolle, als die Medizin lange angenommen hat. Noch immer wird zu oft nach dem männlichen Standard behandelt, und es mangelt an geschlechts-

spezifischen Daten und Leitlinien. Unser Status-quo-Bericht ab Seite 18 erklärt, warum gendersensible Prävention dringend vorankommen muss.

Wie vielfältig die Wege zu mehr Gesundheit sind, zeigen die Geschichten und Recherchen in diesem Heft. Wir schauen darauf, wie eine Reha nach einem Herzinfarkt helfen kann, Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugewinnen (Seite 28), was die Forschung gerade zu Nahrungsergänzungsmitteln und gesundem Altern herausfindet (Seite 36) und wie Erholung nach dem Urlaub möglichst lange anhält (Seite 22). Am Ende führt jeder dieser Wege zur selben Frage: **Was tut mir gut?** Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Sonne, Ihre

Andrea Bannert



Vielsitzer-Test

Ob der Hüftbeuger verkürzt ist? Dieter Deuerling, Chefarzt der Rehaklinik Lautergrund, prüft das bei Autorin Sina Horsthemke über einen Druckpunkt. Auch dies berücksichtigt das Reha-programm.

INHALT

FOCUS-GESUNDHEIT 3/26 REHA & PRÄVENTION 2027



36

Kleine Helfer fürs gesunde Altern
Spermidin, Kreatin & Co. – was bringen Anti-Aging-Wirkstoffe tatsächlich? Ein Überblick



85



Top-Adressen
Die FOCUS-Listen mit herausragenden Rehakliniken und Top-Ärzten für unterschiedliche Krankheitsbilder plus Kurorte

>> Sie finden die Top-Empfehlungen auch unter: **focus-gesundheit.de**

42

Fitnessrezepte aus dem Profisport
Hüftpatientin Tanja Holler trainiert mit Chefarzt Dieter Deuerling die innovative Methode der Neuroathletik

Magazin

8 Sprechstunde

Frühe Vorsorge fürs Gehirn • Trockene Augen als Warnsignal • 14 Lebensstilfaktoren gegen Krebs • **Unsere News**

16 Ernüchternde Fakten

Bereits geringe Mengen Alkohol setzen der Gesundheit zu. Wie sehr, zeigt die große **Infografik**

18 Der große kleine Unterschied

Frauen sind anders. **Gender-medicin** kann Vorsorge, Diagnose und Therapie verbessern

22 Gute Erholung!

Warum **Regeneration** kein Zufall ist und wie sie im Alltag länger anhält

28 Wieder Halt finden

In der **kardiopsychologischen Reha** lernen Patienten nach Herz-erkrankungen, sich selbst wieder etwas zuzutrauen

34 Der Ton entscheidet

Interview zu **Self-Talk**: Wie man den Dialog mit sich selbst optimal gestaltet und sich so stärkt

36 Pillen für ein längeres Leben

Was **Longevity-Supplements** wirklich können. **Plus**: Anti-Aging-Wirkstoffe im Überblick

42 Ein Comeback wie die Profis

Trainingsmethoden aus dem Spitzensport halten Einzug in die **orthopädische Reha** – ein Gewinn



Die FOCUS-Siegel weisen auf von FOCUS-Gesundheit empfohlene Reha-einrichtungen, Kurorte und Mediziner hin

Titel: Foto: Violeta Stoimenova/iStock



22

Richtig auftanken
Urlaub reicht oftmals nicht aus. Warum Pausen, Schlaf und Abschalten im Alltag so wichtig sind

Die Top-Rehakliniken

Empfehlungskriterien So entstehen die Listen von FOCUS-Gesundheit:

- 86 Methodik Top-Rehakliniken**
- 126 Methodik Top-Kurorte**
- 132 Methodik Top-Mediziner**

Top-Rehakliniken

- 88 Diabetes**
- 89 Gastroenterologie**
- 90 Geriatrie**
- 92 Herz-Kreislauf**
- 95 Kinder & Jugendliche**
- 96 Lunge**
- 97 Neurologie**
- 101 Onkologie**
- 103 Orthopädie**
- 110 Orthopädie – ambulante Reha**
- 114 Post-Covid**
- 116 Psyche**
- 119 Rheuma**
- 121 Sucht**
- 124 Eltern-Kind-Kur**

Kurorte und Heilbäder

Top-Ärzte

- 134 Ernährungsmedizin**
- 135 Kardiologische Sportmedizin**
- 136 Sportmedizin**
- 137 Schlafmedizin**

Rubriken

- 3** Editorial der Chefredakteurin
- 6** Ein Blick
- 138** Vorschau und Impressum

48 Reha mit Risiko

Bei **ME/CFS** brauchen Betroffene kein Mehr, sondern einen Rahmen innerhalb ihrer Belastungsgrenzen

54 Der Weg zum Wunschgewicht

Die eine perfekte **Diät** gibt es nicht, aber viele Möglichkeiten. Wie Sie Ihre Strategie finden

60 Der große Vorsorgeplan

Welche Untersuchungen zur **Früherkennung** wann wichtig sind und für wen

64 Heilsame Stille

Zwischen Moos, Wind und Wipfeln fährt der Körper herunter. **Wald-baden** und weitere Kurortrends

70 Gar nicht erst krank werden

Bei dem **Event „Medizin der Zukunft“** von FOCUS-Gesundheit diskutierten Experten, wie bessere Prävention gelingen kann

74 Besser leben

Warum die Lymphe wichtig ist • Wie Ernährung die Augengesundheit beeinflusst • Fit werden ganz nebenbei • Cholesterin im Griff • **Rezepte für Ihre Gesundheit**



Leichtigkeit spüren:
Losgelöst von
Leistung und Pflich-
ten können
Körper und Geist
auftanken

GUTE ERHOLUNG!



Der Koffer ist noch nicht ausgepackt, das Postfach schon wieder voll. Was die Forschung über echte Regeneration weiß, warum uns das Abschalten so schwerfällt – und wie sich der Fade-out-Effekt nach dem Urlaub bremsen lässt

Zu Beginn eine kurze Umfrage, jetzt, da überall die großen Ferien zu Ende gegangen sind: Wie gut haben Sie sich im Sommerurlaub erholt? A) Ich bin immer noch tiefenentspannt. B) Der Alltag hatte mich schnell wieder. C) Hatte ich frei? Die Chancen stehen hoch, dass Sie sich nicht bei A verortet haben. Wie eine neue, repräsentative YouGov-Studie mit rund 1000 Teilnehmenden herausgefunden hat, registriert knapp ein Viertel der Befragten kaum einen Unterschied zu der Zeit vor dem Urlaub. Jeder Zwölfte gibt an, sogar erschöpfter zu sein als vor der Pause. Die Gründe sind vielfältig: Unerledigte Aufgaben im Job, Reisestress oder konkurrierende Bedürfnisse in der Familie können tiefe Entspannung verhindern. Hinzu kommt, dass der Urlaubseffekt bekanntlich nicht ewig anhält.

Dabei steigt der Erholungsbedarf zwischen verdichteter Arbeit, Krisenlage und digitaler Dauerbeschallung. Der aktuelle DAK-Gesundheitsreport zeigt eine wachsende Belastung der Berufstätigen: Die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen stiegen im ersten Halbjahr 2026 um neun Prozent auf 184 je 100 Versicherte. Depression und Burn-out standen damit erstmals an der Spitze der Fehlzeitenstatistik – vor allen körperlichen Diagnosen.

Den Stress rückgängig machen

Doch Belastung lässt sich revidieren. Die Erholungsforscherin Carmen Binnewies von der Universität Münster weiß das: „Wir untersuchen, ►



Wie der Halt zurückkommt

Nach einem Infarkt schien Astrid Gehrke schnell stabil, doch Angst ließ sie an jedem Herzschlag zweifeln. In einer kardiopsychologischen Reha lernte sie, dass es heilsam ist, sich selbst wieder etwas zuzutrauen

Unterstützung suchen

Im Reha-Zentrum Seehof erlernt Herzpatientin Astrid Gehrke verschiedene Yoga-Posen. Ein Hooker erleichtert die Übung

Foto: Benjamin Zübner für FOCUS-Gesundheit

Zwei Wochen nach dem 60. Geburtstag habe sie dieses „Ereignis“ gehabt, sagt Astrid Gehrke, so als könne sie es nicht ganz mit sich selbst in Verbindung bringen. Die Betriebsrätin bei den Berliner Stadtgütern sitzt damals in einem hitzigen Gespräch mit ihrer Geschäftsführerin, als stechende Schmerzen in der Brust einsetzen. Sie spürt den Herzschlag bis in den Hinterkopf hämmern, merkt, dass der Blutdruck durch die Decke geht. Und fährt in die Notaufnahme. 60 Jahre nie krank gewesen und bis auf die Geburt ihrer Tochter noch nie im Krankenhaus – und nun liegt sie mit erhöhten Troponinwerten in der Helios-Klinik Berlin-Buch und hört den Arzt jenen Satz sagen, der wie ein Donnerschlag in ihr nachhallt: „Sie haben einen Herzinfarkt!“

Keinen gewöhnlichen, sondern einen sogenannten Myokardinfarkt mit nicht obstruktiven Koronararterien, kurz Minoca genannt. Das Kennzeichnende: Die Herzkatheteruntersuchung zeigt nicht die sonst typische Verengung der großen Herzkranzgefäße. Zunächst ist Gehrke deshalb beruhigt. Sie benötigt weder Stents noch Bypässe. Nach zwei Tagen wird sie mit einem Rezept für Blutdruck- und Cholesterinsenker entlassen. Ihr Hausarzt schreibt sie noch eine Weile krank. Und damit hat es sich dann auch, denkt sie.

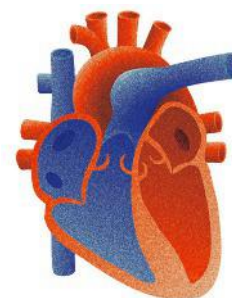
Der Infarkt ist überstanden – die Angst bleibt

Schon bald entwickelt sie jedoch Ängste, die sich steigern. Weil sie ihren Herzschlag im Ohr wahrnimmt, hört sie nun ständig in sich hinein. Schon wenn sie das Messgerät nur anschaut, steigt ihr Blutdruck auf 180. Nachts hat sie Spitzen von über 200 und würde lieber gar nicht ins Bett gehen. Irgendwann stellt sie das Messen ein. Die Angst bleibt. „Ich war verzweifelt.“ Dreimal sucht sie die Notaufnahme auf. Um den Blutdruck nicht hochzutreiben, bewegt sie sich fast gar nicht mehr.

Jedes Jahr erleiden in Deutschland ungefähr 180 000 Menschen einen Herzinfarkt. Für viele endet die Krise nicht mit der Entlassung aus dem Krankenhaus. Die körperlichen Folgen sind meist gut behandelbar, doch die psychische Verarbeitung gelingt im Alltag deutlich seltener. Das Gefühl von Hilflosigkeit, Kontrollverlust und Todesangst hat sich eingebrannt. Ohne Anleitung ►

Der andere Herzinfarkt

Etwa 14 Prozent aller Myokardinfarkte weisen eine Besonderheit auf



Unterschätzt

Der „Herzinfarkt ohne relevante Verengung der Herzkranzgefäße“, kurz Minoca, ist ein echter Infarkt.

Auch wenn die Herzkatheteruntersuchung keine Ablagerungen in den Gefäßen zeigt, die den Infarkt verursacht haben könnten

Betroffen

sind häufig Frauen und jüngere Patienten

Ursachen

Gefäßkrämpfe, kleine Blutgerinnsel, Störungen in den kleinen Herzgefäßen oder Gefäßverletzungen

Therapie

je nach Auslöser. Minoca ist kein eigenes Krankheitsbild, sondern eine erste Einschätzungsdiagnose

Pillen für ein längeres Leben

Fit bleiben und gesunde Jahre gewinnen: Sogenannte Longevity-Supplements sollen das Altern ausbremsen. Was Spermidin, Kreatin & Co. wirklich können und worauf Verbraucher achten sollten. Plus: die wichtigsten Anti-Aging-Wirkstoffe im Überblick





Gar nicht erst krank werden

Worauf kommt es an, damit Medizin präventiver wird?
Bei einem Event von FOCUS-Gesundheit diskutierten Experten, wie der Wandel
gelingen kann – und warum er dringend notwendig ist