

Bewusstseinssymposium am 20. Juni in Davos: «Neues Menschenbild – neue Wege zur Gesundheit»

Klaus Pleyer, Diplomtrainer, Direktor Betrieb Hochgebirgsklinik Davos

Corinne Gut Klucker
Interview u. Foto



Herr Pleyer, Sie werden am Symposium vom 20. Juni über das Thema «Weniger ist mehr- Mit sanftem Bewegen zu einem besseren Lebensgefühl» referieren. Was beinhaltet ein besseres Lebensgefühl?

Klaus Pleyer: Viele Menschen stehen heute unter dauerhaften Belastungen in der Ausbildung und im Beruf. Die Zeit und Möglichkeit, sich selber zu spüren, geht immer mehr verloren. Durch noch mehr Aktivitäten oder gar den Griff zu Medikamenten wird versucht, dem Druck und den Anforderungen standzuhalten. Dabei besteht die Gefahr, dass man sich immer mehr von seinen Gefühlen entfernt und die Kontrolle über seinen Geist und Körper verliert, was oft in einem «Burnout» endet. Erschreckend ist die Tatsache, dass diese Tendenz schon bei Kindern und Jugendlichen festzustellen ist. Schon sanfte Bewegungen können dazu beitragen, das verlorene Körpergefühl wieder zu entdecken, sensibel zu bleiben um auf die Zeichen von Körper und Geist zu achten und reagieren zu können. Lebensgefühl bedeutet auch Selbstverantwortung für seinen Körper und seinen Geist zu übernehmen, sich zu bewegen, zu entspannen, die richtige geistige und körperliche Nahrung zu sich zu nehmen und sein Umfeld in seine Absichten miteinzubeziehen. Rundum wohl zu fühlen für ein besseres Lebensgefühl.

G *Wie definieren Sie das Wort Gesundheitssport und was ist Ihr Anliegen?*

Aufgrund der hoch technologisierten Welt müssen wir uns immer weniger bewegen, die körperliche Arbeit wird uns von Maschinen abgenommen. Dadurch geht die natürliche tägliche Bewegung verloren, und wir sind zum stundenlangen Sitzen in derselben Haltung verdammt. Unser Körper benötigt aber ein gewisses Mass an Bewegung, um gesund zu bleiben. Bewegungssport hat nichts mit Schönheitsidealen oder Bodybuilding für das Aussen zu tun, sondern mit dem angeborenen Bedürfnis, sich bewegen zu wollen. Mein Anliegen ist, dass sich die Menschen wieder aus Freude an der Bewegung und dem persönlichen Wohlbefinden in die Gänge bringen, **denn Leben ist Bewegung.**



Klaus Pleyer, Direktorder Hochgebirgsklinik Davos (Betrieb), spricht am Symposium vom 20. Juni über «Weniger ist mehr – mit sanftem Bewegen zu einem besseren Lebensgefühl».

G *Sie verknüpfen Ihre Erfahrungen aus dem Spitzensport mit dem Rehabilitationssport zu einem ganzheitlichen, bewussten Bewegungsstil. Was beziehen Sie mit ein?*

Durch den Spitzensport wurden viele Messgeräte entwickelt, die die Leistungen aber auch Überforderungen anzeigen, beispielsweise die Pulsuhr usw. Verschiedene Geräte können erfolgreich in der Reha eingesetzt werden, um Belastungen vorzugeben oder als Selbstkontrolle, bis der Patient wieder fit ist, um die Kontrolle selbst zu übernehmen. Viele Erkenntnisse aus dem Spitzensport können im Rehabilitationssport umgesetzt werden. Ein wichtiger Punkt ist auch das biosoziale System. Krank oder in seinem Bewegungsraum eingeschränkt zu sein, betrifft nicht nur den einzelnen Menschen, sondern immer auch sein gesamtes Umfeld. In einer ganzheitlichen Reha muss dieser Faktor durch Information und Hilfestellung der direkt und indirekt Betroffenen miteinbezogen werden. Bei uns in der Hochgebirgsklinik, haben beispielsweise die Familienmitglieder ebenfalls die Möglichkeit, ein Zimmer zu beziehen, um bei ihren Liebsten zu sein.

G *Ladina Kindschi vom Stare Fire College wünscht sich ein Schulfach «Glücklich sein». Würden auch Sie es wichtig finden, wenn es beispielsweise ein Schulfach «Selbsterfahrung durch Bewegung» gäbe?*

Ja, sicher, ein interessanter Ansatz, die Bewegung als Erfahrung vor die sportliche Leistung zu stellen. Möglicherweise würde dadurch auch die Lust an der Bewegung gefördert und erhalten. Ein gutes Körpergefühl stärkt auch das Selbstvertrauen und unterstützt eine korrekte Körperhaltung. Das könnte den zunehmenden Haltungsschäden der Jugendlichen, die durch Natel- und Computergebrauch eher gebückt, anstatt aufrecht durchs Leben gehen, entgegenwirken. Auch für den Spitzensport ist ein gutes Körpergefühl eine wichtige Basis für den Erfolg. Zudem beugt es Verletzungen vor. Ja, die Bewegung von der Leistung zu trennen, scheint mir ein guter Ansatzpunkt zu sein.

G *Welche Chancen sehen Sie in der Weiterentwicklung des Gesundheitsplatzes Davos und welche Bereiche sollten gefördert werden?*

Für mich gibt es 3 Säulen. Die erste

Säule ist der Spitzensport, deren Trainings- und Erholungsmöglichkeiten in Davos schon gut vertreten sind und weitere Potenziale offenstehen. Die 2. Säule ist die Reha, wo sich Davos aufgrund seiner geografischen Lage, der idealen Höhe mit der allergiefreien Luft für Kranke wie für Gesunde geradezu anbietet. Für Menschen, die durch Schadstoffe belastet sind oder an Allergien leiden ist Davos ein Platz, um gesund zu werden. Diese grosse Chance für Davos wurde schon früh erkannt und gefördert. Das Thema ist aktueller denn je! Die Hochgebirgsklinik Davos ist die einzig verbleibende Rehaklinik der Schweiz, die auch Kinder hospitalisiert. Wir sind eine Familienklinik, und die Eltern sind beim Aufenthalt ihrer Kinder mit dabei oder umgekehrt. Dies ist einmalig und sehr wichtig für den Heilungsprozess, aber auch für den Ort Davos. Wir sind daran, dieses bewährte Modell weiter auszubauen und so auch sichtbarer auf den Schweizer Markt zu kommen. Aktuell behandeln wir vorwiegend deutsche Patienten, die historisch von Reha-Aufenthalten geprägt sind. Für die Zukunft der Hochgebirgsklinik Davos ist es aber entscheidend, Patienten aus der Schweiz zu rekrutieren. Eine neu eingeführte Indikation ist die geriatrische Rehabilitation für über 70-jährige, die nach einem Spitalaufenthalt wegen eines Unfalls oder Erkrankung bei uns lernen, sich wieder in den Alltag zu Hause einzuleben und damit selbständig ihren Haushalt bewältigen, und somit Einweisungen der Langzeitpflege hinausschieben können. Diese Angebote sind viel zu wenig bekannt und bergen noch viel Potenzial für die Zukunft von Davos und der Hochgebirgsklinik Davos. Die dritte Säule ist der Freizeitsport, die Bewegung im Allgemeinen. Ein sehr wichtiger Bereich als Basis für die anderen zwei Säulen, wo die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht und auch die Entspannung von Körper und Geist miteinfliesst.

Mehr zu diesem Thema am 4. Bewusstseinssymposium «Neues Menschenbild – neue Wege zur Gesundheit» vom 20. Juni im Kongresszentrum Davos.

Info und Anmeldung:
www.starfire-college.ch,
ladina@starfire-college.ch
oder direkt an der Tageskasse.