



Bernhard Zech trainiert mit Monika Gamber ihr Gleichgewicht im Schwimmbecken (l). Mithilfe einer „Schwimmnudel“ trainiert die Innsbruckerin bestimmte Bewegungsabläufe (r).

Fotos: Thomas Böhm

Auftrieb zu mehr Lebenskraft

Nach einem Schlaganfall kämpfte Monika Gamber für mehr Selbstständigkeit: im Wasser. Durch das Schwimmen verbesserte sie nicht nur ihre Bewegungsabläufe, sondern sie konnte sich auch einen großen Traum erfüllen.

Von Miriam Hotter

Innsbruck – Etwas wackelig auf den Beinen, aber mit unbeeinträchtigten Schritten steigt Monika Gamber ins Schwimmbecken im Olympischen Dorf in Innsbruck. Mit voller Kraft biegt die 66-Jährige die blaue „Schwimmnudel“ – ein flexibler Schlauch aus Kunststoff – durch, den entschlossenen Blick richtet sie nach vorn. Nach vorn schauen – das hat sich die Innsbruckerin fest vorgenommen, denn nach schwerer Krankheit will sie wieder Fuß fassen. „Man kann hinfallen, aber man muss auch wieder aufstehen“, sagt sie.

Gefallen ist Gamber im Juli 2006. Sie ist gerade in der Innsbrucker Klinik, als sich die ersten Symptome eines Schlaganfalles abzeichnen. „Ich war wegen eines Wirbelbruchs im Krankenhaus. In der Nacht wollte ich auf die Toilette gehen, konnte aber nicht aufstehen“, erinnert sich die ehemalige Altenpflegerin. Gamber spürte nicht nur ihre linke Körperhälfte

nicht mehr, sondern hatte auch leichte Sprachprobleme – typische Anzeichen für einen Schlaganfall, den etwa 2000 Tiroler jährlich erleiden. In einem Schwimmtraining kämpft sich Gamber zurück ins Leben. „Meine linke

„Im Wasser fühle ich mich so leicht. Und ich bin nicht anders als die anderen.“

Monika Gamber (Pensionistin)

Hand machte, was sie wollte. Beim Schwimmen lernte ich, sie wieder unter Kontrolle zu bringen“, erklärt sie. Zweimal in der Woche trainiert die Innsbruckerin jeweils für eine Stunde im Wasser. Zur Seite steht ihr Bernhard Zech, Lehrwart im Schwimmen und Leiter des „Mohi Tirol“-Schwimmteams. Der Verein wurde vor 28 Jahren mit der Idee gegründet, beeinträchtigte Menschen bei ihrer individuellen Lebensgestaltung zuhause zu unterstützen. Zech trainiert neben Gam-

per noch vier weitere Patienten nach dem sogenannten Halliwick-Konzept. „Mithilfe des natürlichen Auftriebs kann ein angstfreier Aufenthalt im Wasser und somit auch eine schnelle Entwicklung der Fortbewegung ermöglicht werden“, erklärt er. Der Auftrieb führe zu einem Gewichtsverlust von 90 Prozent. Das Ziel des Halliwick-Konzeptes sei, die Selbstständigkeit des Patienten zu fördern. Um dies zu erreichen, soll eine optimale Koordinationfähigkeit herbeigeführt, ein gutes Gleichgewicht vermittelt und eine bessere Entspannungsfähigkeit gefördert werden.

Neben der körperlichen Wirkung spielt der Einfluss auf die Psyche eine entscheidende Rolle. „Im Wasser fühle ich mich so leicht. Und ich bin nicht anders als die anderen Menschen. Dann habe ich ein Gefühl von Freiheit“, erklärt Gamber. Seit sie im Schwimmteam ist, habe sie wieder Selbstvertrauen gewonnen. Nach ihrem Schlaganfall wollte die 66-Jährige

unbedingt wieder Teil der Gesellschaft sein und nicht in ihrer Wohnung „dahinvegetieren“.

Laut Zech laufen aber viele Schlaganfallpatienten Gefahr, im Selbstmitleid zu versinken und sich daheim zu isolieren. Beim Schwimmen könnten sie aber Kontakte knüpfen und auch wieder Selbstvertrauen erlangen. Es gehe beim Schwimmen nämlich auch darum, zu reden, zuzuhören und den anderen zu motivieren. „Wenn die Patienten dann eine Bewegung wieder ausführen können, die ihnen vorher nicht möglich war, freuen sie sich oft wie kleine Kinder“, spricht Zech aus Erfahrung.

Wie ein kleines Kind hat sich Gamber auch 2008 gefreut, als sie sich ihren Traum erfüllen konnte: zum ersten Mal ans Meer nach Kroatien zu fahren. „Das hätte ich mir nie träumen lassen. Das hat das Schwimmen möglich gemacht. Und untergegangen bin ich auch nicht“, sagt sie stolz. Im Wasser nicht – und im Kampf zurück ins Leben nicht.

Der sozialintegrative Verein – Mohi Tirol

„Mohi Tirol“ steht für sozialintegrative Alltagsbegleitung, wurde 1985 gegründet und zählt 60 Mitglieder. **Kontakt:** unter der Telefonnummer 0512/579583 oder per E-Mail unter mohi@mohi-tirol.at

Wunderkugeln oder Placebo

Wien – Homöopathie ist für die meisten Österreicher kein Fremdwort mehr. Umfragen zeigen immer wieder, dass viele Menschen überzeugt davon sind, dass an der komplementärmedizinischen Heilmethode etwas dran ist.

Aus Anlass des 258. Geburtstages des Erfinders Samuel Hahnemann wird heute, am 10. April, der Tag der Homöopathie begangen. „Wir können mit Homöopathie sehr viel erreichen, selbstverständlich nicht alles“, betonte gestern Erfried Pichler, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für homöopathische Medizin. Seine deutsche Kollegin Claudia Maurer, Obfrau des Vereins zur Förderung der Homöopathie und Gesundheit, zitierte aus einer vom österreichischen Homöopathie-Erzeuger Peithner in Auftrag gegebenen repräsentativen Umfrage: 60 Prozent der Menschen

würden sich mehr Informationen über Hahnemanns Medizin wünschen. 50 Prozent der Bevölkerung seien Homöopathie-Verwender, auch 69 Prozent der Familien mit Kleinkindern. Vor allem bei leichten Beschwerden wie Husten, Schnupfen, leichten Erkältungen und Halschmerzen werden Globuli etc. benutzt.

Zwar gibt es mittlerweile mehrere Studien, welche die Effekte der Homöopathie belegen dürften, dennoch bleibt Hahnemanns Lehre in der Wissenschaft umstritten. Heute gibt es am Wiener Stephansplatz eine Aktion der „Skeptiker-Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften“. Kritiker, die von einer Placebo-Wirkung sprechen, wollen mit dem Schlucken einer Überdosis von Homöopathika deren Unwirksamkeit vorführen. (APA)

OSTEO-POROSE?

BIOBENE®
Weil es mein Körper ist.

DAS INNOVATIVE WIRKSTOFF-TRIO ZUR BEHANDLUNG VON OSTEOPOROSE IST DA!

- + Geschmacksneutral
- + Gute Aufnahme
- + Keine Magenunverträglichkeit

jetzt in Ihrer Apotheke!

www.biobene.at

Vier Sterne für Ihre Gesundheit!

Gesundheitswoche Ganz individuell stimmen wir die Therapien auf Ihre Bedürfnisse ab. Sei es mit Freiburger Naturfango, Heilmassage, Physiotherapie und vieles mehr.

7 Nächte im 4-Sterne-Hotel mit VP, 2 ärztliche Beratungsgespräche, 14 wohltuende Therapien, 1 Blutuntersuchung, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken, u.v.m.

Kurzentrum Umhausen im Ötztal
Telefon 05255 50160

p. P. im DZ **€ 629,-**
gültig bis 01.09.2013

Basenfastenwoche Gut essen und dabei satt werden, den Körper entschlacken und den Säure-Basen-Haushalt harmonisch ausgleichen - sich dabei wohlfühlen und abnehmen.

7 Nächte im 4-Sterne-Kurzentrum Umhausen im Ötztal inkl. VP mit basischer Ernährung, wohltuende Therapien (Leberwickel, Massagesprudelbad, Wasserretten und vieles mehr), 2 kürztzliche Beratungsgespräche, 1 Blutuntersuchung, 1 BIA-Messung, Ernährungsberatung, freie Nutzung der großzügigen Sauna- und Badelandschaft mit beheiztem Außenschwimmbecken, u.v.m.

Kurzentrum Umhausen im Ötztal
Telefon 05255 50160

p. P. im DZ **€ 629,-**
gültig bis 01.09.2013

Seniorenrabatt (ab 60 Jahren) € 15,- pro Woche
Verlängerungswoche minus € 25,- pro Woche

www.kurzentrum.com