



Die Rehaklinik Übruh liegt in einem idyllischen Waldstück am Fuße des „Schwarzen Grats“ (1.118 m) im Allgäu

Drei Tage in Übruh – LOGI-Camp oder Gesundheitsoase?

„Da kommst du LOGI-verseucht wieder zurück!“

„Wer weiß, was mit meinen Daten geschieht? Die bekommen dann mein Vorgesetzter! Ich würde nicht hingehen.“

„Ich will gar nicht wissen, was bei mir nicht stimmt!“

Diese und ähnliche Sätze schossen aus allen Richtungen, nachdem ich über meine Anmeldung zu den Gesundheitstagen sprach. Als Redakteur des L'OGBUCHES durfte ich im November 2013 nach Übruh reisen, obwohl ich noch unter 40 Jahre alt bin – um hautnah darüber berichten zu können.

Gemeinsam mit fünfzehn Kolleginnen und Kollegen erhielt ich das Einladungsschreiben mit einem Zeit- und Kursplan einige Wochen vor den LIFE-Gesundheitstagen. Dieses Angebot von L'Orange ist schon sehr interessant: Alle direkten Kosten werden übernommen und ich erhalte einen Rundum-Check mit großem Blutbild, Trainingsplan, Ernährungstipps usw.!

Selbst Erholung soll inklusive sein, schließlich verbrachte ich drei Tage in den Tiefen des Allgäus auf dem Gelände einer Reha-Klinik – nicht unbedingt der Ort, den ich für meine persönliche Erholung auswählen würde, aber ich ließ mich gerne überraschen ...

Montag, 6 Uhr, Werk Glatten

Startschuss! Ein wenig müde, aber voller Erwartungen fuhr ich mit zwei Kolleginnen und einem Kollegen vom Werksgelände in Glatten Richtung Autobahn. Bereits auf unserer dreistündigen Fahrt spekulierten, simierten und analysierten wir (über) die Inhalte der kommenden Stunden und Tage. Wir waren uns schnell einig, dass die Gesundheit im Allgemeinen und das Wissen um Fachthemen im Speziellen seit Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnt. Der Mensch setzt sich aktiv mit seinem Gesundheitszustand auseinander und kann sich umfassender informieren – Google lässt grüßen. Dadurch entstehen aber

auch fehlerhafte Informationen, denn nicht jeder Nutzer eines Forums hat die notwendige Fachkompetenz; im Gegensatz zu den Betreuern und Ärzten in Übruh. Über 140 Mitarbeiter arbeiten auf dem großzügig angelegten Gelände der Klinik, bestehend aus neun Häusern, einem Hallenbad, einem Fitnessstudio, einer Sporthalle, einer Saunalandschaft und natürlich einer Cafeteria inklusive Kiosk – der in den drei Tagen für Teambuilding-Maßnahmen genutzt wurde ...

Nach unserer Ankunft wurden wir von der leitenden Ärztin Dr. Christmann und unseren beiden Michaels begrüßt. Die zwei Sporkanononen waren in den nächsten Tagen Betreuer, Ratgeber und Vorbilder.

Nach dem Klinikrundgang erfolgte gleich die erste Analyse: Muskelfunktion. Mithilfe eines sehr gut gestalteten und informativen Begleitheftes wurden diverse Muskelgruppen und Bewegungsabläufe selbstständig eingeschätzt. Um die Analyse auch wirklich kritisch durchzuführen, gaben Michael und Michael diverse Übungen vor, die etwaige Zipperlein schnell zum Vorschein brachten. Eine gute Analyse stellte bereits die Grundlagen für die Übungen nach dem Mittagessen dar. Doch vor der ersten Mahlzeit folgte noch die Erhebung der wichtigsten Daten: EKG, Blutdruck, Gewicht und Bauchumfang. Vor allem über Letzteres habe ich mich so kurz vor dem Mittagessen natürlich sehr gefreut ...

„Ergonomie am Arbeitsplatz“ folgte direkt nach der ersten Mahlzeit. Obwohl ich noch nicht lange zur arbeitenden Bevölkerung gehöre, fallen mir bereits „Verrostungen“

und Schmerzen bei bestimmten Bewegungen auf. Die vorgestellten Übungen gingen über die Standardkosten hinaus, die man bei Physiotherapeuten kennenlernt. Wieder einmal war das Begleitheft Gold wert, denn hier werden alle Übungen umfangreich und bildlich vorgestellt. Neben all der Praxis ist natürlich auch der theoretische Hintergrund wichtig. Ein Kernthema der Gesundheitstage stellte die Prävention berufsbedingter Skeletterkrankungen dar. Einerseits ist das Wissen um Potenziale und Gefahren eines guten Muskel- und Skelettrainings wichtig. Andererseits ist nichts grauer als die Theorie. Unter dem

Nach dem Ende der Trainingseinheit gab es eine gute Stunde zur freien Gestaltung. Schnell fanden sich einige männliche Kollegen, um in der Sporthalle noch die letzten Energiereserven mit einer Partie „Das Ründe muss ins Eckige“ herauszukitzeln. Leicht erschöpft, aber auch zufriedener, endete der offizielle Teil des ersten Tages mit dem gemeinsamen Abendbrot.

Dienstag, 6,45 Uhr, Blutabnahme.

Interessanterweise habe ich tatsächlich sehr gut geschlafen, trotz fremdem Bett und einem anstrengenden Tag. Vor dem Frühstück wurde bei



Die Gruppe hatte bei allen Programmpunkten sichtlich Spaß!

Motto „Der Mensch wächst am Widerstand“ und mit der Berücksichtigung der 4-2-4-Regel¹ begannen wir ein sogenanntes Ein-Satz-Training im Fitness-Studio der Klinik: An jedem Gerät wird nur einmal trainiert, wobei die Trainingszeit die Dauer von 90 Sekunden nicht überschreitet. Davon könnten sich einige Fitnessanbieter mal eine Scheibe abschneiden ...

allen L'Oranglern Blut auf nüchternen Magen für das große Blutbild entnommen. Nach dem Frühstück folgte die erste Berührung mit Ernährungsthemen. In einem interessanten und vor allem kurzweiligen Vortrag lernte ich einiges über den Blutzuckerspiegel, hochwertigen Fett und Heißhunger: LOGI. Trotzdem möchte ich den Satz „**Da kommst du LOGI-verseucht wieder zurück!**“

¹4-2-4-Regel: Vier Sekunden Belastung, zwei Sekunden Halten, vier Sekunden Belastung

gleich mal entschärfen: Zu jeder Mahlzeit fand sich die volle Bandbreite an Kohlenhydraten wieder, wenn man diese haben wollte. Zwar war das Angebot an einem anderen Buffet, dort konnte man sich aber frei bedienen. Die Devise lautete nicht „Du musst“, sondern „Jeder, wie er mag“. Verstehen Sie mich nicht falsch: LOGi ist natürlich ein Bestandteil der Gesundheitstage und die Ergebnisse sprechen für sich. Aber im Gegensatz zu den Mainstream-Diäten aus einschlägigen Ratgebermagazinen ist LOGi keine temporäre Abnehmkur, sondern eine tiefergehende und vor allem langfristige Ernährungs-umstellung. Diese Form der bewussten Veränderung kann nur realisiert werden, wenn man sich dem Konzept öffnet. Dazu besteht aber keine Pflicht oder gar ein Druck – weder bei LIFE noch bei den Gesundheitstagen. LOGi ist eine Option von vielen, nicht mehr und nicht weniger. Genau das war auch die Botschaft des Vortrages.

Auch am Dienstag folgten wir dem Prinzip „Etwas Theorie, viel Praxis“ gleich mit dem Auftakt der zweiten Veranstaltung. Bei einem Walking-Test wurde eine Laktat-Messung durchgeführt. Lak-Was? Anhänger der Fußballbundesliga kennen diese Testmethode eventuell noch von „Quälix“ Magath. Für den Fußball-trainer (u.a. VfB Stuttgart) diente der Laktat-Test vor Beginn der Saison als Indiz, wie gut seine Kicker in der Sommerpause trainiert haben und wer in der kommenden Vorbereitung ein paar mehr Medizinbälle tragen muss. Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, dass bei steigender Belastung zunimmt und eine wichtige

Rolle im Energiehaushalt des Körpers spielt. Mithilfe der Laktatmessung kann unter anderem bestimmt werden, welcher individuelle Trainingspuls für Ausdauersport zur Fettverbrennung ideal ist. Nach dem Walking-Test widmete sich der Nachmittagsablauf vor allem der psychischen Komponente der Gesundheit.

Die Mentalwanderung war für mich ein persönliches Highlight des Aufenthaltes.

Beide Michaels begleiteten uns auf einem kurzen Wanderverweg durch kleinere Waldabschnitte rund um



Die Sportskanonen und Gesundheitsexperten Michael Hiemeyer und Michael Effing waren die Betreuer unserer Gruppe

die Klinik. Während der Wanderung stellten sie immer wieder persönliche Fragen, die jeder für sich beantworten sollte: Welche Ziele habe ich? Stehen große Entscheidungen bevor, über die ich mir Gedanken machen sollte? Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Ehrlich gesagt hatte ich anfangs große Probleme, mich auf diese Form der mentalen

Frage-Antwort-Stunde einzulassen. Aber als ich der Idee eine Chance gab, profitierte ich von der Erfahrung unserer Betreuer. Die Ruhe und Gelassenheit, mit der man in diesem Moment über sein Leben nachdenken kann, nimmt man sich im Alltag nicht. Außerdem wurden auch un-bequeme Fragen gestellt, die ich mir selber wohl nicht stellen würde. Nach einer anschließenden Mind-Mapping-Übung zur Motivation sorgte der sogenannte „Body Scan“ für Entspannung: Auf dem Rücken liegend sollte jeder L'Orangler mit kontinuierlicher Anleitung versuchen, seinen Körper bewusst wahrzunehmen. Für einige war diese Entspan-

nungsübung dann doch etwas zu „entspannt“. Aber gut, wir waren ja schließlich auch zur Erholung da ...

Mittwoch, letzter Tag, 8:30 Uhr.

Kaum eingeeckelt, musste ich meinen Schlüssel schon wieder abgeben. Wenn doch nur drei Arbeitstage auch so schnell vorbeigehen

würden. Schon vor dem Zirkeltraining zum Thema „Ergonomie am Produktionsarbeitsplatz“ konnte ich beim Frühstück an den Tischen die Meinungen einfangen: Von „Schade, dass es vorbei ist“ über „Wieso eigentlich nur drei Tage?“ bis hin zu „Das würde ich jederzeit wieder machen“ hörte ich keine Beschwerden – und die sind erfahrungsgemäß eigentlich nicht zu überhören.

Die wohl lustigste Einheit erfolgte nach dem Mittag zur „Stolperprophylaxe“.

Diverse Übungen, die vor allem der Koordination und Präzision dienten, erinnerten in einer amüsanten Weise an „Schlag den Raab“. Im Anschluss folgte die Analyse des großen Blutbildes, bei der die Bedeutung

der einzelnen Werte besprochen wurde. Dabei erfolgte die Untersuchung nicht individuell, sondern allgemein auf den Wert bezogen. Jeder L'Orangler hat sein Blutbild erhalten und konnte mit dieser Analyse die Werte selbstständig interpretieren.

Generell ist die Anonymisierung und der Schutz von Daten ein Kernpunkt der Gesundheitstage.

Niemand erfährt, wie viel ich wage, was mein EKG sagt oder welcher Blutwert bei mir nicht im Normbereich ist – außer, ich plaudere diese Daten munter in die Welt hinaus. Alle Verantwortlichen stehen jederzeit für ein Vier-Augen-Gespräch zur Verfügung und bieten auch im Nachhinein Betreuung an.

Um 16 Uhr machte ich mich mit meinen drei Mitfahrern auf den Heimweg, wobei wir vorher mit einem üppigen Vesperpaket für die Rückfahrt ausgestattet wurden.

Die Gesundheitstage von Überryh werden mir noch lange im Gedächtnis bleiben. Es waren informative, lustige und interessante Tage voller Anregungen, Spaß und Erholung – sehr viel mehr, als ich erwartet habe und sehr viel mehr, als man mir prophezeit hat!

Stefan Fröbe

