FOCUS

Adipositas neu denken
Effektive Strategien für den Umgang mit Übergewicht

Angst vor Krisen
Mental stark bleiben in schwierigen Zeiten

Endlich schmerzfrei
So wirksam ist die multimodale Therapie

GESUNDHEIT

Reha & Prävention 2026

SCHLAGANFALL
Essen, sprechen, leben lernen – eine 20-Jährige kämpft sich zurück

GANGSCHULE
Richtig gehen bringt den Körper ins Lot. Darauf kommt es an
Plus: Übungen für geschmeidige Gelenke

HILFE BEIM HEILEN

Die Reha als Wendepunkt bei akuten und chronischen Erkrankungen

FOCUS GESUNDHEIT TOP REHAKLINIK 2026 FOCUS-GESUNDHEIT.DE

491 TOP-REHAKLINIKEN FÜR RÜCKEN & GELENKE, HERZ & GEFÄSSE, LUNGE, PSYCHE, GEHIRN, MAGEN & DARM, KREBS, DIABETES, SUCHT, POST-COVID U.V.M.

FOCUS GESUNDHEIT Reha & Prävention 2026

Chefredakteurin Andrea Hennis

»Neue Wege zur Gesundheit einschlagen«

Vor 36 Jahren habe ich ein für alle Mal mit dem Rauchen aufgehört und damit unter anderem mein Herzinfarktrisiko deutlich reduziert. Den Ausschlag für den endgültigen Verzicht gab aber nicht die Sorge um mein eigenes Wohlergehen, sondern vielmehr die Fürsorge für das neue Leben, das in mir heranwuchs. In den Folgejahren sorgten mein Mann und ich dafür, dass sich die U-Untersuchungshefte und Impfpässe unserer drei Kinder lückenlos füllten. Die Gesundheitsprävention des Nachwuchses nahmen wir sehr ernst. Mit unserer eigenen Vorsorge sah es im eng getakteten Alltag zwischen Familie und Beruf weniger gut aus.

Der Klassiker. Damit Prävention gelingt, ist es im ersten Schritt wichtig zu wissen, wie man die Gesundheit fördert und was ihr schadet. Das genügt aber nicht. Hinzukommen muss – zweitens – die Bereitschaft und die Selbstverpflichtung, sich aktiv und zuverlässig darum zu kümmern. Und last, but not least: eine Strategie, wie man die notwendigen Maßnahmen erfolgreich ins eigene Leben integriert.

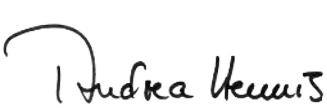
Die Reha gibt das Rüstzeug dafür. Ihr Konzept ist es, Patientinnen und Patienten die Rückkehr in einen gesünderen, aktiveren und lebenswerteren Alltag zu ermöglichen. Wie das gelingt, erfahren Sie in dieser Ausgabe. Jahrelang Schmerzgeplagten eröffnet die multimodale Therapie Auswege aus der Leidensspirale (Seite 34). In der Gangschule lernen orthopädische Patienten, Fehlhaltungen und Folgeschäden zu vermeiden (Seite 46). Die Adipositas-Reha vermittelt Betroffenen ein neues Krankheitsverständnis und zeigt ihnen, wie sie sich körperlich und seelisch entlasten können (Seite 52). Und die Potenziale der Gartentherapie schildern wir ab Seite 18.

Die Reha-Landschaft in Deutschland ist einzigartig und trifft auf einen enormen Bedarf. 3,2 Millionen Anträge wurden im Jahr 2023 gestellt, Tendenz steigend. In welcher Einrichtung Sie selbst mit Ihrem Gesundheitsthema gut aufgehoben sind, können Sie ab Seite 83 nachschlagen. Unsere sorgfältig recherchierten Empfehlungslisten, sortiert nach medizinischen Fachgebieten, geben Ihnen Orientierung bei der Wahl Ihres Aufenthalts.

Gesund bleiben ist besser als gesund werden. An dieser Stelle haben wir hierzulande noch viel Nachholbedarf. Den regelmäßigen Check-up beim Hausarzt lässt beispielsweise knapp die Hälfte der Berechtigten verstreichen, die Jüngeren ganz besonders. Ich selbst war da keine Ausnahme. Was uns das kostet – von der Lebenszeit bis zu den Krankenkassenbeiträgen – und warum wir das Ruder dringend herumreißen müssen, erklärt meine Kollegin Sina Horsthemke auf Seite 14.

Werden und bleiben Sie gesund!

Herzlichst Ihre



Gender-Hinweis:
Zugunsten der Lesbarkeit verzichten wir auf die durchgängige gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich, divers (m/w/d). Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Foto: Dennis König Photographie

INHALT

FOCUS-GESUNDHEIT 4/25 **REHA & PRÄVENTION 2026**

40

Weitermachen
Janine Zawar erlitt mit 20 Jahren einen Schlaganfall. Seither kommt die heute 33-Jährige regelmäßig zur Reha – ihr Zustand verbessert sich stetig

52

Eiskalte Erkenntnisse
Matthias Blüher erforscht Adipositas am Universitätsklinikum Leipzig an Proben menschlichen Fetts

83

Top-Adressen
Die FOCUS-Listen mit Top-Rehakliniken für unterschiedliche Krankheitsbilder sowie empfehlenswerten Kurorten und Heilbädern

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

Die FOCUS-Siegel weisen auf von FOCUS-Gesundheit empfohlene Rehaeinrichtungen und Kurorte hin

Magazin

8 Sprechstunde
Bewegung im Alter ist mehr als Sturzprävention • Was Griffkraft über Fitness und Psyche aussagt • Reha wirkt bei Long Covid • Unsere News

12 Wie geht's der Gesundheit?
Deutschland im Check: die große Infografik zu Lebensstil, Erkrankungen und den Erfolgen der Rehabilitation

14 Vorbeugen ist besser als heilen
Lebenszeit, Krankheitslast, Gesundheitskosten – warum unser Land bessere Prävention braucht und was wir gewinnen können

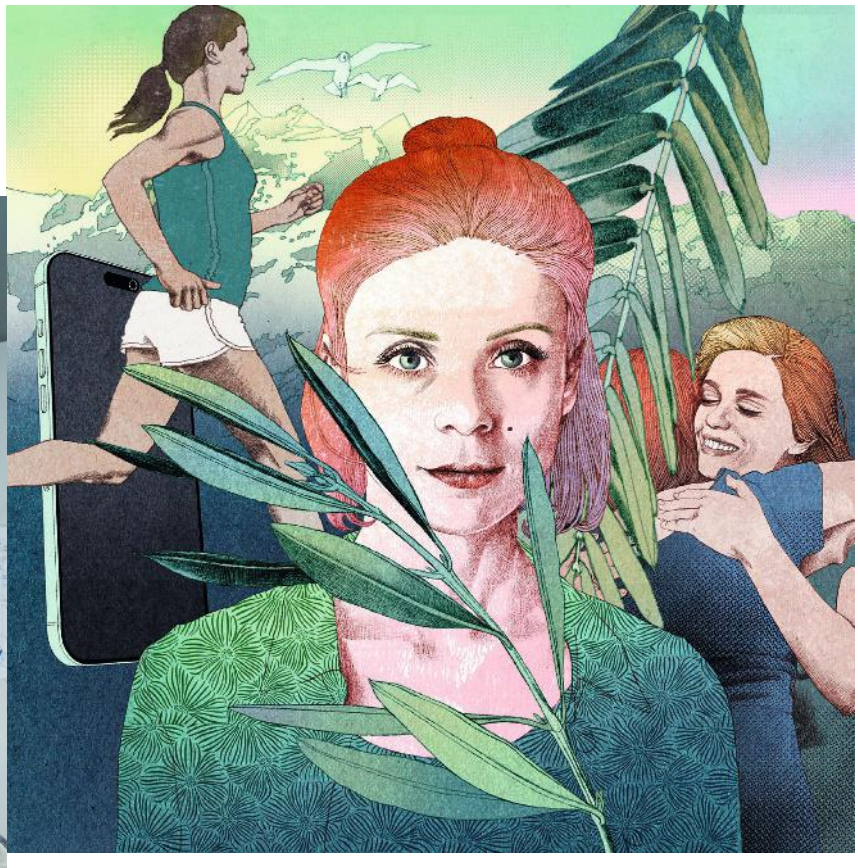
18 Genesen im Grünen
Gartentherapie ist heilsam für Herz, Kreislauf und Psyche. So setzen Rehas das Angebot ein

24 In Zeiten wie diesen
Krisen, Kriege, Katastrophen. Mit diesen Strategien stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft

28 Trainieren für mehr Luft
Bei 46 Prozent Lungenleistung ging Asthma-Patientin Wulf in die Reha. Der Erfolg kam schnell

34 Vom Feind zum Begleiter
Chronische Schmerzen gelten als eigenständige Erkrankung, die ganzheitliche Behandlung braucht

Titel: Foto: iStock



24 **Innere Stärke aufbauen**
Resilienz lässt sich lernen. Antworten aus der Psychologie in Zeiten allgemeiner Verunsicherung

40 Nach vorn schauen
Schlaganfall mit 20: Wie die **Neuroreha** einer jungen Frau zurück ins Leben half

46 Neu gehen lernen
In der **Gangschule** verbessern sich orthopädische Probleme. Plus: Übungen für die Gelenke

52 Der Nebel lichtet sich
Bei **Adipositas** spielen Hormone, Hirn und Seele zusammen. Das neue Krankheitsverständnis beeinflusst auch die Therapie

58 Belohnen – aber richtig!
Wie **Dopamin** unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt

60 Wer darf mit?
In **Begleitung** von Kind, Partner oder Hund in die Reha. Darauf müssen Sie achten

64 Einmal Erholung, bitte
Reha oder Kur? Die wichtigsten Infos von Antrag bis Nachsorge

66 Heilen mit der Natur
Kurorte setzen auf die therapeutische Wirkung von Erde, Wasser, Luft und Salz

72 Besser leben
Warum **Impfungen** wichtig und Impflücken gefährlich sind • Sind grüne Kartoffeln giftig? 12 Ernährungsmythen im Check

Die Top-Rehakliniken

Empfehlungskriterien So entstehen die Listen von FOCUS-Gesundheit:

84 Methodik Top-Rehakliniken
124 Methodik Top-Kurorte

Top-Rehakliniken

86 Diabetes
87 Gastroenterologie
87 Geriatrie
90 Herz-Kreislauf
93 Kinder & Jugendliche
94 Lunge
96 Neurologie
99 Onkologie
102 Orthopädie
109 Orthopädie – ambulante Reha
115 Post-Covid
116 Psyche
120 Rheuma
121 Sucht
123 Eltern-Kind-Kur
126 Kurorte und Heilbäder

Rubriken

3 Editorial der Chefredakteurin
6 Ein Blick
130 Vorschau und Impressum

Fotos: Jonas Ratermann, Sven Döring/beide für FOCUS-Gesundheit; Illustration: Drushba Pankow für FOCUS-Gesundheit

EIN BLICK

Salz liegt in der Luft

Könnten Sie Bilder schmecken, wüssten Sie, was dem Blick hier erst verborgen bleibt. Über die meterhohe Reisigwand fließt Salzwasser. Gradierwerke wie dieses im polnischen Jaworzno dienten früher der Salzgewinnung und finden sich heute in vielen Rehakliniken. Die Sole verdunstet an den fein verästelten Schlehenzweigen, lässt die Lippen salzig schmecken – und Menschen mit Lungenerkrankungen durchatmen.

Foto: Shutterstock

Wie geht's der Gesundheit?

Ganz gut, finden die Menschen in Deutschland. Eine große Mehrheit ist mit der eigenen körperlichen Verfassung zufrieden – auch wenn es hier und da zwickt. So fühlen sich viele psychisch angespannt, und nahezu jeder sitzt zu viel. Reha kann helfen

89 %
der Menschen in Deutschland fühlen sich körperlich gut oder okay

Quelle: Stada Health Report 2025

Lebensstil

Die tägliche Bewegung: in der Sitzfalle

Mehr als sieben Stunden Sitzen am Tag beschleunigt laut Experten die Alterungsprozesse. Daher sollte die Haltung nach einer Stunde für mehrere Minuten unterbrochen werden. Ausgleich bringt auch zusätzliche aktive Zeit. Faustregel: pro acht Stunden Sitzen eine Stunde moderate bis intensive Bewegung. Die Statistik zeigt, es ist noch einiges zu tun

Sitzen
10 Std. 13 Min.

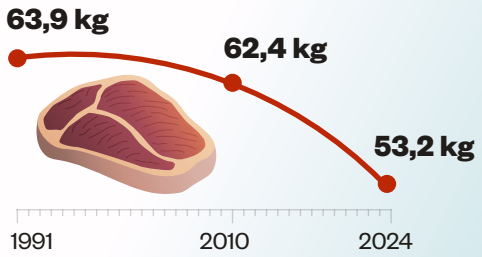
Zu Fuß gehen
32 Min.

Rad fahren
15 Min.

Quelle: DKV-Report, 2025; WHO, Germany Country Physical Activity Factsheet, 2024

Trend zu gesünderer Ernährung

Der Fleischkonsum geht zurück. Wer sich zu drei Vierteln pflanzlich ernährt, reduziert das Risiko für viele chronische Erkrankungen



Quelle: Bundesinformationszentrum Landwirtschaft, 2025

Mental belastet

Mehr als die Hälfte der Befragten fühlt sich psychisch am Limit

Burnout-Erfahrung

war betroffen	11 %
fühle mich oft kurz davor	14 %
spüre Symptome	31 %
ist kein Thema	35 %
sehe mich nicht gefährdet	9 %

Quelle: Stada Health Report, 2025

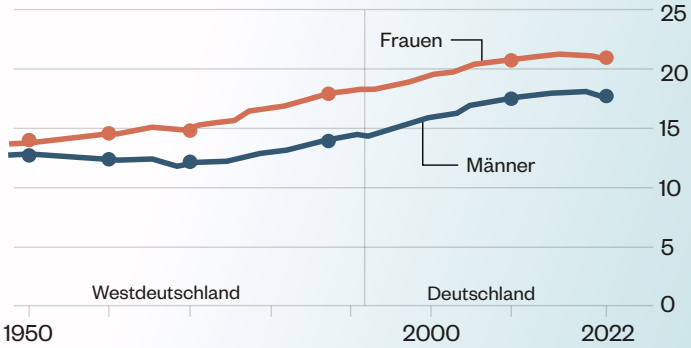
Lebenserwartung

Länger leben

Ein 65-jähriger Mann hat heute 17,5 weitere Lebensjahre vor sich, eine Frau rund 21. Nicht immer sind das auch gesunde Jahre. Die Phase der Pflegebedürftigkeit steigt. Laut der Krankenkasse Barmer beträgt diese derzeit drei Jahre

Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

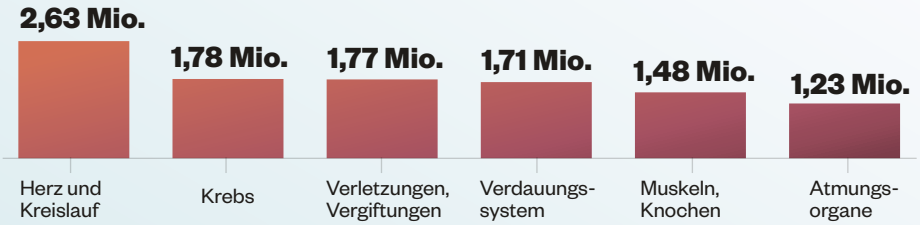
Prognostizierte weitere Lebensjahre von 65-Jährigen



Erkrankungen

Warum der Körper schlappmacht

Die meisten Menschen kommen aufgrund von Herz- und Kreislauferkrankungen in die Klinik. Mit verbesserter medizinischer Prävention und durch gesünderen Lebensstil ließe sich diese Zahl deutlich senken



Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Wieder fit werden

Knochen und Psyche sind die häufigsten Reha-Gründe

Die steigende mentale Belastung spiegelt sich in der Reha-Nachfrage wider. Psychische Probleme sind inzwischen die zweithäufigste Indikation nach Erkrankungen von Knochen und Gelenken

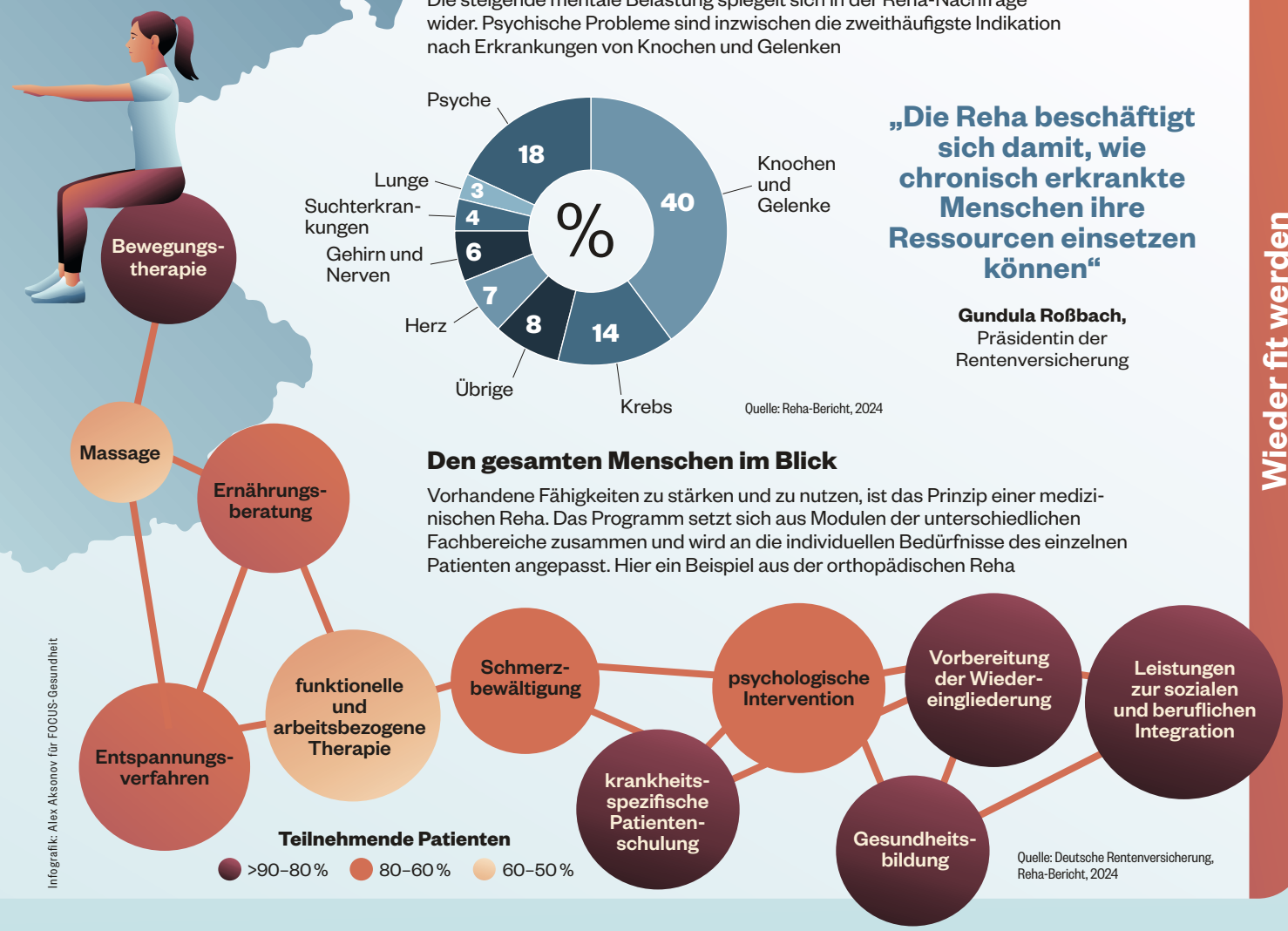
Quelle: Reha-Bericht, 2024

„Die Reha beschäftigt sich damit, wie chronisch erkrankte Menschen ihre Ressourcen einsetzen können“

Gundula Roßbach,
Präsidentin der Rentenversicherung

Den gesamten Menschen im Blick

Vorhandene Fähigkeiten zu stärken und zu nutzen, ist das Prinzip einer medizinischen Reha. Das Programm setzt sich aus Modulen der unterschiedlichen Fachbereiche zusammen und wird an die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Patienten angepasst. Hier ein Beispiel aus der orthopädischen Reha



Quelle: Deutsche Rentenversicherung, Reha-Bericht, 2024

Infografik: Alex Aksonov für FOCUS-Gesundheit

Neu gehen lernen

Der richtige Gang verbessert eine Reihe orthopädischer Probleme. Ein Blick in eine spezialisierte Rehaklinik zeigt, wie Patienten dort trainieren und worauf es beim gekonnten Ausschreiten ankommt

Foto: Valeska Achenbach für FOCUS-Gesundheit

Heilen mit der Natur

Eine Kur stärkt Körper und Seele mit ortstypischen Heilmitteln. Wie Erde, Wasser, Luft und Salz wirken und Sie die passenden Anwendungen finden

5 Tage dauert ein Medical-Wellness-Aufenthalt im Schnitt

REZEPTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

66 **Heilbäder und Kurorte: So wirken die natürlichen Heilmittel**

72 **Impfen: Immunologe Carsten Watzl über gesunden Lebensstil**

76 **Ernährung: Ist das noch gut? 10 Mythen im Check**

80 **Auf den Punkt: Herbstspaziergänge gegen Rücken und weitere Meldungen**