

Schlaganfall > Sport und Urlaub

1. Das Wichtigste in Kürze

Schlaganfall-Patienten sollten sich je nach ihren Fähigkeiten vorab um barrierefreies Reisen kümmern, damit der Urlaub der Entspannung dienen kann. Mittlerweile vermitteln viele Reisebüros behindertengerechten Reisen. Nach einem Schlaganfall ist sportliche Betätigung - wenn möglich - sehr wichtig, um die gesunden Gehirnteile anzuregen und zu trainieren.

2. Sport

Schlaganfallpatienten sollten wenn möglich Sport treiben. Durch Stimulierung können benachbarte Hirnregionen die Funktionen der verletzten bzw. zerstörten Bereiche übernehmen. Dazu trägt Sport wesentlich bei.

Jeglicher Sport nach einem Schlaganfall sollte nur nach Absprache mit dem behandelnden Arzt stattfinden. Selbst wenn ein Mensch nur von einem leichten Schlaganfall betroffen war und keine spürbaren Folgen davongetragen hat, gilt er doch als gefährdet und sollte die Sportauswahl und vor allem das Leistungs- und Anstrengungsniveau entsprechend anpassen.

Wenn Sport im richtigen Maß betrieben wird, kann er

- Folgeerkrankungen vermeiden.
- den psychischen Zustand stabilisieren. Viele Patienten nach Schlaganfall leiden unter [Depressionen](#), Sport kann sie lindern. Zudem fördert Sport das Selbstwertgefühl und die Motivation.
- die Krankheitsbewältigung fördern. Hier sind Betroffenen-Sportgruppen besonders zu empfehlen.

Es gibt keine bestimmten Sportarten, die nach einem Schlaganfall besonders empfohlen werden. Wichtig ist, dass die Bewegung Spaß macht und an die Fähigkeiten des Betroffenen angepasst ist, dann bringt sie auch positive Effekte für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Aspekt für Spaß und Lebensqualität können auch die sozialen Kontakte zu anderen Betroffenen sein, z.B. in Sportgruppen.

Weitere allgemeine Informationen finden Sie unter:

- [Behinderung > Sport](#)
- [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

2.1. Reha-Sport nach Schlaganfall

Grundsätzlich dient jede körperliche Betätigung nach einem Schlaganfall der Rehabilitation. Es wird deshalb auch ganz allgemein von Rehabilitationssport gesprochen. Im engeren Sinn erfolgt Reha-Sport immer unter Anleitung eines entsprechend qualifizierten Fachübungsleiters.

Ziel ist vor allem, über Bewegung und Gymnastik verlorene Beweglichkeit und Gleichgewicht wiederzufinden und die vom Schlaganfall betroffene Körperseite wieder zu spüren, einzubeziehen, ins Leben zurückzuholen. Im Einzelnen fördert Reha-Sport nach Schlaganfall

- die Mobilität,
- die Alltagskompetenz,
- die Grob- und Feinmotorik,
- die körperliche Leistungsfähigkeit und
- die Hirnleistung und Denkfunktionen.

Manche Schlaganfall-Sportgruppen machen Schnupperangebote, in denen man ausprobieren kann, welche Sportart oder -gruppe einem zusagt.

Näheres zur Verordnung, zu den sozialrechtlichen Voraussetzungen und Adressen unter [Reha-Sport und Funktionstraining](#).

2.2. Praxistipp

Wenn es in einer Region keine Schlaganfall-Sportgruppe gibt, unterstützt die Deutsche Schlaganfallhilfe Interessenten bei der Gründung einer solchen. Häufig erfolgt das in Zusammenarbeit mit einer Selbsthilfegruppe vor Ort. Die Schlaganfallstiftung bietet einen Leitfaden zur Gründung einer Sportgruppe unter www.schlaganfall-hilfe.de/de/fuer-betroffene/alltag-mit-schlaganfall/rehabilitationssport .

3. Urlaub

Urlaub und Reisen dienen der Gesundheit und bieten die Möglichkeit aus dem gewohnten Umfeld rauszukommen und etwas Neues zu erleben. Auch für Schlaganfallpatienten kann dies weiterhin möglich sein. Allerdings müssen bestimmte Anforderungen erfüllt sein, damit es keine unnötigen Komplikationen gibt.

Einige Flughäfen ermöglichen barrierefreies Reisen, z.B. durch behindertengerechte sanitäre Anlagen, Schalter, Aufzüge, Laufbänder, optische und akustische Orientierungshilfen. Sie stellen speziell betreutes Bodenpersonal und besondere Warteräume zur Verfügung.

Weitere Informationen auch unter [Behinderung > Flugverkehr](#) .

Veranstalter und Anbieter von Reisen für Menschen mit Behinderungen finden Sie:

- Über Ihr örtliches Reisebüro
- Unter [Behinderung > Urlaub und Freizeit](#)

4. Verwandte Links

[Urlaub bei chronischen und schweren Krankheiten](#)

Ermäßigungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln ([Behinderung > Öffentliche Verkehrsmittel](#))

Krankenversicherungsschutz im Ausland: [Auslandsschutz](#)

[Schlaganfall](#)

[Schlaganfall > Behandlung](#)

[Schlaganfall > Familie](#)

[Schlaganfall > Mobilität und Beweglichkeit](#)

[Schlaganfall > Rehabilitation](#)