

# DNGfK Gesundheitswissen TO-GO

## Rehabilitation

™ Max Zimmermann, Jannet Kern, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

### Hintergrundinformationen

Rehabilitation beinhaltet den koordinierten Einsatz verschiedener Maßnahmen, darunter medizinische, soziale, berufliche, pädagogische und technische, sowie Anpassungen des physischen und sozialen Umfelds. Ziel ist es, die Funktionsfähigkeit zu verbessern und eine größtmögliche Eigenaktivität sowie Partizipation in allen Lebensbereichen zu erreichen, damit die Betroffenen in ihrer Lebensgestaltung so frei wie möglich sind (vgl. WHO, 1981).

### Bedeutung der Rehabilitation

Rehabilitation spielt eine zentrale Rolle, um Menschen nach Krankheit, Unfall oder Operation dabei zu unterstützen, ihre körperliche, geistige und soziale Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen. Ziel ist es, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern und langfristige Einschränkungen zu minimieren. Die Rehabilitation beinhaltet neben der medizinischen Versorgung auch physiotherapeutische, psychologische und soziale

Maßnahmen (vgl. BZgA, 2021). Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) benötigen weltweit etwa 2,4 Milliarden Menschen Rehabilitationsmaßnahmen, um ihre Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern (vgl. WHO, 2024).

### (Arbeits-)Medizinische Prävention

In der Arbeitsmedizinischen Prävention lässt sich die Rehabilitation wie folgt einordnen:

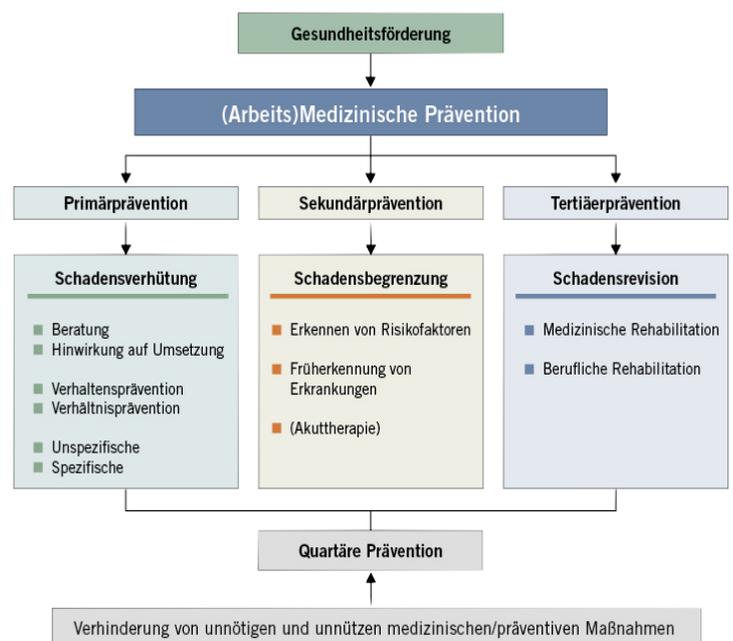


Abbildung 1: Arbeitsmedizinische Prävention (vgl. Wolfmate.de)

## Rehabilitationsbedarf bei chronischen Erkrankungen und Verletzungen

Chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Lungenerkrankungen, sowie Verletzungen durch Unfälle sind die häufigsten Gründe für eine Rehabilitation. Weitere Zielgruppen sind außerdem

Risikopatient:innen nach akutstationärer Versorgung. Statistiken zur prozentualen Verteilung der abgeschlossenen medizinischen Reha-Leistungen von der Deutschen Rentenversicherung und den damit verbundenen Erkrankungen, im Jahr 2023, sehen Sie in Abbildung 2:

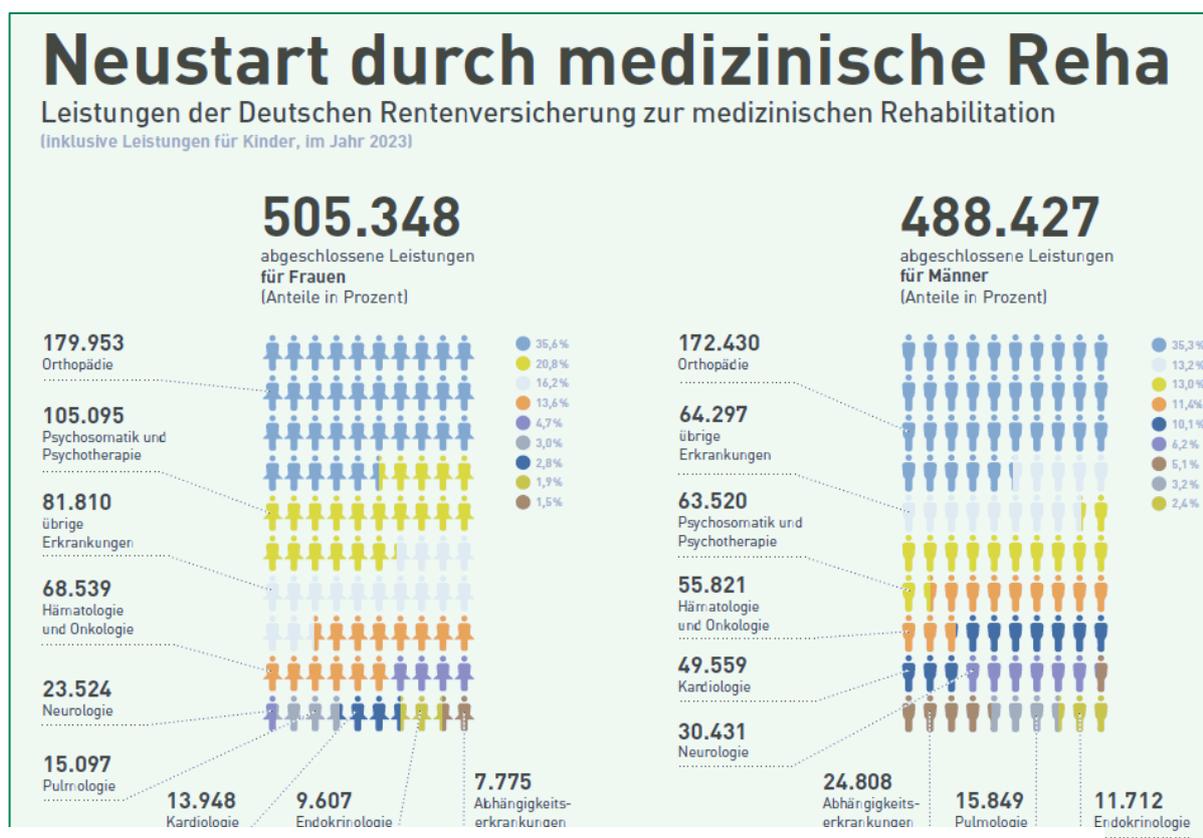


Abbildung 2: Leistungen der Deutschen Rentenversicherung zur medizinischen Rehabilitation (vgl. DRV, 2024)

Betroffene können unter anderem folgende Beschwerden erleben:

- **Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen**, z. B. nach Operationen oder durch Muskelschwäche
- **Schmerzen**, die den Alltag und die Beweglichkeit beeinträchtigen
- **Psychische Belastungen** wie Depressionen oder Angststörungen infolge der Erkrankung oder Verletzung

Rehabilitationsprogramme beinhalten daher eine Kombination aus individuell angepasstem Training, Schmerztherapie und psychologischer Unterstützung, um die Genesung zu fördern (vgl. BZgA, 2021).



## Präventive Elemente in der Rehabilitation

An eine Rehabilitation sollten sich idealerweise präventive Interventionen anschließen. Patientenschulungen, die auch gesundheitsfördernde, ressourcenorientierte und präventive Elemente umfassen, zählen hierbei zu den wichtigsten Elementen. Die Schulungen sollen die Förderung einer gesundheitsbezogenen Einstellung und längerfristigen Verhaltensänderungen, beispielsweise im Bereich der Ernährung, Stressbewältigung, Körperhaltung oder Raucherentwöhnung bezwecken.

## Maßnahmen zur effektiven Rehabilitation

(vgl. BZgA, 2021)

### 1. Physiotherapie und Bewegungstraining:

Regelmäßige Bewegung fördert die Mobilität, stärkt die Muskulatur und unterstützt die Heilung. Dabei sollte das Training stets individuell angepasst sein und von Fachpersonal betreut werden.

### 2. Ernährung und Lebensstil:

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesundheitsfördernder Lebensstil können die Heilung unterstützen. So wirken sich eine nährstoffreiche Kost und der Verzicht auf gesundheits-schädigende Genussmittel wie Alkohol oder Nikotin positiv auf die Regeneration aus.

### 3. Psychosoziale Betreuung:

Der Umgang mit chronischen Erkrankungen oder bleibenden Einschränkungen erfordert psychologische Unterstützung. Gruppentherapien oder Einzelgespräche können helfen, die psychische Gesundheit zu stabilisieren und neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

### 4. Anwendung technischer Hilfsmittel:

Prothesen, Orthesen oder Rollstühle können je nach Bedarf eingesetzt werden, um die Mobilität und Unabhängigkeit zu erhöhen.

## Rehabilitation und Beruf

Berufliche Rehabilitation soll dabei helfen, Menschen trotz Erkrankung oder Behinderung möglichst dauerhaft ins Berufsleben einzugliedern und eine vorzeitige Rente zu vermeiden (vgl. DRV, 2024). Eine Rehabilitation der Rentenversicherung kann dabei mit Präventionsleistung, Leistung zur medizinischen Rehabilitation oder auch einer Leistung zur Teilhabe am Arbeitsleben erfolgen.

Um ein vorzeitiges Ausscheiden aus dem Erwerbsleben zu verhindern, sollen zum Beispiel Umschulungen, technische Anpassungen des Arbeitsplatzes und Eingliederungszuschüsse für Arbeitgeber:innen, die gesundheitlich eingeschränkte Personen beschäftigen, helfen.



Diese Förderungen dienen dazu, Beschäftigungsverhältnisse zu sichern oder neue zu ermöglichen. Insbesondere junge Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen profitieren von spezifischen Maßnahmen wie berufsvorbereitenden Lehrgängen oder Umschulungen, die ihnen den Zugang zum Arbeitsmarkt erleichtern sollen.

Wenn die Erwerbsfähigkeit durch Krankheit oder Behinderung erheblich gefährdet oder bereits gemindert ist, liegen persönliche Voraussetzungen für die berufliche Rehabilitation vor. Dabei müssen Versicherungsrechtliche Voraussetzungen wie eine Mindestversicherungszeit von 15 Jahren oder der drohende Rentenanspruch wegen verminderter Erwerbsfähigkeit erfüllt sein.

Mehr dazu können Sie in den Broschüren [„Mit Rehabilitation wieder fit für den Job“](#) und [„Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance“](#), der Deutschen Rentenversicherung erfahren:



## Fazit

Rehabilitation ist ein wichtiger Bestandteil des Genesungsprozesses, um ein selbstbestimmtes Leben nach Krankheit oder Unfall zu ermöglichen. Sie erfordert die aktive Mitarbeit der Betroffenen und die vielseitige Unterstützung von außen. Auch im Arbeitsleben werden Menschen dadurch unterstützt, ihre Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen. Der frühzeitige Beginn und die konsequente Durchführung von Rehabilitationsmaßnahmen können entscheidend dazu beitragen, die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Quellen:

BZgA (2021): Gesundheitsförderung und Prävention in der Rehabilitation.

Online Verfügbar unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-praevention-in-der-rehabilitation/>

WHO (2024): Rehabilitation.

Online verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rehabilitation>

DRV (2024): Reha-Bericht 2024.

Abgerufen von: [https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/Berichte/rehabericht\\_2024.html](https://www.deutsche- rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/Berichte/rehabericht_2024.html)

DRV (2024): Mit Rehabilitation wieder fit für den Job.

Abgerufen von: [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/national/mit\\_reha\\_fit\\_fuer\\_den\\_job.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=6](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/national/mit_reha_fit_fuer_den_job.pdf?__blob=publicationFile&v=6)

DRV (2024): Berufliche Rehabilitation: Ihre neue Chance

Abgerufen von: [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/national/berufliche\\_reha\\_ihre\\_chance.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/national/berufliche_reha_ihre_chance.pdf?__blob=publicationFile&v=3)

Bildquellen:

Wolfmate.de: Arbeitsmedizinische Prävention.

Online verfügbar unter: <https://wolfmate.de/arbeitsmedizinische-praevention/>

DRV (2024): Reha-Atlas 2024.

Abgerufen von: <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Statistiken-und-Berichte/Rehaatlas/2024/rehaatlas-2024-download.html>