



## **Dr. Forster entscheidet sich für f+p Ambulante Reha, um nach OP wieder fit zu werden**

*Gezielter Wiedereinstieg nach der Krankenhauszeit*

Kempten. Dr. Herbert Forster ist als Orthopäde und ehemaliger Landesarzt der Bergwacht Bayern Profi in Sachen gesunde Bewegung. Dennoch: Eine OP zwingt auch ihn zum langsamen und gezielten Wiedereinstieg nach der Krankenhaus-Phase.

Ende Juni 2019 hat er deshalb seine ambulante Reha bei f+p begonnen, um sein "Gangbild und die Hüftbeweglichkeit zu verbessern", wie er sagt.

Als Orthopäde weiß Dr. Forster natürlich um die Vorteile einer ambulanten Reha: "Ich war schon einmal stationär zur Reha und hatte leider viel Leerlauf zwischen den Behandlungen. Hier weiß ich, was ich habe: Sehr engagierte Leute und daheim ein gutes Bett, einen schönen Garten und natürlich mein bekanntes Essen", sagt er und grinst. "Ich bin und bleibe von dem Konzept der ambulanten Reha überzeugt. Im Krankenhaus ist man so weit weg von allem", schildert er seine Beweggründe, die Reha ambulant zu machen. Der f+p Fahrservice erleichtere seiner Meinung nach die Pendelei und sei optimal organisiert, um die Patienten rechtzeitig zur Therapie und wieder zurück nach Hause zu bringen.

Dr. Forsters persönliche Erfolge während seiner Zeit als Patient können sich sehen lassen: "Die Krücken sind schon weg, das Gangbild und die Beweglichkeit sind deutlich besser und das Schönste ist, die Schmerzen sind jetzt nach 3 Wochen weg." Aus der intensiven Behandlungszeit nehme er viele Übungen und Anleitungen mit, die er auch ohne Geräte weitermachen könne und er bemühe sich weiter konsequent um seine Fitness, sagt der aktive Kamerad der Bergwacht Hinterstein und passionierte Skifahrer.

Er brauche eine solche Maßnahme nun nicht jedes Jahr, sagt Dr. Forster mit einem Schmunzeln, jedoch würde er das Programm der ambulanten Reha jederzeit weiterempfehlen. Als Tipp gibt er anderen Patienten mit auf den Weg: "Man sollte die Übungen wirklich für sich selbst machen und nicht, um dem Therapeuten zu gefallen oder einfach, dass es gemacht ist."

Was ist eine ambulante Reha?

Während einer ambulanten Reha werden die Patienten durch ein qualifiziertes Team aus Fachärzten, Physio- und Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Sozialarbeitern, Psychologen und Ernährungsberatern betreut. Der einzige Unterschied zu einer stationären Rehabilitation besteht darin, dass die Patienten zu Hause in gewohnter Umgebung übernachten und trotzdem eine intensive therapeutische Behandlung erhalten. Grundsätzlich ist die ambulante Reha für jeden geeignet, der sich (z. B. nach Operation) nicht oder nicht mehr in stationärer Behandlung im Krankenhaus befindet und sich selbstständig versorgen kann.

### **Pressekontakt**

greiterundcie.

Frau Nicole Miltenberger  
Am Bachtelweiher 6  
87437 Kempten

<https://greiterundcie.de>  
[presse@greiterundcie.de](mailto:presse@greiterundcie.de)

### **Firmenkontakt**

f+p Kempten GmbH

Frau Melanie Herz  
Lindauer Straße 12  
87439 Kempten

<https://fp-kempten.de>  
[presse@greiterundcie.de](mailto:presse@greiterundcie.de)

f+p wurde im Jahr 1995 von den Inhabern Ralf Fetzer und Robert Pfund gegründet. Heute ist f+p das größte und modernste Haus für gesunde Bewegung im Allgäu und beschäftigt rund 120 Mitarbeiter an den Standorten Kempten, Bad Grönenbach, Memmingen und Immenstadt.

Die Philosophie der beiden Gründer "gesund bewegen" zeigt: In allen Bereichen bei f+p geht es darum, die Gesundheit proaktiv zu erhalten oder sie in Verbindung mit der richtigen Bewegung wieder zu steigern, sei es im FitnessPark, in der Ambulanten Rehabilitation, in der Physio- und Ergotherapie, bei der Analyse, der Ernährungsberatung sowie im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).