

Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

Im Blickpunkt · Reha-Zentrum Teltow feierte Jubiläum · Seite 6

Ratgeber · Was Sie zur Osteoporose-Prävention tun können · Seite 9

Kiebitz e.V. · Neustart für Teltowkanal-Halbmarathon · Seite 10

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zufrieden blicken wir auf ein herausforderndes Jahr zurück. In nunmehr fast drei Jahren mit dem Coronavirus und trotz der explodierenden Energiekosten konnten wir auch in diesem Jahr unsere Rehaangebote für Sie durchgehend mit unserem hohem Qualitätsanspruch aufrechterhalten.

Unsere Highlights 2022:

Im Mai konnten wir 30 SozialarbeiterInnen zur Fortbildung bei uns begrüßen, im Juni haben wir mit einem Sommerfest unser 25-jähriges Bestehen als Reha-Zentrum Teltow gefeiert, im September ist nach mehrjähriger Vorbereitung unsere Photovoltaikanlage auf dem Dach des Reha-Zentrums in

Betrieb gegangen und im November hatten wir die Ärzte des Märkischen Gesundheitsnetzes (MGN e.V.) zur gemeinsamen Mitgliederversammlung zu Gast.

Wir freuen uns auch in den nächsten 25 Jahren auf Sie und wünschen Ihnen Gesundheit.

Ihr



Dr. Lars Weber,
Geschäftsführer



Angehende Fachärztin **Neue Mitarbeiterinnen**

Dr. Ulrike Linden bereitet sich auf den Abschluss ihrer fünfjährigen Facharztausbildung vor. Als Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation wird sie künftig unser MedizinerTEAM verstärken. Dr. Linden kommt aus Thüringen, hat in Magdeburg studiert und wohnt heute in Berlin-Lichterfelde. Die Mutter von drei Kindern bringt erfolgreich Familie, Beruf und Fortbildung unter einen Hut.

Jessica Spindler ist seit Oktober Ergotherapeutin im Reha-Zentrum Teltow. Sie freut sich über die abwechslungsreiche Tätigkeit mit den Patienten in Gruppen- und Einzeltherapie. Jessica Spindler hat ihren Beruf gleich nach der Schule erlernt und Erfahrungen in einer Ergotherapie-Praxis und verschiedenen Kliniken gesammelt, zum Beispiel auch in der Neurologischen Reha in Beelitz.

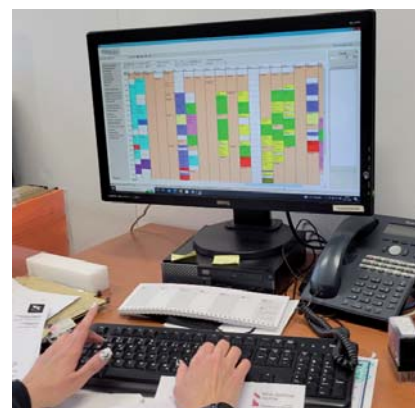
Nicole Hendrichs ist seit 1. Juli 2022 Mitarbeiterin in der Reha-Verwaltung. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Pervin Akirmak macht die Blankenfelderin die Behandlungstermine für alle Patienten klar. Das geschieht natürlich am Computer. Eine gute Terminplanung ist Grundlage für den straffen Tagesablauf in der Klinik. Die Planerin muss flexibel und tagesaktuell auf Änderungen reagieren können.



Dr. Ulrike Linden.



Jessica Spindler.



Terminplanung durch Nicole Hendrichs.



Als Haustechniker und Hausmeister sorgt Mario Lorenz dafür, dass das Gebäude und die Außenanlagen gut in Schuss sind.

Bei Mario Lorenz stimmt die Chemie

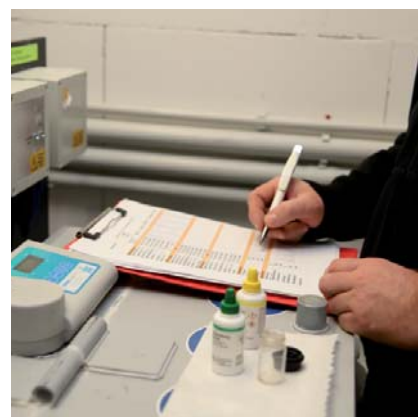
Er sorgt für die Wasserqualität und gepflegtes Grün

Hier im Technikum des Bewegungsbeckens sorgt Mario Lorenz für gutes Badewasser. Dazu gehören die Filterung, die Chlorierung und die Einhaltung des optimalen pH-Wertes. „Der pH-Wert sollte möglichst neutral sein“, erläutert er. Ein zu niedriger Wert, saures Wasser also, würde zu Augenreizungen führen. Die Probenentnahme und Protokollierung der Werte gehört zu den täglichen Aufgaben des praktisch veranlagten Mannes. Mario Lorenz ist seit 2019 im Reha-Zentrum Teltow als Haustechniker und Hausmeister angestellt. Er war zuvor als Fußbodenleger beschäftigt und immer viel auf Baustellen in Berlin eingesetzt. „Das bedeutete viel Fahrerei, und darum hatte ich schon lange nach einer Arbeitsstelle in der Umgebung gesucht, jetzt sind es 30 Minuten Weg“, erzählt der Genshagener. Der 42-Jährige lebt mit seiner Partnerin und einem Kind in einem alten Haus, das er zum größten Teil selbst saniert und ausgebaut hat. Mit der Erfahrung von

der eigenen Baustelle kann der Techniker heute viele Probleme lösen, die in der Reha-Einrichtung anfallen. Besonders die Stühle gehen gern mal kaputt. Mario Lorenz „sieht die Arbeit“. Wenn er eine Beschädigung entdeckt, macht er sich ans Werk. Ansonsten schreiben ihm die Mitarbeiter auf kurzem Dienstweg die Schadensmeldung. Oft kann der Haustechniker selbst helfen, manchmal muss er Fachfirmen heranziehen. Zu seinen Aufgaben gehört dann auch die Koordination von Reparaturaufträgen und die Begleitung von Handwerkern durchs Haus, zum Beispiel bei der großen Investition des Jahres 2022, der Installation der Photovoltaikanlage auf dem Dach. Auch im Außenbereich gab es eine Investition, die Grünfläche wird jetzt durch versenkbare Rasensprenger bewässert. Das freut Mario Lorenz nicht nur, weil es ihm die Arbeit erleichtert, sondern auch, weil keine Stolpergefahr durch frei liegende Schläuche mehr besteht. „Dass wäh-

rend der Reha noch ein Sturz passiert, kann wohl niemand gebrauchen.“

Wenn Mario Lorenz in den Außenanlagen arbeitet, wird er oft von Patienten angesprochen. „Sie freuen sich, dass die Anlage so schön und gepflegt ist und blicken gern auf den Teltowkanal“, erzählt er.



Regelmäßiges Testen sichert die Wasserqualität im Therapiebecken.

Rücken und Hüfte - zum 4. Mal im Reha-Zentrum

Die Teltowerin Sabine Eiringhaus will nun zu Hause sportlich den Therapie-Erfolg festigen

Sabine Eiringhaus und das Reha-Zentrum Teltow – in 21 Jahren kamen beide bereits viermal zueinander. 2001 erhielt sie aufgrund akuter Rückenprobleme ihre erste Reha, damals noch am Standort Ritterstraße. „Mir hat das so gut gefallen, dass ich mir gesagt habe, sollte ich noch einmal zur Reha müssen, dann nur hier.“ 48 Jahre sitzende Bürotätigkeit forderten ihren Tribut. Für eine rückenfreundliche Büroarbeit wird geraten, sich folgende Regel zu merken: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent bewegen und 25 Prozent stehen. Denn dauerhaftes Stillsitzen ist Gift für den Rücken. Arbeitsgeräte wie das Telefon oder der Drucker können entfernt vom Schreibtisch stehen, so dass man aufstehen muss. Der tägliche Weg zur Arbeit sollte, falls es sich um eine kürzere Entfernung handelt, besser zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden. Ganz wichtig ist natürlich die sportliche Betätigung als Ausgleich in der Freizeit. „Das ist mir heute klar“, so Sabine Eiringhaus. „Leider habe ich zu wenig in meiner Be-

rufszeit darauf geachtet. Job, Familie und Haushalt haben mich vollständig ausgefüllt.“

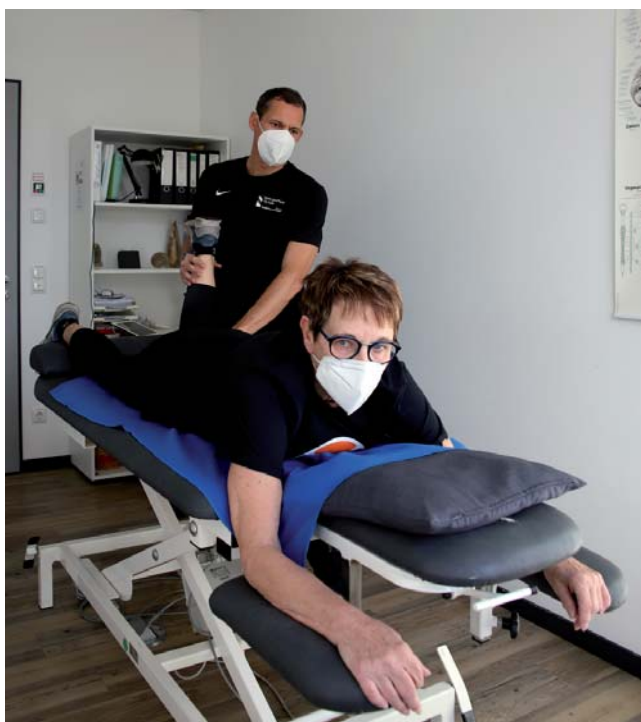
Die heutige Pensionärin arbeitete ausgerechnet bei der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV). Denn die DRV ist ja zuständig für Rehabilitationsmaßnahmen, und zwar solange, wie die Patienten im Beruf stehen. Und ihr Arbeitgeber war

„ Wenn ich noch einmal zur Reha muss, dann nur hier “

dann auch zuständig für die Bewilligung einer Reha nach ihrer ersten Hüftoperation vor zehn Jahren. Zwei weitere Reha-Besuche im Reha-Zentrum Teltow folgten – wieder war es der Rücken. Der durchschnittliche Büromensch sitzt während seines Arbeitslebens rund 80.000

Stunden auf einem Stuhl. Dies besagt eine Studie der AOK. Dieses lange Sitzen führt zu einer Fehlbelastung der Rückenmuskulatur und belastet die Bandscheiben stark.

Jetzt musste die zweite Hüfte operiert werden. Eine wichtige Rolle bei der Hüft-Arthrose spielt der Iliopsoas-Muskel: Der Hüftbeuger wird beim Strecken und Heben des Beins gebraucht, ist aber häufig durch langes Sitzen verkürzt und geschwächt. Eben auch eine Folge der Bürotätigkeit und mangelnder Bewegung. Im September begann die Teltowerin ihre Reha, diesmal im neuen Haus am Teltowkanal. Doch schon nach zwei Tagen musste sie abrechnen – sie war mit dem Corona-Virus infiziert. Statt zu trainieren musste sie sich zu Hause mit Fieber, Kopfschmerzen und Schnupfen rumplagen. Nach zwei Wochen war Sabine Eiringhaus wieder einigermaßen fit und konnte Anfang Oktober die Reha fortsetzen. Ein Grund dafür, dass sie die ambulante Reha bevorzugt, ist ihr Hund.



Manuelle Therapie und Sporttherapie nahmen viel Platz in ihrem Reha-Wochenkalender ein.



Sabine Eiringhaus fühlte sich sehr wohl im Reha-Zentrum Teltow. Kompetent und hilfsbereit seien die Therapeuten gewesen, dazu einfühlsam nach ihrer Corona-Erkrankung.

Der Labrador „vermisst mich“ und deshalb ist sie froh, jeden Abend heimkehren zu können.

Die Reha schlug an. Nach und nach kam die Beweglichkeit zurück, die Schmerzen nach der OP waren schon nach wenigen Tagen weg. „Es geht voran“, freute sich Sabine Eiringhaus damals. In der Physio- und Ergotherapie lernen die Patienten, was sie mit dem neuen Hüftgelenk dürfen und was nicht: wie man beispielsweise aufsteht und Treppen steigt. Ein Haupt-

augenmerk liegt auch auf der Stärkung der Muskulatur. „Die Physiotherapeuten sind kompetent und hilfsbereit. Sie gingen in den ersten Tagen sehr einfühlsam auf meine gerade überstandene Corona-Erkrankung ein“, berichtet die Patientin. Inzwischen ist die Reha vorbei. Sie war erfolgreich. Sabine Eiringhaus hat sich fest vorgenommen, in Bewegung zu bleiben. Sie will mit ihrem Hund sportlich „auf Reisen gehen“. Außerdem sind Sportarten wie Radfahren, Schwimmen

oder Wandern für Menschen mit einem künstlichen Hüftgelenk geeignet. Ärzte raten zu einer täglichen körperlichen Aktivität von mindestens einer Stunde. Sabine Eiringhaus hatte sich schon vor dem letzten operativen Eingriff an der Hüfte für die Wirbelsäulengymnastik angemeldet. Dieser Kurs beinhaltet ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training. Sie will unbedingt am Ball bleiben, damit Rückenschmerzen bei ihr in Zukunft keine Chance mehr haben.



Therapie-Stunden hatte Sabine Eiringhaus auch im schönen Bewegungsbad des Reha-Zentrums.



Mitarbeiter und zahlreiche Gäste, darunter Wirtschaftsminister Jörg Steinbach, feierten ein Sommerfest zum 25-jährigen Bestehen des Reha-Zentrums Teltow. Bei Livemusik und angeregten Gesprächen verging der herrliche Sommerabend wie im Fluge.



Sommerfest im Jubiläumsjahr

Reha-Zentrum Teltow besteht seit 25 Jahren

Mitarbeiter, Gäste aus Politik, Wirtschaft und Gesundheitswesen sowie zahlreiche Kooperationspartner besuchten das Sommerfest des Reha-Zentrums Teltow. Unter den Prominenten war Wirtschaftsminister Jörg Steinbach, der in seinem Grußwort über die Gesundheitswirtschaft im Land Brandenburg sprach. Das Reha-Zentrum Teltow gehört seit 25 Jahren dazu, und das wurde auch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gefei-

ert. In dieser Zeit ist die Bedeutung ambulanter Reha enorm gewachsen. Die Menschen gehen später in Rente und wollen bis ins Alter aktiv sein. Nach der Eröffnung am 6. Januar 1997 entwickelte sich die Einrichtung in der Teltower Altstadt räumlich und personell schnell weiter und konnte schließlich am 27. Mai 2016 in den eigenen Neubau am Standort Oderstraße einziehen. Das Reha-Zentrum Teltow ermöglicht heu-

te mit über 50 Mitarbeitern eine ganzheitliche Rehabilitationsbehandlung. Ärzte, Psychologen, Sport-, Physio- und Ergotherapeuten sowie Sozial- und Ernährungsberater kümmern sich um die Patienten. Neben der ambulanten Reha bietet das Reha-Zentrum Teltow verschiedene Präventionsprogramme und Reha-Nachsorge an. Außerdem werden Zweitmeinungsgutachten vor geplanten Operationen erstellt.

Künftige SozialmedizinerInnen zur Fortbildung im Reha-Zentrum Teltow

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt empfing im September Ärztinnen und Ärzte aus anderen Reha-Einrichtungen und von Kostenträgern. Er sprach über sozialmedizinische Aspekte der Reha und die prak-

tischen Erfahrungen mit der ambulanten Behandlung am Reha-Zentrum Teltow. Die Nachmittagsveranstaltung war Teil einer Zusatzausbildung für Ärzte auf dem Gebiet der Sozialmedizin, die insgesamt

acht Wochen dauert, und von der Akademie für Sozialmedizin Berlin angeboten wird. Der Besuch im Reha-Zentrum Teltow ist regelmäßig Programmpunkt in der Zusatzausbildung der Mediziner.

Übungen für Zuhause (Teil 12)

Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur

Der Pezziball ist nicht nur zum Sitzen da. Wir nutzen ihn heute für die Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur. Bauch- und Rückenmuskeln ermöglichen im Zusammenspiel den aufrechten Gang. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule bei

allen Bewegungen und entlastet die Gelenke und Wirbel. Ein schlaffer, instabiler Rumpf wird dagegen irgendwann Schmerzen bereiten. Daher sollten Übungen zur Stärkung der vorderen Rumpfmuskulatur in keinem Trainingsplan fehlen.

Übung 1



Sie liegen in Rückenlage und legen den Pezziball zwischen die angewinkelten Beine und die Hände. Nun drücken Sie gegen den Ball und strecken gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, dann wieder anwinkelnd und zum Ball führen.

Die Bewegung 10x wiederholen und dann die Seite wechseln. Führen Sie drei Durchgänge durch.

Achtung: Die Lendenwirbelsäule während der Übung ganz stabil halten (Bauchspannung! Kein Hohlkreuz)

Übung 2



Knien Sie sich vor ihren Pezziball und legen Sie die Unterarme auf. Nun rollen Sie den Ball nach vorn, strecken die Beine und halten ihren Körper in einer geraden Linie im Unterarmstütz. Führen Sie 10 Wiederholungen

durch und halten die Spannung immer 10 Sekunden lang.

Achtung: Bauchnabel nach innen ziehen (nicht ins Hohlkreuz fallen) und Schultern stabil und tief halten!

Übung 3



Setzen Sie sich auf einen Pezziball und wandern mit den Füßen so weit nach vorn, bis Sie mit dem unteren Rücken auf dem Ball liegen. Jetzt stützen Sie mit den Händen den Kopf und bewegen den Oberkörper langsam auf und

ab. Füße fest in den Boden drücken. Führen Sie 3x15 Wiederholungen durch. **Achtung:** Nicht am Kopf ziehen, der Kopf liegt in den Händen! Nicht nach hinten überhängen!

Präventions-Programm „PiNA Business“ – für gesunde Mitarbeiter im Unternehmen

Die Partner: DRV, Diehl Metal, Reha-Zentrum Teltow

Birgit Campe, Gesundheitsmanagerin der Firma Diehl Metal Applications GmbH, schwärmt vom Gesundheitsprogramm der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg „PiNA Business“. Das Unternehmen suchte im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements Ideen und Partner, um gesundheitsbewusstes Verhalten der Beschäftigten zu fördern. Die Firma Diehl Metal mit ihren zwei Standorten in Berlin und Teltow hat 750 Mitarbeiter und ist Teil des weltweit agierenden Diehl-Konzerns mit 17.000 Beschäftigten. Hier vor Ort werden Werkstoffe veredelt sowie Stanz- und Umformtechnik und Spritzguss ausgeführt. Abnehmer sind die Automobil- und Elektrotechnikindustrie.

Gesundheitsbewusstsein unterstützen, motivierte Beschäftigte in der Firma haben und letztendlich dadurch auch den Krankenstand senken – das sind auch die Ziele der Deutschen Rentenversicherung (DRV), an die sich die Diehl Metal Applications GmbH wandte. Prävention vor Reha vor Rente – so das Motto der DRV. Mit ihren beiden Programmen DO IT YOURSELF für Arbeitnehmer und BUSINESS für Firmen und Selbstständige versucht sie dies zu verwirklichen. Als dritter Partner fungiert das Reha-Zentrum Teltow, das diese Programme in der Praxis umsetzt. „Wir haben von der Kompetenz der Ärzte



Das Nordic Walking am zweiten Tag des Business-Programms im Reha-Zentrum Teltow machte den Teilnehmern sichtlich Spaß.

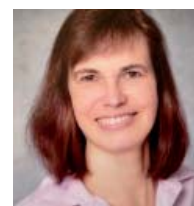
und Therapeuten gehört. Außerdem ist das Reha-Zentrum in unserer Nähe“, so Birgit Campe. Hier am Teltowkanal wird im ersten Schritt ein Eingangskoaching der Teilnehmer vorgenommen, bei dem die Gesundheitsziele besprochen und der Trainingsplan festgelegt wird. Ein ärztlicher Check-up gehört ebenso dazu. Danach folgten für die je 15 Teilnehmer aus den Diehl-Standorten Berlin und Teltow die drei Gruppen-Tage im Reha-Zentrum:

Starttag: Einführung ins Programm. Erste Schulungs- und Trainingseinheiten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Pushertag: Training in der Gruppe, Erläuterungen und Erfahrungsaustausch.

Auffrischungstag: Training und Tipps für die Zeit nach der Prävention.

Für diese Tage sind die Mitarbeiter der Diehl Metal Applications GmbH bezahlt freigestellt. Dafür kann der Arbeitgeber pro Teilnehmer bei der DRV 300 Euro als Ausgleich beantragen. In den jeweils sechs Wochen Pause zwischen den Trainingseinheiten dürfen die Teilnehmer über ein Gesundheitsticket im Wert von 250 Euro Gesundheitskurse besuchen. „Wir haben in unserem Unternehmen großes Interesse vorgefunden, so dass wir das von der DRV finanzierte und von der Geschäftsführung unterstützte Projekt mindestens bis zum 31. August 2023 fortführen möchten“, sagt Birgit Campe.



Die Gesundheitsmanagerinnen Birgit Campe in Berlin (links) und Heike Salzberger in Teltow motivieren die Mitarbeiter ihres Unternehmens: „Eure Gesundheit ist etwas, wofür es sich lohnt, Arbeit, Zeit und Geld zu investieren.“

Osteoporose vorbeugen und behandeln

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Das Wichtigste ist der Aufenthalt im Freien und regelmäßige Bewegung

Die Ursache für Rückenschmerzen, Wirbel- und Knochenbrüche kann auch mal Osteoporose sein. Chefarzt Dr. Björn von Pickardt erläutert, was man gegen den fortschreitenden Knochenabbau tun kann. Außerdem finden Sie unten einen passenden Ernährungshinweis und einen Tipp zum Osteoporose-Sport.

Dr. Björn von Pickardt: „Es ist normal, dass die Knochendichte bei älteren Menschen abnimmt. Das beginnt bereits etwa ab 30 bis 35 Jahren. Osteoporose-Prävention ist daher ein wichtiges Thema für alle.

Zu uns in die Reha kommen regelmäßig Patienten, die bereits Osteoporose haben. Osteoporose ist der übermäßig starke Rückgang der Knochensubstanz, der zunächst unbemerkt stattfindet. Brüche ohne große Krafteinwirkung sind ein Alarmsignal. Oft sind Handgelenke oder der Oberschenkelhals betroffen. Der Bruch eines Wirbelkörpers kann Ursache für akut auftretende Rückenschmerzen sein. Wichtig ist, dass die Patienten dann die Ursachen abklären lassen. Die Krankenkassen bezahlen zum Beispiel die Knochendichtemessung, wenn die Untersuchung medizinisch begründet ist.

Patienten mit Osteoporose rate ich

dazu, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel nur auf ärztliche Verordnung zu nehmen. Sie bringen für die meisten Menschen keinen Nutzen und können Nebenwirkungen haben.

In der Reha erfahren unsere Patienten von uns, wie sie das Fortschreiten der Osteoporose verlangsamen können. Diese Hinweise gelten gleichermaßen für die Prävention.

Das Wichtigste ist der Aufenthalt im Freien und regelmäßige Bewegung. Mit den Aktivitäten in der Natur kommt UV-



Dr. Björn von Pickardt,
Chefarzt im
Reha-Zentrum Teltow

Licht an den Körper. Dieser produziert dann Vitamin D, und dieses Vitamin fördert die Kalziumaufnahme im Knochen. Täglich 15 Minuten Aufenthalt im Freien reichen dafür schon aus. Spaziergänge, Radfahren oder Gartenarbeit sind gleichermaßen geeignet. Das gezielte Training fördert den Knochenaufbau und stärkt die schützende Muskulatur. Die Wirbelsäule lässt sich durch richtiges Heben und Tragen entlasten. Auch das zeigen wir Ihnen bei der Reha. Körperliche Aktivität stärkt auch den Gleichgewichtssinn und verringert dadurch das Risiko für Stürze. Meist sind es Stürze, die im Alter zu Knochenbrüchen führen, auch da können Sie vorbeugen. Stromkabel nicht quer durch die Wohnung verlegen, Laufwege von Gegenständen frei halten und auf dem Grundstück für gute Beleuchtung sorgen, das sind einfach umzusetzende Maßnahmen. Haltegriffe – zum Beispiel im Bad – sorgen zusätzlich für Sicherheit.

Wenn Sie auf das Rauchen und übermäßigen Alkoholgenuß verzichten, tun Sie auch etwas für Ihre Knochen. Raucher haben ein erhöhtes Risiko für Brüche, weil Schadstoffe im Tabakrauch den Knochenabbau beschleunigen. Größere Alkoholmengen wiederum erhöhen das Sturzrisiko.“

Ernährungstipp: Natürliches Kalzium beugt Knochenabbau vor

„Mit Milchprodukten führen Sie dem Körper wertvolles Kalzium zu“, sagt Diätassistentin Beatrix Strunk. Aber auch Kohl, Spinat, Brokkoli, Beerenfrüchte und Samen sind gut für die Osteoporose-Prävention. Zurückhaltung ist dagegen bei Kaffee und Fleisch geboten, weil sie zur Übersäuerung des Körpers und zusätzlichem Kalziumbedarf führen. Probieren Sie mal die leckere **Käse-Brokkoli-Suppe** aus dem Rezeptblock von Beatrix Strunk.

Zutaten für 2 Personen:

- 100 g Reibekäse, 100 ml Sahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- Brokkoli
- Zwiebel, Knoblauch
- 1 EL Olivenöl, etwas Butter
- Pfeffer, Muskat
- 1 EL Sesam

Zwiebel und Knoblauch in Öl andünsten, Brokkoli kurz aufkochen, Kochwasser weiterverwenden. Sesam in trockener Pfanne leicht anrösten.



900 Läuferinnen und Läufer gingen bei herrlichem Herbstwetter an den Start.

Der VGS Kiebitz e.V. sicherte mit über 50 Helfern die Veranstaltung ab und hielt Medaillen bereit – natürlich auch für die Sieger beim Bambinilauf.



Teltowkanal-Halbmarathon - immer ein besonderes Erlebnis

Mehr als 900 Läufer gingen beim 17. Teltowkanal-Halbmarathon an den Start. Bürgermeister Thomas Schmidt, der Landtagsabgeordnete Sebastian Rüter und Radiomoderatorin Gerlinde Jänicke schickten die Läufer auf die Strecke. Aina Askhgalieva und Tom Thurley – mit Streckenrekord – gewannen die 21,1 Kilometer. Der Teltowkanal-Halbmarathon ist aber vor allem ein Team- und Familienevent mit Bambinilauf und Teamstaffeln. Er ist einer der größten Volksläufe in Brandenburg und Berlin und eine tolle Werbung

für den Gesundheitssport. Der VGS Kiebitz e.V. als Veranstalter leistete mit über 50 Ehrenamtlichen um Organisationschef Dr. Lars Weber wieder hervorragende Arbeit. Die Laufstrecke umrundet auf Teltower und Zehlendorfer Seite den Teltowkanal, der bis vor 33 Jahren Ost und West trennte. Heute dort gemeinsam zu laufen ist für die Aktiven immer ein besonderes Erlebnis.

Die Ergebnisse:
www.teltowkanal-halbmarathon.de
www.davengo.com

Unsere Partner beim Halbmarathon: „Wir rühren mit ganzer Kraft“

Nach zweijähriger Pause musste der VGS Kiebitz e.V. viele Kontakte neu knüpfen. Zum Glück aber waren die meisten Sponsoren und Partner (Foto rechts) sofort mit Begeisterung dabei. „Ich habe die Werbetrommel mit ganzer Kraft gerührt“, sagte zum Beispiel Altmeister Jens Karraß. Bülent Sharif ging mit Schauspielkollegen als „SOKO-Teltow“ an den Start. Seine Motivation war die Hilfe für den Verein „Ukrainehaus Berlin e.V.“ durch Spenden für Laufkilometer bei der Teamstaffel und dem Bambinilauf. Der Veranstalter rundete auf, so dass 1000 Euro zusammenkamen.



Osteoporose-Gymnastik für Kraft und Gleichgewicht

VGS bietet zwei Kurse in der Woche an

Zweimal in der Woche wird im Reha-Zentrum Teltow ein Osteoporose-Kurs angeboten. Die Teilnehmer sind zu meist ältere Menschen, bei denen sich die Krankheit noch im Anfangsstadium befindet. Sie setzen auf die Gymnastik, wissen sehr wohl, dass sie ihnen guttut. Im Mittelpunkt des Trainings stehen die Aktivierung zum Knochenaufbau durch muskuläre Druck- und Zugbelastung, die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, die Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Bei der Osteoporose-Gymnastik liegt der Schwerpunkt auf Übungen, die dehnen und kräftigen. Häufig kann der Knochenabbau verlangsamter oder sogar gestoppt werden, die Anzahl der Knochenbrüche sinkt. Dafür bedarf es eines versierten Übungsleiters. Und den hat der VGS mit Bernhard Schlosser gefunden. In den 60 Minuten



Gleichgewichtsübungen gehören bei der Osteoporose-Gymnastik unbedingt dazu.

je Kurs legt er auch Wert darauf, spezielle Übungen zur Sturzprävention durchzuführen.

Für Osteoporose-Patienten sind Stürze besonders gefährlich: Poröse Knochen brechen leicht, wachsen aber nur langsam wieder zusammen. Besonders effek-

tiv sind Gleichgewichtsübungen, denn im Alter lassen Kraft, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen nach. Die Kursteilnehmer führen alle Übungsprogramme in der Gruppe aus. Machen Sie mit und tun Sie Ihren Knochen etwas Gutes!

„Ein schönes Gefühl, gebraucht zu werden“

Seit Juli unterstützt Dagmar Hillerdt die VGS-Geschäftsstelle. Sie ist seit drei Jahren in Rente und arbeitet nun an zwei Vormittagen vor Ort.

Dagmar Hillerdt ist Diplom-Psychologin und hatte viele Jahre eine eigene Beratungspraxis. Darüber hinaus setzte sie sich für die Jugendhilfe ein und beriet in einer Anlauf- und Beratungsstelle auch Menschen, die nach dem zweiten Welt-

krieg in der DDR wie in der BRD als Kinder in Heimen lebten. Sie eignete sich in ihrem Berufsleben ein breitgefächertes Wissen an, das weiterhin von Nutzen ist. Heute möchte sie nicht einfach nur den Ruhestand genießen und sagt: „Ich mag das Gefühl, gebraucht zu werden.“ Beim VGS kümmert sie sich vor allem um organisatorische Dinge im Kursablauf und in der Mitgliederverwaltung.



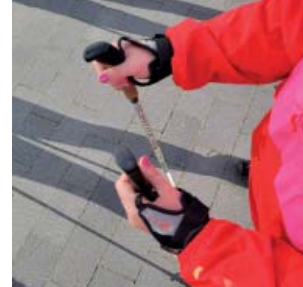
Dagmar Hillerdt unterstützt die VGS-Geschäftsstelle.

Übungsleiter Rehasport gesucht (m/w/d)

- Sie haben Erfahrungen in der Rehabilitation und Prävention?
- Sie haben Freude an der Arbeit mit Menschen und können ihnen bei orthopädischen Problemen helfen?
- Sie können sowohl Gruppenkurse im Trockenen als auch im Wasser geben?

**Sind Sie interessiert?
Dann sind Sie bei uns
genau RICHTIG!**

Dann melden Sie sich gerne
In der Geschäftsstelle
des VGS Kiebitz e.V.
am Telefon: 03328- 331 210 155
oder per Mail:
verwaltung@vgs-kiebitz.
Wir freuen uns auf Sie!



Unser Behandlungsspektrum „ambulante Reha“

- Künstlicher Gelenkersatz (Hüfte, Knie, Schulter)
- Bandscheibenbedingte und andere schmerzhafte Erkrankungen der Wirbelsäule
- Chronische Erkrankungen der Gelenke (Arthrose, Impingement-Syndrom)
- Wirbelsäulenoperationen (Bandscheibe, Prothese, Fusion)
- Unfallfolgen (konservativ oder operativ versorgt: z. B. Kreuzbandriss, Schulterluxation, Frakturen, Amputationen)
- Angeborene Fehlbildungen (Skoliose)
- Chronische Schmerzsyndrome (Das Reha-Zentrum Teltow hat für die Behandlung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Zulassung als anerkanntes Schmerzzentrum.)

Hinweise

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die bis zu siebenstündige Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Der Behandlungszeitraum beträgt in der Regel drei Wochen. In begründeten Fällen ist eine Verlängerung möglich.

Fahrtkosten: Die Übernahme wird von den verschiedenen Kostenträgern unterschiedlich gehandhabt und unterliegt häufig gesetzlichen Änderungen.

Sie werden vor Beginn Ihrer Reha-Maßnahme über den aktuellen Stand aufgeklärt.

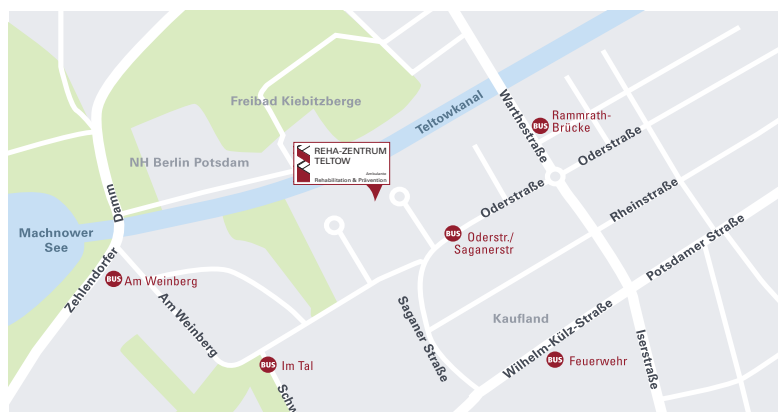
Reha-Zentrum Teltow

Oderstraße 69
14513 Teltow
Tel.: 03328 - 30 31 57 (8)
Tel.: 03328 - 33 12 10
Fax: 03328 - 30 31 59
info@rehazentrum-teltow.de
www.rehazentrum-teltow.de

Montag - Donnerstag 7 – 21 Uhr
Freitag 7 – 19 Uhr
Samstag 8 – 13 Uhr

Ihr Weg zu uns

Haltestellen in der Nähe
Bus 621:
Oderstraße/ Saganerstraße, 100 m
Bus X1, 601:
Feuerwehr, 400 m,
Bus X10, 620:
Rammrath Brücke, 400 m
Bus 629:
Im Tal, 400 m,
Bus 622:
Am Weinberg, 700 m,



Wir suchen:

Fahrer / Fahrerin (m/w/d) im Patiententransport Teilzeit / Vollzeit

Ihr Profil:

- Freundlichkeit und Teamfähigkeit
- Belastbarkeit und Selbstmanagement
- Loyalität und Verschwiegenheit
- sorgfältiges und gewissenhaftes Arbeiten
- Personenbeförderungsschein

Ihre Arbeitsaufgaben:

- Fahrt von Rehabilitanden vom Wohnort zum Reha-Zentrum und retour
- Hilfe bei der Tourenplanung
- Führen eines Fahrtenbuches
- Kleine Hausmeister Tätigkeiten

Werden Sie Teil unseres Teams!

Bewerbungsunterlagen bitte als PDF an:
marketing@rehazentrum-teltow.de
zu Händen von Frau Schützendübel