

Zum Mitnehmen!

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

**Report** · Patientin wird mit Ihrer Motivation zum Vorbild. · Seiten 4 und 5

**Partner** · Sanitätshaus Seeger berät Patienten vor Ort. · Seite 8

**Kiebitz e.V.** · Kursleiterin in den Fußstapfen ihres Vaters. · Seite 10



## Liebe Leserinnen, liebe Leser ...

... sehr häufig begrüßen wir interessierte Gäste aus diversen medizinischen Fachbereichen, von Verbänden und aus der Politik im Reha-Zentrum. Mehrmals jährlich sind wir Gastgeber im größeren Rahmen für Fachpublikum, zum Beispiel beim Teltower Orthopädischen Frühlingsforum oder den Sozialarbeiter\*innen-Tagungen. 2023 waren wir erstmals auch Initiator für einen gesundheitspolitischen Abend unter der Überschrift „Baustelle Gesundheitssystem“. Die inhaltliche Diskussion eröffneten Daniela Teichert, Vorstandsvorsitzende der AOK Nordost, sowie der stellvertretende gesundheitspolitische Sprecher der SPD Bundestagsfraktion, Dr. Christos Pantazis.



Diese Öffentlichkeit ermöglicht es uns, die enorme Leistungsfähigkeit ambulanter Rehaeinrichtungen auf unterschiedlichen Ebenen von Politik und

Verwaltung darzustellen. Das dadurch erarbeitete „Standing“ unseres Reha-Zentrums wird nicht nur kommunal und regional beachtet, sondern inzwischen weit überregional wahrgenommen. Ein herzlicher Dank an dieser Stelle an unsere Leser für die vielen positiven öffentlichen Bewertungen. Wir werden alles daransetzen, dass es 2024 so bleibt.

Ihr

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

## Neue Mitarbeiterinnen im Reha-Zentrum Teltow

**Oksana Holzmann** ist seit dem Sommer 2023 in unserem Team. Die Physiotherapeutin ist gebürtige Russin, sie lebt schon seit 27 Jahren in Deutschland und arbeitet 17 Jahre in der Steintherme Bad Belzig. Am Reha-Zentrum Teltow gefallen ihr die Vielfalt der Therapien und besonders das Gruppentraining mit hoch motivierten Patienten. Sie sagt: „Manchmal muss ich sogar bremsen, wenn sich Patienten zu viel zumuten.“ Zur Reha gehört immer auch Geduld.“



Oksana Holzmann.

**Nina Last** ist Diplom-Sozialpädagogin und -Sozialarbeiterin. Jeder Patient kann sich bei ihr Rat holen, bei den meisten Rehaplanungen ist die Beratung auch schon fest terminiert. Dabei geht es oft um berufliche Wiedereingliederung, Hilfen am Arbeitsplatz und Zuhause, um einen Rentenantrag oder einen Schwerbehindertenausweis. Nina Last wohnt in Teltow, ein Arbeitsplatz in der Nähe war ihr wichtig, denn als Mutter von vier Kindern ist ihr Tag streng getaktet.



Nina Last.

**Ines Weidt-Kaliga** ist seit Oktober 2023 Mitarbeiterin am Empfang. Die Kleinmachnowerin hatte zuvor viele Jahre als Zahnarthelferin in Zehlendorf gearbeitet. Ihren kurzen Arbeitsweg kann sie jetzt mit dem Fahrrad erledigen. Sie sagt: „Vieles hier ist wirklich Neuland für mich. Aber Freundlichkeit und Fürsorge im Umgang mit Patienten sind überall gefragt.“ Ines Weidt-Kaliga freut sich über die freundliche Aufnahme durch das Team, das sie bei der Einarbeitung sehr unterstützt hat.



Ines Weidt-Kaliga.



Diätassistentin  
Beatrix Strunk bei der  
Arbeit in der Lehrküche  
des Reha-Zentrums.

## ***Ernährungsberatung als wichtiges Modul in der Reha*** ***Beatrix Strunk – vom Schwarzwald zurück in die Heimat***

Seit 2015 ist Beatrix Strunk im Reha-Zentrum Teltow als Diätassistentin tätig. Und in unserem Magazin sind ihre gesunden Rezepte nicht wegzudenken. Diesmal sind es Gemüsesticks, die sie zusammen mit einem Erbsendip und einer Tomatensoße empfiehlt. Die Ernährungsberatung ist in der Rehabilitation längst ein Modul, das Physio- oder Ergotherapie gleichgesetzt ist. Vorträge, Einzelgespräche und das Kochen in der Lehrküche gehören zum Wochenprogramm. Nicht alle Patienten nehmen an allem teil. Dies hängt von der Diagnostik ab.

Beatrix Strunk hat einen Abschluss als staatlich examinierte Diätassistentin. Aber hat ihre Beratung ausschließlich mit Diäten zu tun? Nein. Der Unterschied zwischen Diätassistentin und Ernährungsberaterin liegt im Abschluss. Ernährungsberaterinnen haben oftmals eine geringere formale Ausbildung. In diesem Berufsfeld finden sich viele Autodidaktinnen. Sie sind – so ein weiterer Unterschied – nicht rehabilitativ tätig, sondern eher präventiv.

Beatrix Strunk begann 1992 in ihrem Job. Lange Jahre arbeitete sie in einem Krankenhaus im Schwarzwald. „Es gab hier in der Nähe einfach zu wenig Angebote und die Arbeit in der Fremde hat auch Spaß gemacht“, sagt sie. Aber irgendwann wollte sie zurück in die Heimat, zurück zu ihrer Familie. Es folgte eine Babypause.

Danach machte sie sich selbstständig, gründete ein Einzelunternehmen und bot von den Kassen bezuschusste ernährungstherapeutische Beratungen an. Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, sofern bei Patienten ein medizinischer Grund vorliegt, der durch Ernährungsberatung günstig beeinflusst werden kann.

Beatrix Strunk kombiniert diese Tätigkeit mit ihrer Arbeit im Reha-Zentrum Teltow, wo sie teilzeitbeschäftigt ist. „Die Mischung macht den Reiz aus.“ Bei der beratenden Tätigkeit hat sie festgestellt, dass die Präventionsnachfragen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gestiegen sind. Auch das Reha-

Zentrum ist als Partner einiger Unternehmen darin involviert.

### **Weniger Fleisch, aber nachhaltig produziert**

In der eigenen Küche haben sich die Vorlieben verändert. Beatrix Strunk kocht nach wie vor gern für ihre Familie. Auch Fleisch ist dabei, aber es ist nachhaltig erzeugt und wird nicht mehr so oft gekauft. Das liegt im Trend. Fleisch und Wurst kommen bei immer weniger Menschen täglich auf den Esstisch. Etwas mehr Menschen greifen dafür regelmäßig zu pflanzlichen Alternativen, insbesondere jüngere Leute. Beatrix Strunk sagt: „Das Ernährungsbewusstsein hat sich in den letzten Jahren verändert. Dennoch verzichte ich ungern zum Beispiel auf einen leckeren Schinken.“ Sie bäckt auch gern. Brot und die selbst gebackenen Sonntagsbrötchen gehören zum Repertoire.

## ***Beatrice Worm motiviert sich und andere***

*Die Polizistin will trotz Prothese zurück in den Dienst*



Beatrice Worm will in ihr altes Leben zurück. Andere Patienten bewundern sie für ihren Mut und ihre Energie.

Beatrice Worm verfolgt im Reha-Zentrum Teltow ein ehrgeiziges Ziel: Sie möchte, dass Ihr Leben wieder wird wie früher. Dass sie sich wieder frei bewegen kann, ein Kleid tragen, tanzen gehen und joggen. Sport war ihr Leben. Und sie möchte in Ihren Beruf als Beamtin der Schutzpolizei zurück.

Eine Influenza mit Lungenentzündung und Streptokokken-Infektion führte zu einer sogenannten Superinfektion und schließlich zur Sepsis mit Nekrosen an mehreren Gliedmaßen. Sie wurde für drei Wochen in ein künstliches Koma versetzt und sagt heute: Es war wahrscheinlich ein Segen, dass ich von dem Geschehen um mich herum nichts mitbekommen habe.“

Sie erinnert sich dankbar an den Beistand durch Ihre Schwägerin, die ihr die schlechte Nachricht von der bevorstehenden Amputation schonend überbrachte. „Sie hatte sich aber auch schon informiert, welche Behandlungsschritte erfolgen würden und wie die Perspektive

aussieht. Die Botschaft für mich war: Es ist schlimm, aber es geht weiter“, berichtet Beatrice Worm.

Durch die starken Medikamente fielen ihr die schönen, vollen Haare büschelweise aus und sie verlor 30 Kilogramm ihres Körpergewichts. Anfang Mai 2023, nachdem die Narben verheilt waren, lernte sie, mit der Prothese zu laufen. Sie reduzierte in Absprache mit den Ärzten die Schmerzmittel und setzte sie bald darauf ab. Der Abbau der Medikamente im Körper ist langwierig, deshalb verbessern sich die Leberwerte jetzt erst langsam wieder. „Mein Lebensgefährte, meine Schwägerin, die Familie und Freunde haben mir Halt gegeben und mich motiviert. Es war ein Netzwerk, das für mich da war“, berichtet sie.

Mit dem eisernen Willen einer Sportlerin versuchte Beatrice Worm seitdem das Beste aus der Situation zu machen. Nur einmal hat sie sich gefragt: „Warum muss gerade mich dieses Schicksal treffen.“ Dann überwog wieder die Dank-

barkeit, dass sie ihren zweijährigen Sohn aufwachsen sehen kann.

Im August 2023 hatte sie eine Anschlussheilbehandlung im Reha-Zentrum Teltow begonnen. Die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) wurde von der gesetzlichen Unfallversicherung mit dem Ziel entwickelt, Berufstätigen die Rückkehr in die Arbeitswelt zu ermöglichen. Die Dauer der EAP richtet sich nach der medizinischen Notwendigkeit.

Die Polizistin will zurück in den Dienst. Sie hat dafür die Rückendeckung von ihrer Dienststelle und wird durch die Schwerbehindertenvertretung beraten. Der Führerschein wurde umgeschrieben, so dass sie künftig mit, Automatikgetriebe und Linksgas und Linksbremse wieder Autofahren kann. Wenn sie ein passendes Auto gefunden hat, gewinnt Beatrice Worm wieder ein Stückchen Freiheit zurück. Die Mahlowerin fühlte sich von Anfang im Reha-Zentrum Teltow gut aufgehoben, weil alle im Team auf ihre individuellen Bedürfnisse eingegangen

Training mit einer Gewichtsmanschette am Prothesenbein für den beidseitigen Muskelaufbau.



sind. Zum Beispiel Chefarzt Dr. Björn von Pickardt, der ihre sportlichen Ambitionen verstand, sie unterstützte und sie bestärkte. Sie kann inzwischen wieder mit voller Kurbellänge Rad fahren, läuft kurze Strecken ohne Stützen und berichtet: „Ich bin insgesamt beweglicher geworden, ausdauernder, Muskeln haben sich wieder aufgebaut und ich bin körperlich nicht mehr so erschöpft. Bernhard Schlosser hat mich als Physiotherapeut toll unterstützt. Ich bin in den letzten Monaten oft mit Schmerzen zu ihm gegangen und habe schmerzfrei den Raum verlassen.“ Ergotherapeutin Jessica Spindler fiel eine ganz besondere Aufgabe zu: Sie trainierte

mit Beatrice Worm die Beweglichkeit des rechten Zeigefingers, den die Polizistin für den Dienst mit der Waffe braucht. Die Infektion hatte nämlich auch die Hände geschädigt. Davon ist fast nichts mehr zu sehen, doch ausgerechnet der rechte Zeigefinger ist noch nicht voll einsatzfähig. Am rechten Unterschenkel trägt sie jetzt eine Interimsprothese, die mehrfach angepasst werden kann, weil sich der Stumpf erst noch verhärten und seine endgültige Form finden muss. Im Frühjahr folgt eine neue Prothese, Definitivprothese genannt. Diese wird einen Schaft aus Carbon haben, der der Form des gesunden Beines angepasst ist. „Ich

möchte eine schöne Prothese, die ich dann mit Airbrush verzieren lasse.“ Dann ist eine stationäre Prothesenreha vorgesehen. Mit einer speziellen Sportprothese möchte sie auch wieder joggen können. Das bedarf viel Übung.

Patienten im Reha-Zentrum Teltow haben Anteil an der bewegenden Geschichte von Beatrice Worm genommen. Sie erzählt darüber, weil es ihr hilft, einen Neuanfang zu schaffen. Und sie hat anderen damit Mut gemacht. Eine Patientin hat zu ihr gesagt: „Wenn Sie diese Kraft haben, dann werde ich es auch schaffen.“ Das hat die couragierte Frau nochmals in ihrem Tun bestärkt.



Erholung vom Training. In der Elektrotherapie entspannen die Muskeln und in der manuellen Therapie löst Bernhard Schlosser schmerzende Verspannungen.

## Flowzone: Ihre digitale Reha-Nachsorge

*Wir erstellen Ihren individuellen Trainingsplan*

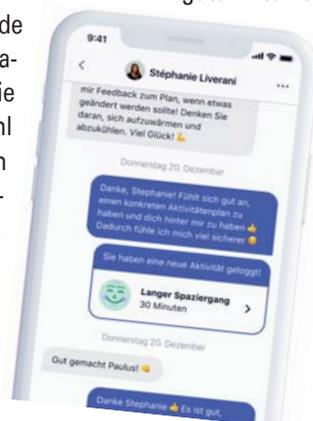
Das Reha-Zentrum Teltow bietet Patienten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) auf der Basis der App „Flowzone“ eine digitale Alternative für eine verordnete Reha-Nachsorge. Das Programm vereint die individuelle Betreuung durch Mitarbeiter des Reha-Zentrums Teltow mit einem Übungsprogramm auf Video. Auch die digitale Nachsorge umfasst Wissensvermittlung und Entspannungsübungen sowie einen großen Baustein Bewegung. Aus einer Vielzahl von Übungen erstellen die Therapeuten des Reha-Zentrums zusammen mit ihren Patienten einen individuellen Trainingsplan, der auf den medizinischen Bedarf und die Leistungsfähigkeit abgestimmt ist. Maximal vier Wochen nach Abschluss der Reha soll die Nachsorge beginnen. Bei der Online-Nachsorge üben die Pa-

» Die Übungen sind in der App gut erklärt «

tienten zu Hause und berichten im Chat über ihre Fortschritte, die Therapeuten antworten und passen die Übungen bei Bedarf an, zum Beispiel, wenn eine Übung Schmerzen bereitet oder zu anstrengend ist. Die Patienten können auch Termine für Telefon- oder Videoberatungen vereinbaren und dann ihren vertrauten Therapeuten sprechen. Ulrike Weber, Leitende Sporttherapeutin des Reha-Zentrums Teltow sagt: „Die Patienten haben die Wahl zwischen der Teilnahme an einer ambulanten Reha-Nachsorge in unserem Hause und der App. Die Betreuung im Haus hat den Vorteil, dass wir besser Einfluss auf die richtige Ausführung der Übungen



Leitende Sporttherapeutin Ulrike Weber: „Wenige Kleingeräte reichen aus, um auch zu Hause Reha-Nachsorge zu betreiben.“



nehmen können. Auch für die Motivation sind Präsenztermine von Vorteil.“ Ein bekanntes „analoges“ Programm ist die Intensivierte Reha-Nachsorge (IRENA). Die digitale Nachsorge ist eine gute Alternative, wenn die Patienten weit entfernt wohnen, wenn sie in Schichten arbeiten oder wenn wegen der Kinderbetreuung keine Präsenz möglich ist. Hier haben die Patienten die Möglichkeit, das Tempo selbst zu bestimmen. Innerhalb von maximal 12 Monaten soll die digitale Reha-Nachsorge abge-

schlossen sein. Beide Nachsorge-Formen zielen auf die Stabilisierung der Erwerbsfähigkeit nach einer erfolgreichen Reha ab. Sie helfen den Patienten, das Gelernte auch im Alltag zu berücksichtigen. Mit Hilfe der Übungen werden Bewegungseinschränkungen weiter abgebaut und die allgemeine Belastbarkeit gefördert. Es gibt mehrere Anbieter für die digitale Nachsorge. Die Sporttherapeuten vom Reha-Zentrum Teltow haben verschiedene Apps ausprobiert und sich für den norwegischen Anbieter Flowzone entschieden. Ulrike Weber: „Die Übungen sind gut erklärt, und die Plattform ist einfach zu bedienen, das Feedback unserer Patienten ist bisher sehr positiv.“

## Übungen für Zuhause (Teil 14)

### Rumpfstabilisierung mit dem Miniband

Es gibt unzählige Übungsvarianten mit dem Miniband. Heute wollen wir Ihnen noch einmal drei Übungen vorstellen, bei denen es vor allen Dingen um die Rumpfstabilisierung geht. Das Miniband ist ein sehr variables Hilfsmittel für ein effektives

Training zu Hause und unterwegs. Es passt in jeden Rucksack und ist sehr preiswert. Das Band ist in verschiedenen Farben erhältlich. Der Widerstand variiert je nach Farbe. Sie können außerdem Länge und Material wählen.

Übung 1: Training der Rückenmuskulatur und der Schultermuskulatur



Nehmen Sie Bauchlage ein und legen Sie das Miniband um die Handgelenke. Strecken Sie die Arme nach vorn. Bauen Sie eine Grundspannung auf, indem Sie die Füße aufstellen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und das Gesäß anspannen. Nun das Band spannen und Arme und Oberkörper

leicht auf und ab bewegen. Der Kopf bleibt dabei zwischen den Armen.

**Durchführung:** Führen Sie 3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen durch.

**Variation:** Führen Sie beim Anheben des Körpers die Arme in U- Halte und beim Absenken wieder in Streckung.

Übung 2: Training der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Hüftabduktoren



Nehmen Sie eine Seitlage ein und legen das Miniband um Ihre Knöchel. Ein Arm liegt unter dem Kopf und der andere stützt vor dem Körper. Körper und Beine liegen in einer Linie. Nun heben Sie beide Beine leicht an und bewegen das obere Bein auf und ab. Wechseln Sie dann die Seite.

**Durchführung:** Führen Sie pro Seite zwei Durchgänge mit 15 Wiederholungen durch.

**Variation:** Ohne das Abstützen vor dem Körper erhöht sich die Schwierigkeit der Übung deutlich.

Übung 3: Training der Bauchmuskulatur



Nehmen Sie eine Rückenlage ein, legen das Miniband um die Füße und halten beide Beine im rechten Winkel in der Luft. Die Hände liegen dabei neben dem Körper. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Nun strecken Sie im Wechsel immer ein Bein nach vorn, während das andere Bein seine Position hält. Erst wenn beide

Beine wieder in der Ausgangsposition sind, wird das andere Bein gestreckt.

**Durchführung:** Führen Sie drei Durchgänge mit 10 Wiederholungen pro Bein durch.

**Variation:** Die Übung wird schwieriger, wenn Sie den Kopf und die Schultern leicht anheben.



Vom kleinen Sportgerät bis zur Hilfsmittelverordnung versorgt das Sanitätshaus Seeger Patienten auch vor Ort – im Reha-Zentrum Teltow.

## Das Sanitätshaus Seeger

*Individuell angepasste Bandagen und Schuheinlagen,  
Beratung und Verkauf auch im Reha-Zentrum*

Schon seit vielen Jahren versorgt das Sanitätshaus Seeger die Patienten auch im Reha-Zentrum Teltow. Dafür gibt es im Erdgeschoss einen kleinen Verkaufsraum. Die Patienten können sich hier beraten lassen, ärztliche Hilfsmittelverordnungen einlösen und viele medizinische Hilfsmittel direkt mitnehmen. Dazu gehören Bandagen und orthopädische Schuheinlagen. Maßgefertigte Kompressionsstrümpfe können bestellt werden.

Im freien Verkauf sind Übungsgeräte erhältlich, dazu gehören Gymnastikbänder, Gymnastikbälle oder Faszienrollen. „Diese Kleingeräte sind preiswert und ermöglichen zahlreiche Übungen, die die Patienten in der Reha erlernt haben. Sie werden gut nachgefragt“, berichtet Vertriebsleiter Felix Peste. „Diese Geräte erfordern keinen großen Kraftaufwand. Das Training stabilisiert den Rücken, erhält die Mobilität und verbessert die Kondition.“ Auch Sitzbälle und Sitzkissen sind gefragt, denn viele

Menschen erkennen während der Reha, dass sie zu lange oder in ungünstiger Haltung am Schreibtisch arbeiten.

Bei Arthrose in den Händen ist manchmal schon ein kleiner Knetball eine Hilfe. Der Abbau der Gelenknorpel ist aber oft auch mit größeren Schmerzen und Bewegungseinschränkungen

### Seeger

Das Gesundheitshaus

verbunden, betroffen sind vor allem Hand- und Kniegelenke. Dann kann eine individuell angepasste oder extra hergestellte Orthese nötig werden, die das Gelenk von außen stabilisiert. Solche Leistungen werden in der Filiale in Teltow, Potsdamer Straße 7 – 9, oder in Zehlendorf, Teltower Damm 3, erbracht. Das Sanitätshaus Seeger ist mit insge-

samt 60 Filialen in Berlin und Brandenburg das Größte in der Region.

Das Unternehmen ist stolz auf seine Mitarbeiter. Mit ihren unterschiedlichen Qualifikationen kann das Sanitätshaus ein Vollsortiment anbieten. Damit das auch morgen noch möglich ist, wird Ausbildung großgeschrieben. Hier können junge Leute zum Beispiel Orthopädietechnik-Mechaniker und Orthopädie-Schuhmacher lernen, aber auch Berufe in Handel, Logistik oder Verwaltung. Insgesamt sind es acht verschiedene Ausbildungsberufe. Die IHK Berlin zeichnete das Sanitätshaus Seeger 2023 für seine exzellente Ausbildungsqualität aus. Felix Peste sagt: „Wir strengen uns bei der Ausbildung an und wissen, dass wir noch mehr tun müssen. Der Bedarf an Sanitätsartikeln wächst, weil die Menschen älter werden und auch im Alter weiter mobil und leistungsfähig sein wollen. Unsere Azubis haben eine sichere Perspektive und eine erfüllende Aufgabe.“

## Gemeinsam statt allein

### Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Sport miteinander bringt Spaß und schafft Verbindlichkeit

Gute Neujahrsvorsätze sind mitunter schnell vergessen. Das Rauchen aufgeben, Abnehmen, mehr Sport treiben – leider sind diese Vorhaben oft nach wenigen Wochen passé. Beim Sport kann die Gemeinsamkeit helfen. Mit dem Partner, der Partnerin oder Freunden Joggen, Schwimmen oder Rad fahren ist unterhaltsam und für viele kann dies zum dauerhaften Vorhaben werden. Gerade nach der weihnachtlichen Schlemmerei purzeln bestimmt einige Pfunde.

„Gemeinsames Sport treiben schafft auch Verbindlichkeit“, sagt Chefarzt Dr. Björn von Pickardt. Wenn Sie sich zum Training zu zweit verabreden, werden Sie das Workout nicht so schnell ausfallen lassen – jemand verlässt sich schließlich auf Sie! Beim Sport mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin motivieren Sie sich gegenseitig besser und überwinden den inneren Schweinehund. Sie unternehmen zusammen etwas! Sport mit Partnern oder Freunden ist gut fürs Wir-Gefühl. Es ist erwiesen, dass solche Gemeinschaftserlebnisse Beziehungen und Freundschaften stär-

ken. Abgesehen vom Motivations-Kick bietet das Workout im Team aber noch weitere Vorteile: Es ist meistens vielseitiger, weil öfter Neues ausprobiert wird. Dadurch werden unterschiedliche Muskelgruppen effektiv trainiert. Außerdem stärken Teamsportarten wie CrossFit, Zumba-Tanzen oder Volleyball



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

das Selbstbewusstsein, da man Teil einer eingeschworenen Gruppe ist. Die Teilnehmer freuen sich gemeinsam und sind stolz aufeinander.

Es geht nicht darum, den Sport verbissen auszuführen, um irgendwelche Spitzenergebnisse zu erreichen. Der Spaß steht im Vordergrund. Und egal ob Radeln, Schwimmen, Laufen oder der Gang ins Fitnessstudio – man lebt gesünder und bleibt fit. Sport ist gut für die Gelenke, die Muskeln und den Stoffwechsel. Gleichzeitig wird jedoch auch Stress abgebaut, wenn man sich gezielt bewegt.

Sich regelmäßig zu verabreden und einen festen Termin in der Woche einzuhalten, ist ein entscheidender Vorteil, wenn Sie dauerhaft dranbleiben wollen. Denn manchmal sind Sie vielleicht müde und lustlos. Dann würden Sie ohne „Gruppenzwang“ eher vor dem Fernseher landen als im Fitnessstudio. Die frische Luft einzuatmen und sich körperlich zu betätigen tut nach einer anstrengenden Arbeitswoche allen gut. Und nicht selten endet der Tag in gemeinsamer Runde beim Plaudern mit den Sportfreunden.

## Ernährungstipp: Selbstgemachter Erbsendip für scharfe Gemüsesticks

Gemüsesticks naschen ist gesund. Damit es nicht langweilig wird, empfiehlt Diätassistentin Beatrix Strunk scharfe Dips, zum Beispiel mit Quark, Tomaten oder mit Erbsen. Weil das ungewöhnlich klingt, kommt hier ihr Rezept dafür.

### Zutaten Erbsendip:

350 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)  
Die grünen Erbsen 5 – 6 Minuten in Salzwasser garen, abgießen, Kochwasser aufheben. Anschließend pürieren, bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen.

1-2 Tomaten, 1 Zwiebel, etwas Knoblauch fein würfeln und unter das Erbspüree mischen.

3 EL Rapsöl oder Kräuteröl, Zitronensaft unter das Püree mischen.

Mit Salz, Pfeffer, Chili, Kräutern abschmecken, im Kühlschrank ziehen lassen.

### Tipp:

Zwiebeln und Knoblauch können Sie auch in Öl andünsten. Dann sind sie leichter bekömmlich.



## Liebe zum Sport in die Wiege gelegt

### Angelina Schmidt leitet Gesundheitssport-Kurse

Angelina Schmidt ist seit Oktober 2023 Kursleiterin beim VGS Kiebitz e.V. für Wassergymnastik und Rehasport. Sie ist gelernte Hotelfachkraft und hat einen Abschluss als Betriebswirtin für Hotelmanagement. Sie war Mitarbeiterin in einem Fitnessstudio und zuletzt arbeitete sie im Verlagswesen. Heute leitet sie die Aquasportkurse dienstags früh und abends sowie am Donnerstagmorgen. Am Freitagnachmittag leitet sie den Rehasport im Übungsraum des Reha-Zentrums Teltow.

Viele Vereinsmitglieder kannten Angelina Schmidt schon, denn sie war manchmal als Vertretung für ihren Vater eingesprungen. Manuel Schmidt beendete Ende September 2023 seine Tätigkeit als Trainer beim VGS Kiebitz e.V. und genießt jetzt den Ruhestand auf Gran Canaria. „Ich werde oft darauf angesprochen und richte gern die Grüße aus“, berichtet die Übungsleiterin. „Ich mache unheimlich gern Sport. Mein Vater hat mir die Liebe dazu in die Wiege gelegt.“ Angelina Schmidt ist Ausdauerläuferin. Sie trainiert jede Woche ungefähr 50 Kilometer, lief mehrfach den Halbmarathon und war auch schon beim Berlinmarathon dabei. Die Zehlendorferin verfolgte schon lange die Idee, Übungsleiterin zu werden. Sie machte nebenbei die Lizenzen dafür



Angelina Schmidt ist beim VGS Kiebitz e.V. Kursleiterin für Wassergymnastik.

und konnte so direkt einsteigen. Die Mitglieder haben es ihr auch sehr leicht gemacht. „Sie sind total lieb, motiviert und haben Spaß. Ich bekomme jedes Mal po-

sitives Feedback, aber auch konstruktive Kritik. Die ist wichtig, um die Übungen individuell auf das Leistungsvermögen der Kursteilnehmer anzupassen.“

## Übungsleiter\*in auf Honorarbasis

Sie arbeiten gern mit Menschen und wollen sie bei der Gesundheitsvorsorge fördern?

Wir suchen für Aquagymnastik und Rehabilitationssport eine/n Übungsleiter\*in mit staatlich anerkanntem Berufs- oder Studienabschluss. Folgende Abschlüsse ziehen wir in Betracht:

- Sportwissenschaften (Abschlüsse: Diplom, Staatsexamen, Magister, Master, Bachelor)
- Krankengymnastik / Physiotherapie / Ergotherapie
- Sport- und Gymnastiklehrer
- Übungsleiterlizenz Aquagymnastik
- Übungsleiterlizenz Rehasport

Wollen Sie Übungsleiter\*in im VGS Kiebitz e.V. werden?

Dann melden Sie sich gerne telefonisch: 03328 - 331 210 155, per Mail: [verwaltung@vgs-kiebitz.de](mailto:verwaltung@vgs-kiebitz.de), oder persönlich in unserer Geschäftsstelle.

**Wir freuen uns auf Sie!**



Der Teltowkanal-Halbmarathon hat sich als einer der bedeutendsten Volksläufe in Deutschland etabliert.

## 1100 Läufer beim Teltowkanal-Halbmarathon

Bei der 19. Auflage des Teltowkanal-Halbmarathons im November 2023 nahmen 1100 Läufer aus 26 Nationen teil. Sieger über die Halbmarathonstrecke war nach 01:14:36 Stunden Lance Franke vom Potsdamer Laufclub. Als schnellste Frau brachte es die Berliner Seniorin Karsta Parsiegla auf 01:35:20 Stunden. Staatssekretärin Claudia Zinke (Ministerium für Bildung, Jugend und Sport im Land Bran-

denburg) gab den Startschuss. Die mehr als 100 Bambinis wurden schon zehn Minuten früher vom aktuell schnellsten Kanuten der Welt, Max Lemke, auf die 800-m-Runde geschickt.

Der Teltowkanal-Halbmarathon hat sich als einer der bedeutendsten Volksläufe in Deutschland etabliert. Der VGS Kiebitz e.V. – Verein für Gesundheitssport organisierte die Veranstaltung in bewährter

Weise und sicherte sie unter anderem mit 50 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern ab. Zu den prominenten Läufern zählte der Schauspieler Bülent Sharif, der sich mit seiner Staffel „Tatort Teltow“ beachtlich schlug. „Im ersten Jahr nach der Coronazeit und 34 Jahre nach dem Mauerfall war der Halbmarathon ein besonders schönes Erlebnis“, so Organisationschef Dr. Lars Weber.



Staatssekretärin Claudia Zinke, eingerahmt von Unterstützern, Förderern und prominenten Läufern beim Gruppenfoto (links).

Mit über 100 Kindern gab es beim Bambini-Lauf eine Rekordbeteiligung (rechts).

## Gesundheitssport konzentriert sich auf Teltow

Der VGS Kiebitz e.V. – Verein für Gesundheitssport (VGS) plant auch 2024 wieder neue Kurse im Reha-Zentrum Teltow und in der Übungsstätte Pots-

damer Straße 48. Die Sportkurse helfen den Gesundheitssportlerinnen und -sportlern dabei, ihre Beweglichkeit und Ausdauer zu erhalten und schrittweise

zu verbessern. Bitte informieren Sie sich über unsere aktuellen Angebote im Internet:

[www.vgs-kiebitz.de/Kursangebot](http://www.vgs-kiebitz.de/Kursangebot)



## 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.

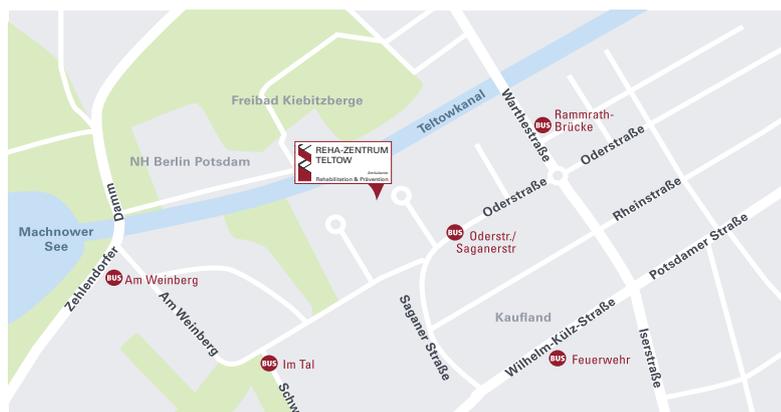
### Reha-Zentrum Teltow

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,



Werde ein Teil unseres Teams!

Wir suchen  
Verstärkung  
für die Bereiche:

- Cafeteria / Service
- Mitgliederverwaltung und Kursleitung im Gesundheitssportverein VGS Kiebitz

Beide Stellen können in Teilzeit oder Minijob ausgefüllt werden.

Bewerbungsunterlagen bitte als PDF (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnis) an: marketing@rehazentrum-teltow.de zu Händen Frau Schützendübel