

**Zum Mitnehmen!**

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



**Porträt** · Gute Seele  
des Hauses: Kerstin  
Jericke · Seite 3

**Partner** · VBG-Versi-  
cherte werden optimal  
versorgt · Seite 8

**Kiebitz e.V.** · Im Verein  
festigen Sie die Reha-  
Erfolge · Seite 10 + 11

Physiotherapeut Sebastian Hensch leitet das Schlingentraining - eine anspruchsvolle Übung für Reha-Patienten mit guter Grundkondition.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

was wünscht man am Jahresanfang? Natürlich Gesundheit. Wir sind die Experten dafür, wir wollen Sie nach einer Operation oder einer Erkrankung wieder fit für den Alltag machen und dafür geben wir uns große Mühe. Ständig verändern wir unser schönes und neues Haus, wir wollen, dass Sie sich wohlfühlen bei uns. Ein Team von rund 60 Mitarbeitern ist für Sie da. Ich kann Ihnen garantieren, dass Sie bei uns in den besten Händen sind. In unserem Magazin lesen Sie, was sich Neues bei uns tut, und Sie können gern unsere Empfehlungen für ein Fitnessprogramm in der Wohnstube mitnehmen oder einen von uns empfohlenen Gesundheitstee zubereiten. Vielleicht interessieren Sie sich auch für den Reha-Sport? Auch da können wir Gutes tun und Sie in Ihrer Freizeit begeistern. Lesen Sie auf den Seiten 10 und 11, welche Möglichkeiten der Verein Kiebitz e.V. bietet. Sie erreichen den Verein dienstags von 13 bis 15 Uhr und freitags von 9 bis 12 Uhr unter Tel.: 03328 - 33 12 10 155.

Ich wünsche uns allen ein gutes Jahr 2019.

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

### Dennis Koppitz ist Physiotherapeut und ehrenamtlicher Teambetreuer

Dennis Koppitz verstärkt das Team des Reha-Zentrums Teltow seit Januar 2018. Er ist bereits seit 2011 Physiotherapeut und arbeitete zuletzt in einer Praxis in Berlin-Lichterfelde. Dennis Koppitz hat eine Zusatzausbildung als Sport-Physiotherapeut absolviert und ist gegenwärtig in der Ausbildung zum Osteopathen. Schon seit Jahren betreut der Physiotherapeut ehrenamtlich Sportmannschaften. Zur Zeit kümmert er sich um die Handballerinnen des RSV Eintracht 1949 e.V. in Stahnsdorf. Dennis Koppitz wohnt in Großbeeren und freut sich über den kurzen Arbeitsweg. Am Reha-Zentrum schätzt er die sehr abwechslungsreiche Tätigkeit und das „super-nette Team“, das ihm den Start leicht machte.



Dennis Koppitz ist Physiotherapeut im Reha-Zentrum Teltow.

### Aktionstag für Prävention in den Betrieben

Das Reha-Zentrum Teltow hatte im November in Kooperation mit der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg zu einem Aktionstag aufgerufen, bei dem es um die Gesundheit der Mitarbeiter in den Unternehmen geht. Laut Statistik fällt jeder Beschäftigte 20 Tage im Jahr krankheitsbedingt aus, was in den Unternehmen hohe Kosten und erhebliche organisatorische Probleme verursacht. Das Wohlbefinden der Mitarbeiter bestimmt den ökonomischen Erfolg der Betriebe. Darum gab es beim Aktionstag Anregungen, dieses durch Prävention zu ändern. Das Reha-Zentrum Teltow steht dafür als Partner bereit.

### Die Füße stehen im Mittelpunkt des 17. Frühlingsforums

Am 16. März findet das inzwischen 17. Orthopädische Frühlingsforum im Reha-Zentrum Teltow statt. Die teilnehmenden Ärzte und Therapeuten richten ihre Aufmerksamkeit dieses Mal auf die Füße. Sie haben eine zentrale Bedeutung für den aufrechten Gang und damit für die Mobilität des Menschen und dessen Entwicklung. Komplexe Mechanismen steuern auch über die Füße Vorgänge in den Bewegungsorganen. Füße sind großen Belastungen ausgesetzt, daher ist die „Fußgesundheit“ ein hohes Gut. Die Referenten werden das Thema Fuß mit seinen Erkrankungen und Störungen aus konservativer und operativer Sicht beleuchten.

### Schulterbeschwerden als Thema einer Veranstaltung

Das Reha-Zentrum Teltow hat im August 2018 zusammen mit dem Vivantes Humboldt-Klinikum in Berlin-Reinickendorf eine Informationsveranstaltung zum Thema Schulterbeschwerden durchgeführt. Referiert wurde über die Krankheitsbilder Läsionen der Rotatorenmanschette und Omarthrose und deren rehabilitative Maßnahmen nach einer Operation oder einer konservativen Versorgung.



Kerstin Jericke ist Leitende Physiotherapeutin des Reha-Zentrums Teltow.

## ***Kerstin Jericke sorgt sich um alle und jeden und hat das Haus im Griff***

### *Die Therapieleiterin ist seit 22 Jahren an Bord*

Kerstin Jericke gehörte zu den fünf Mitarbeitern, die im Januar 1997 das Reha-Zentrum Teltow eröffneten. Die ersten Behandlungsräume in der Ritterstraße waren gemietet, die Ausstattung rechtzeitig bestellt und geliefert, aber noch waren nicht alle Genehmigungen erteilt. Trotzdem konnten Kerstin Jericke und Geschäftsführer Dr. Lars Weber bereits am 7. Januar 1997 den ersten Patienten begrüßen.

Kerstin Jericke verfügte bereits über reichlich Berufserfahrung, die sie in einem Krankenhaus in Berlin und in einer eigenen Physiotherapiepraxis erworben hatte. Nun nutzte sie die Gelegenheit, die Entwicklung des Reha-Zentrums von Anfang an mit voranzutreiben. Schon bald reichte der Platz nicht mehr aus. „Es wurde zu eng bei uns, wir haben lange nach einem anderen und größeren Mietobjekt gesucht“, erinnert sich Kerstin Jericke. Das klappte nicht. Und so entstand der Plan, selbst zu bauen. Das

Ergebnis sieht man heute: Das Reha-Zentrum ist ein schönes Haus am Teltow-Kanal, die erste Adresse in Sachen Rehabilitation in der Region. Fast 60 Mitarbeiter, darunter Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter und Verwaltungspersonal, sind für die Patienten da. Kerstin Jericke hat die Therapieleitung inne, erstellt die Arbeitspläne für die Ergo- und Physiotherapeuten, sorgt sich um ihre Fortbildung, plant die Therapien, arbeitet die Mitarbeiter ein, hält Kontakt zu den Kostenträgern, unterstützt die Organisation von Tagungen, Feiern und Presseterminen – ja, ist irgendwo auch „Mädchen“ für alles. Stress, wenn man sich das Arbeitspensum ansieht. Aber sie strahlt Ruhe aus, ist stets ansprechbar und fungiert als Schnittstelle zwischen Patienten und Mitarbeitern. „Wir sind enorm gewachsen, haben die Verantwortung für viele Mitarbeiter und besonders für viele Patienten. Ich merke dies jeden Tag, diesen Unterschied zu

einer kleinen Praxis. Dem müssen wir gerecht werden und das schaffen wir auch.“ Trotzdem: Sie ärgert es, dass es immer noch Unterschiede zwischen Ost und West gibt. Die Heilmittel werden nicht entsprechend bezahlt. Dies hat Auswirkungen auch auf die Vergütung der Therapeuten. Das möchte sie verändern. „Unsere Therapeuten sind gut ausgebildet, sie haben jegliche denkbare Qualifizierung in der Tasche, was unseren Patienten zugute kommt. Ich möchte, dass sie auch dementsprechend vergütet werden können.“ Neben dem verantwortungsvollen Job bleibt wenig Freizeit. Aber – wie sollte es bei einer Physiotherapeutin auch anders sein – legt Kerstin Jericke großen Wert auf Sport. Im Fitness-Studio ist sie ständiger Gast. Und ansonsten steht die Familie an erster Stelle. Sie ist verheiratet, hat eine erwachsene Tochter und einen Freundeskreis, der an Wochenenden gefragt ist.



Anna Maria Lehmann schätzt das freundliche Team des Reha-Zentrums Teltow.

## ***Melonen gerettet - Handgelenk überdehnt***

*Die Arbeitsplatzbezogene Reha dient der Rückkehr in den alten Beruf*



Anna Maria Lehmann schont sich nicht in ihrem Beruf. Die Verkäuferin wohnt in der Nähe von Brandenburg an der Havel und arbeitet in der Stadt in einem Lebensmittelmarkt. Dort schneidet sie Obst und Gemüse für die Frischetheke auf und packt überall mit an, wo das erforderlich ist. Dabei passierte es dann: Beim Hochstemmen einer Melonenkiste auf einen Regalwagen knickte die linke Hand weg, das Gelenk war überdehnt. „Man unterschätzt das Gewicht. 20 bis 25 Kilo wiegt so eine Kiste. Ich habe oft auf diese Weise die Kisten in den Regalwagen gestapelt, aber dieses Mal ist es schief gegangen“, erzählt die 23-Jährige. Sie stemmte sich instinktiv gegen die Kiste und konnte sie gerade noch vor dem Absturz retten. Melonen gerettet – Handgelenk verdreht. Eine äußerst schmerzhaft angele-

Spezielle Übungen in der Medizinischen Trainings-therapie.

genheit, da durch die Krafteinwirkung Muskeln, Bänder, Nerven und die Gelenkkapsel beschädigt wurden. „Die Hand schwoll an und wurde blau, ich konnte sie nicht mehr bewegen“, berichtet Anna Maria Lehmann. Das Gelenk konnte wieder stabilisiert werden, eine Operation war nicht nötig. Das Ganze geschah bereits im Juli 2018, die junge Verkäuferin wollte bald darauf auch wieder arbeiten gehen, aber das Handgelenk wurde einfach nicht besser. Ohne Bandage ging gar nichts. Von der Verwaltungsberufsgenossenschaft, die bei diesem Arbeitsunfall die Kosten trägt, wurde die Brandenburgerin nach Teltow geschickt. Im Reha-Zentrum absolvierte sie zunächst eine vierwöchige Erweiterte Ambulante Physiotherapiebehandlung. „Ich bekam jeden Tag zweieinhalb Stunden Anwendungen und war mit meinen Fortschritten sehr zufrieden. Die Schmerzen waren auch nicht mehr so groß“, erzählt Anna Maria Lehmann, für die von Anfang an klar war, dass sie wieder in ihrem Beruf arbeiten möchte. Ihre Arbeitsfähigkeit war zwar nach der ersten Komplexbehandlung noch nicht wieder hergestellt, jedoch bekam sie eine günstige ärztliche Prognose. Darum wurde dem Antrag auf eine Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) stattgegeben. Eine solche Reha kann bei speziellen Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates gewährt werden, damit die Patienten wieder die Tätigkeiten an ihrem Arbeitsplatz ausüben können. Das Reha-Zentrum Teltow ist für diese spezielle Rehabilitationsform zugelassen und

## „ Die Therapeuten kümmern sich sehr intensiv um uns Patienten “

nimmt seine Aufgabe als Vertragspartner der Berufsgenossenschaften wahr. Voraussetzung für die Zulassung des Reha-Zentrums war die Erfüllung strenger Anforderungen, von der Qualifikation der Mitarbeiter bis hin zur Ausstattung mit technischen Gerätschaften.

Das Reha-Zentrum hat für Anna Maria Lehmann ein Fähigkeitsprofil erstellt, das die besonderen Anforderungen in ihrer Tätigkeit berücksichtigt. Reha-Ärzte, Trainings-, Physio- und Ergotherapeuten waren unter anderem daran



beteiligt. Aus dem Profil leitete sich ihr individueller Therapieplan ab. In der nun vier Wochen dauernden Reha steht für Anna Maria Lehmann ein tägliches Programm von vier bis sechs Stunden an. „Das ist doch sehr anstrengend“, sagte sie am Beginn ihrer ambulanten Behandlung. Aber sie ist zuversichtlich, dass sie bald wieder im Lebensmittelmarkt arbeiten kann.

„Die Therapeuten kümmern sich sehr intensiv um uns Patienten und sind total nett“, erzählt sie. Manuelle Therapie, Elektrobehandlungen und Medizinische Trainingstherapie stehen auf ihrem Stundenplan. Die Ergotherapie bildet einen Schwerpunkt. In arbeitsplatzähnlichen Situationen lernt Anna Maria Lehmann ihre linke Hand langsam wieder voll einzusetzen, Drehbewegungen auszuführen, zu ziehen und zu schieben. Besonders die handwerklichen Übungen machen Anna Maria Lehmann Spaß. Die Besonderheit beim Jobtraining: Die Teilnehmer lernen, für die Tätigkeiten ihres Berufs unterschiedliche Bewegungen und Körperhaltungen einzusetzen. Alle Übungen sollen schmerzfrei ausgeführt werden, was auch das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit stärkt. Daneben lernt Anna Maria Lehmann bei Vorträgen, Verletzungsrisiken zu erkennen und die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit zu respektieren. Dieses wird für die Verkäuferin beim Heben von Lasten in Zukunft nötig sein.

Durch verschiedene handwerkliche Techniken lernt die Patientin in der Ergotherapie ihr verletztes Handgelenk wieder zu belasten.

## ***IRENA und T-RENA - die Nachsorge nach der Reha*** *Nun gibt es zwei Nachsorgeprogramme der Rentenversicherung*



Die Nachsorge besteht ausschließlich aus Gruppentherapien. Im Programm IRENA kann beispielsweise die Bewegungstherapie (Foto) mit Entspannungstechniken kombiniert werden.

Für all jene Reha-Patienten, die im arbeitsfähigen Alter sind, bietet die Rentenversicherung seit vielen Jahren ein Nachsorgeprogramm – IRENA (Intensivierte Rehabilitationsnachsorge) genannt – an. Ab 2019 gibt es zusätzlich die T-Rena (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge).

Die zeitlich begrenzte Reha ist häufig zu kurz, um Beschwerden auf Dauer zu bessern. Manche Therapien brauchen länger, bis sie richtig wirken. Das IRENA-Programm umfasst 24 Nachsorgeeinheiten mit einer Dauer von jeweils 90 bis 120 Minuten. Wöchentlich werden ein bis zwei Therapieeinheiten empfohlen. Je nach Diagnose und Verordnung des Reha-Arztbesuches besteht die Nachsorge aus indikationsbezogenen Gruppentherapien. Bei IRENA werden je nach Bedarf Leistungen aus mindestens zwei der folgenden Therapiefelder erbracht:

- Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie
- Psychologische Gruppenarbeit, soziale Beratung, Arbeitstherapie
- Information/Motivation/Schulung, Ernährungsmedizin

Ziel ist der Transfer des Erlernten in den Alltag sowie die weitere Verbesserung der eventuell noch eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten. Das Reha-Zentrum Teltow legt Wert darauf, den Patienten eine berufsbegleitende Nachsorge zu ermöglichen. So werden die Therapien meistens am späten Nachmittag angeboten.

Seit diesem Jahr gibt es zusätzlich die T-RENA, sozusagen die „abgespeckte“ Form der IRENA, da sie nur die trainingstherapeutische Nachsorge enthält (je 60 Minuten). Welche Nachsorge zur Anwendung kommt, entscheidet der Arzt der Reha-Einrichtung. Für die Nachsorge muss übrigens keine Zuzahlung geleistet werden.

## **Erreichtes stabilisieren**

Damit die Reha von Erfolg ist und die berufliche Wiedereingliederung gut gelingt, raten Fachleute dringend, nach dem Aufenthalt im Reha-Zentrum weiter zu trainieren. Die Nachsorgeprogramme der Deutschen Rentenversicherung müssen innerhalb von drei Monaten nach Beendigung der Rehabilitation beginnen und dienen der nachhaltigen Sicherung und Stabilisierung der bereits während der Reha erreichten Ergebnisse.

## Übungen für Zuhause (Teil 4)

### Mit dem Theraband Schultern und Nacken kräftigen

Oft haben wir in unserem Alltag Tätigkeiten, die unsere Schultern und den Nacken sehr belasten. Zum Beispiel Bildschirmarbeit, Heben und Tragen oder Überkopfarbeiten. Die Arbeiten im Haushalt finden vor dem Körper statt, so dass die Schultern permanent nach vorn gezogen werden und es zu einer verstärkten Arbeit immer derselben

Muskeln kommt. Dies führt auf Dauer zu einem Ungleichgewicht der Schulter- und Nackenmuskeln und immer häufiger zu Problemen in diesem Bereich.

Die folgenden Übungen bauen Muskulatur auf, die hilft ungünstigen Belastungen entgegenzuwirken. Wichtigstes Trainingsgerät ist das Theraband in leichter (rot) oder mittlerer Stärke

(grün). Achten Sie immer darauf, dass die Bewegungsausführung auch bei der größten Spannung des Bandes noch korrekt ist.

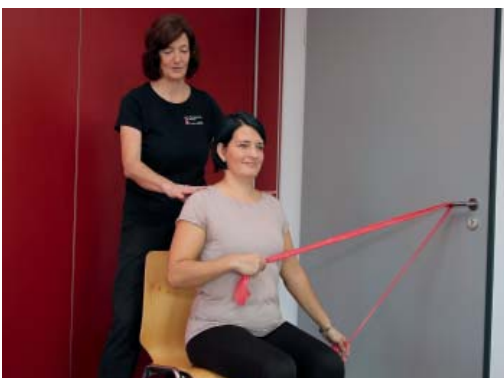
Bei diesen Kräftigungsübungen werden pro Übung drei Serien mit 20 Wiederholungen durchgeführt. Während der Übungen sollen keine Schmerzen auftreten.



**Übung 1: Kräftigung der Außenrotatoren der Schulter**  
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und wickeln das Theraband einmal um die Hände. Ellbogen im rechten Winkel eng am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Nun werden die Unterarme nach außen gedreht und Spannung wird aufgebaut, danach langsam wieder lösen.  
Achtung: Die Ellbogen bleiben während der Übung eng am Körper!



**Übung 2: Kräftigung der Abduktoren, Aufrichtung der Brustwirbelsäule**  
Stehen Sie aufrecht (Brustbein anheben, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie leicht gebeugt). Das Theraband hinter dem Rücken fassen, die Handflächen zeigen dabei zueinander. Nun das Band mit gestreckten Armen auseinander ziehen und langsam wieder lösen.  
Achtung: Nicht die Schultern hochziehen oder nach vorn fallen lassen!



**Übung 3: Kräftigung der Adduktoren der Schulter**  
Setzen Sie sich aufrecht und seitlich zur Tür, schlingen Sie das Theraband um die Türklinke. Die untere Hand hält das Theraband nur fest, die obere Hand befindet sich in Schulterhöhe. Nun ziehen Sie das Schulterblatt zur Wirbelsäule und den gestreckten Arm nach unten an den Körper.  
Achtung: Der Schultergürtel bleibt während der Bewegung stabil.



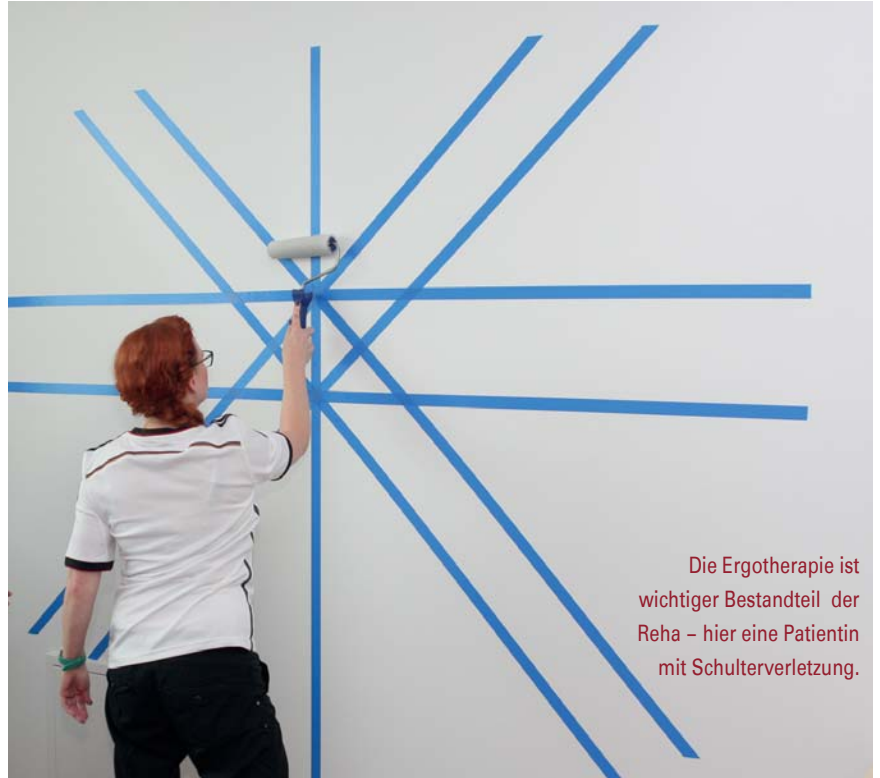
**Übung 4: Traktion des Schultergelenks**  
Stellen Sie sich in Schrittstellung hin und stützen Sie sich mit einer Hand auf einem Stuhl ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. In der anderen Hand halten Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel von 1-2 kg. Nun pendeln Sie den Arm leicht nach vorn und hinten und in kleinen Kreisen. Diesen Vorgang 2-5 min durchführen und dann wechseln.

## „Optimierte Zusammenarbeit“

### Für Versicherte der Verwaltungsberufsgenossenschaft

Das Reha-Zentrum Teltow ist Partner der neuen „Optimierten Zusammenarbeit“ mit der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG), die für ihre Versicherten nach einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit der Kostenträger ist.

An diese Partnerschaft sind besondere Anforderungen geknüpft. So muss die Einrichtung alle medizinischen Reha-Verfahren erbringen können, die von der Verwaltungsberufsgenossenschaft gefordert werden. Dazu gehören neben Krankengymnastik und physikalischer Therapie auch die Ernährungsberatung oder die psychologische Begleitung. Schwerpunkte bilden die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) und die Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR). Die damit betrauten Therapeuten im Reha-Zentrum Teltow verfügen über Zusatzqualifikationen und arbeiten nach einem ärztlichen Behandlungsplan. Außerdem gelten besondere Anforderungen an die diagnostische und therapeutische Geräteausstattung. Die Einrichtung bietet alle Behandlungen unter einem Dach an. Dadurch ist ein nahtloses Reha-Verfahren ohne hemmende Schnittstellen und Informationsverluste gewährleistet. Die täglich anwesenden Reha-Ärzte und interdisziplinäre Fallkonferenzen ermöglichen



Die Ergotherapie ist wichtiger Bestandteil der Reha – hier eine Patientin mit Schulterverletzung.

chen über alle Behandlungsphasen die Einflussnahme auf den Behandlungsverlauf. Die Reha umfasst auch ein begleitendes therapeutisches Sportangebot. Um die Nachhaltigkeit sicherzustellen, bekommen die Teilnehmer Hinweise, wie sie die Übungen in ihren Alltag integrieren können. Ziel ist es, die Beweg-

lichkeit der Gliedmaßen bestmöglich wieder herzustellen, um die Rückkehr in den Beruf und den Alltag zu ermöglichen. „Die Patienten freuen sich, dass wir die Leistungen auch ambulant erbringen. Das Feedback ist absolut positiv“, sagt Dr. Lars Weber, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Teltow.

## „Die vergleichende Qualitätsanalyse ist wesentlicher Teil des Konzepts“

**Wie wählen Sie die Reha-Einrichtungen für eine „Optimierte Zusammenarbeit“ aus?**

Es ist ein offenes Verfahren, alle ärztlich geführten Einrichtungen können sich bewerben, wenn sie für die Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) und die Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) zertifiziert sind.

**Wie nehmen Sie Einfluss auf die Qualität der Rehabilitation?**

Die vergleichende Qualitätsanalyse ist ein wesentlicher Teil des Konzepts. Sie umfasst die Patientenbefragung und einen ärztlich-thera-

peutischen Bericht, der von der Klinik für jeden Patienten erstellt wird. Unsere Reha-Manager bewerten die Berichte anhand einer Checkliste. Entscheidend ist, ob die Reha-Ziele erreicht wurden und welche Probleme aufgetreten sind.

**Wie erfolgt die Auswertung?**

Die „Optimierte Zusammenarbeit“ ist ein noch sehr junges Programm. Es liegen für 2018 erstmals so viele Ergebnisse vor, dass Aussagen über die Prozess- und Ergebnisqualität getroffen werden können. Das geschieht im Frühjahr auf einer Veranstaltung mit den Kliniken.



Der Soziologe Dr. Jörn Mook ist Referent für Qualitätsmanagement bei der VBG.



## “Dynamisches Sitzen im Büroalltag“

*Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Öfter aufstehen, das Büro verlassen, Treppensteigen*

Die steigende Zahl von Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen führt dazu, dass immer mehr Beschäftigte in ihrem beruflichen Alltag physisch inaktiv sind. Das Resultat: Rückenschmerzen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden. Die Defizite im Berufsalltag können oftmals mit sportlicher Freizeit nur ungenügend ausgeglichen werden. Das Konzept „Dynamische Arbeitsplätze“ kann für Besserung sorgen.

Für die Gesunderhaltung von überwiegend sitzenden Beschäftigten könnten dynamische Arbeitsstationen eine Lösung sein: Sie ersetzen oder ergänzen den Bürostuhl durch Bewegungselemente wie Laufbänder, Fahrradergometer oder Stepper. Körperliche Aktivität, Herzfrequenz und Energieumsatz sind an den neuen dynamischen Arbeitsstationen deutlich erhöht, haben Studien ergeben.

Aber wir können auch im Kleinen anfangen, so Dr. Björn von Pickardt. Wir müssen uns regelmäßig bewegen oder zumindest die Körperhaltung verändern. Als Faustregel gilt: 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Gehen. Leider sitzen noch immer sehr viele Büromitarbeiter auf starren, nicht dreidimensional beweglichen Stühlen, können zwischendurch nicht im Stehen arbeiten. Zum Glück erkennen mittlerweile viele Arbeitgeber, wie notwendig gute und attraktive Arbeitsbedingungen sind. Zu allererst geht es um die klassischen ergonomischen Fragestellungen: Lassen sich Tisch und Stühle richtig anpassen und höherstellen? Ist die Beleuchtung richtig? Stimmt die Raumakustik? Zur optimalen Einstellung des Stuhls und der Tischhöhe sollten die Füße auf dem Boden stehen, Ober- und Unterschenkel bilden einen



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

90-Grad-Winkel und der Unterarm kann im rechten Winkel zum Oberarm auf der Tischplatte ruhen.

Dr. Björn von Pickardt: „Ein jeder kann durch mehr Bewegung zu seinem Wohlbefinden selbst beitragen. Nutzen Sie beispielsweise die Treppen und fahren Sie nicht mit dem Aufzug. Stellen Sie Fax und Drucker auf den Flur oder in einem anderen Zimmer auf, um das Sitzen zu unterbrechen.“ Um Gespräche mit Kollegen zu führen, kann man auch auf Mails und Telefon verzichten und die Mitarbeiter in den anderen Büros aufsuchen, auch wenn es ein paar Sekunden mehr Zeit kostet. Telefonieren und Dokumente ordnen, das funktioniert auch gut im Stehen. Und die Mittagspause eignet sich, einen kleinen Spaziergang zu unternehmen.

## Ernährungsberaterin Beatrix Strunk: Zwei scharfe Asiaten für den Tee

Die Ernährungsberaterin hat passend zur kalten Jahreszeit ein heißes Getränk mit Kurkuma und Ingwer ausgewählt. Kurkuma (Gelbwurz) ist Hauptbestandteil von Curry. Kurkuma hilft, die Ausschüttung von Entzündungsstoffen im Körper zu verhindern. Das Gewürz reduziert Reizungen der Darmschleimhaut. Schwarzer Pfeffer, Zitrusfrüchte oder Zimt verbessern die Aufnahme von Kurkuma im Darm.

Ingwer sorgt mit seiner Schärfe für ein Wärmegefühl im Körper. Aber das Gewürz kann noch mehr: Ingwer lindert

Schmerzen und dämmt Entzündungen auf natürliche Weise ein. Gute Gründe also, die beiden starken Asiaten mal im Tee zu probieren. Beide Knollen gibt's übrigens nicht nur im Asia- oder Biola-den, sondern auch in der Gemüseabteilung gut sortierter Lebensmittelmärkte.

### Rezept:

Je 1 cm Kurkuma und 1 cm frischen Ingwer fein aufschneiden und mit ½ l heißem Wasser aufbrühen. Eine Prise Pfeffer hinzugeben. Variation: statt Pfeffer Orange/Zitrone oder Zimt. Süßen bei Bedarf z.B. mit etwas Honig.





## ***Aquafitness-Kurse stehen in Teltow hoch im Kurs***

*Gut für Arme, Beine, Po und Rumpf*



Pool-Nudeln gehören zu den Hilfsmitteln beim Aqua-Fitness. Die Bewegung im Wasser ist wohltuend und gesund.

Seit Oktober 2018 bietet der VGS Kiebitz e.V. in Teltow auch Aquafitness an. Drei dieser Kurse laufen bereits, weitere vier Kurse werden aufgrund der großen Nachfrage noch in diesem Jahr ins Leben gerufen. Bitten Sie Ihren Hausarzt um eine Verordnung.

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Arme, Beine, Po und Rumpf effektiv und gelenkschonend trainiert. Da der Wasserwiderstand höher ist als der Luftwiderstand, werden die Muskeln stärker beansprucht. Der beliebte Sport eignet sich besonders für Menschen mit Gelenkschäden, da das Körpergewicht durch den Auftrieb bis auf ein Zehntel des Gesamtgewichts reduziert wird. Gelenke, Wirbelsäule und Sehnen erfahren somit eine Schonung. Auch übergewichtige Menschen haben mit Aquafitness die richtige Sportart gewählt. Und für alle gilt: Aquafitness regt den Kreislauf an und fördert die Kondition.



Insgesamt 1500 Läufer gingen über drei verschiedene Strecken an den Start, die meisten absolvierten die Halbmarathon-Distanz.  
Fotos: Juri Reetz

## 15. Teltowkanal-Halbmarathon Lauf im Zeichen der Parkinson-Hilfe

1500 Teilnehmer wurden beim 15. Teltowkanal-Halbmarathon am 4. November gezählt. Wieder ein voller Erfolg für den Ausrichter, den VGS Kiebitz e.V., der einmal mehr die AOK Nordost als Laufbegleiter an seiner Seite hatte.

Von jedem Teilnehmer ging ein Euro der Startgebühr an die Deutsche Parkinsonhilfe. Weitere Spender – natürlich auch das Reha-Zentrum Teltow – rundeten großzügig auf. So kamen 4000 Euro zusammen. Zur tollen Stimmung am Straßenrand trug auch eine Trommelgrup-

pe der Parkinson-Selbsthilfegruppe aus Ludwigsfelde bei.

Gestartet wurde mit dem Bambini-Lauf, an dem 43 Kinder mitmachten. Anschließend gab es die Läufe über 7,1 und 14,1 Kilometer bis hin zum Halbmarathon über 21,1 Kilometer. Auch ein Teamstaffel-Rennen wurde gewertet. Bei den Frauen siegte im Halbmarathon die aktuell bekannteste deutsche Langstreckenläuferin Lisa Hahner, bei den Herren schaffte es Philipp Dressel-Putz aus Plauen auf den ersten Rang. Seine Zeit: 1:14:22.



Veranstalter Dr. Lars Weber (2. von rechts) mit dem Scheck für die Deutsche Parkinsonhilfe.



Auch sechs Patienten mit Parkinson liefen in der Staffel ein Teilstück der Strecke.

## Willkommen im VGS Kiebitz



Kursleiterinnen im VGS Kiebitz: Christin Schnitzer (li) und Petra Sterling.

Für Informationen zu Mitgliedschaft und Rehasport sind wir telefonisch erreichbar:

dienstags von 13 bis 15 Uhr  
freitags von 9 bis 12 Uhr  
Gespräche vor Ort sind mittwochs zwischen 15 und 18 Uhr möglich.

VGS Kiebitz e.V.  
Oderstraße 69, 14513 Teltow  
Tel.: 03328 - 33 12 10 155



## 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 07.00 – 21.00 Uhr

Freitag 07.00 – 19.00 Uhr

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr

### Ihr Weg zu uns

In unmittelbarer Nähe zum Reha-Zentrum befinden sich mehrere Bushaltestellen:

Oderstraße/Saganerstraße, ca. 100 Meter, Bus 621

Feuerwehr, ca. 400 Meter, Bus X1, 601

Rammrath Brücke, ca. 400 Meter, Bus X10, 620

Im Tal, ca. 400 Meter, Bus 629

Am Weinberg, ca. 700 Meter, Bus 622

