

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

**Zum Mitnehmen!**

**Reportage** · Der Fahr-  
dienst - gern genutzter  
Service · Seiten 4 + 5

**Partner** · Märkisches  
Gesundheitsnetz im  
Blickpunkt · Seite 8

**Kiebitz e.V.** · Einladung  
zum Radkriterium am  
24. Juni · Seite 11

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch wenn das Jahr nicht mehr ganz jung ist, wünsche ich Ihnen, den Patienten und Mitarbeitern, unseren Leistungsträgern, Partnern und allen Freunden des Reha-Zentrums für den großen Rest des Jahres Gesundheit, Erfolg und Freude im Leben. Wir hatten ein sehr gutes Jahr 2017, in dem die Nachfrage nach ambulanten Reha-Leistungen wie nach Rezept-Angeboten gewachsen ist. Wir wollen uns auch künftig von unserer besten Seite zeigen, Qualität und Service weiter steigern. Dazu gehört der Bereich der Ergotherapie, der immer wichtiger wird. Arbeitsplatztraining, Überprüfung der Leistungsfähigkeit, aber auch die ambulante ergotherapeutische Behandlung neurologischer Patienten sind unverzichtbar. Das lesen Sie auf Seite 6, weitere interessante Themen wie Märkisches Gesundheitsnetz, unser Fahrdienst oder „Wie gute Vorsätze nicht scheitern“ im gesamten Magazin.



Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

### Neue Mitarbeiter verstärken Team des Reha-Zentrums in Teltow

**Gordon Mattner** ist seit September 2017 Ressortleiter im Bereich Verwaltung des Reha-Zentrums. Er organisiert die Dienste im Haus, den Einkauf und vor allem die Terminplanung für die Patienten. Wichtige Aufgabe sind die Abstimmungen mit den Krankenkassen.



Herausgeber: Reha-Zentrum Teltow (v.i.S.d.P.)  
Redaktion: PResseAgentur Ahlert, Magdeburg und Bouché Medienservice, Potsdam

**Julia Hannig** ist seit 1. Dezember 2017 als Physiotherapeutin beschäftigt. Sie kommt aus Lichterfelde und war zuletzt in einer Physiotherapiepraxis in Spandau tätig. Die Arbeit im Reha-Zentrum gefällt ihr, weil sie hier Patienten intensiver betreuen kann.



Fotos: Bouché, Schmidt, flickr/Usag Livorno  
Karte: www.kittyfix.de, Potsdam  
Druck: Quedlinburg DRUCK GmbH

### 16. Orthopädisches Frühlingsforum für Ärzte und Therapeuten

Gastgeber des 16. Teltower Orthopädischen Frühlingsforums am 17. März ist erneut das Reha-Zentrum Teltow. Die wissenschaftliche Leitung des Ärztekongresses zum Thema Orthopädisch-Neurologische Krankheitsbilder haben Dr. Thomas Enenkel und Dr. Björn von Pickardt inne. „Nur eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Orthopäden, Neurologen und Neurochirurgen kann bei sorgfältiger Diagnosefindung zu einer optimalen Therapie führen“, so Dr. Enenkel, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er selbst, Dr. Pickardt, Chefarzt im Reha-Zentrum Teltow, sowie weitere Ärzte und Physiotherapeutinnen aus Berlin und Potsdam referieren zu Fragestellungen im Grenzgebiet zwischen Orthopädie, Neurologie und Neurochirurgie.

### Das sind die Präventionskurse im zweiten Quartal 2018

Das Reha-Zentrum Teltow bietet Ihnen verschiedene Präventionskurse zur Vorbeugung an. Damit sind Sie in Sachen Gesundheit auf dem richtigen Kurs. Die Krankenkassen erstatten bis zu 80 Prozent der Kosten. Sprechen Sie mit Ihrer Kasse. Es ist keine ärztliche Verordnung nötig.

- **Wirbelsäulengymnastik**  
Beginn: 19. April (1. Gruppe), 8. Mai (2. Gruppe)  
Zehn Einheiten á 60 Minuten.
- **Aquafitness**  
Beginn: 19. April (1. Gruppe), 8. Mai (2. Gruppe)  
Zehn Übungstage zu je 45 Minuten.
- **Hatha Yoga** – Beginn: 18. April  
Zehn Einheiten zu 60 Minuten.
- **Autogenes Training** – Beginn: 18. April  
Trainiert wird achtmal 75 Minuten.
- **Progressive Muskelentspannung**  
Beginn: 18. April  
Training achtmal 75 Minuten.

Präventionskurse gibt es auch in den Therapiezentren Kleinmachnow und Mahlow (jeweils Wirbelsäulengymnastik) sowie in der Physiotherapie Potsdamer Straße in Teltow (Hatha Yoga).

**Anmeldung unter:**  
[praevention@rehazentrum-teltow.de](mailto:praevention@rehazentrum-teltow.de)  
oder telefonisch 03328 331 210-142



## Nach der Reha wird das Haus gebaut

### Infolge eines Kreuzbandrisses musste André Starke im Job und bei privaten Plänen pausieren

André Starke schwitzt auf seiner Gymnastikmatte. Immer wieder zieht er die Beine an, streckt sie. Seit einer Woche ist er im Reha-Zentrum Teltow, dennoch kennt er Ärzte und Therapeuten gut, denn bereits im letzten Jahr absolvierte er eine mehrwöchige Rehabilitation. Doch der Reihe nach: Fußball gespielt, eine unglückliche Bewegung, da war es passiert – Kreuzbandriss. Es ist nie der passende Zeitpunkt für eine Verletzung oder eine Erkrankung. Aber bei André Starke kam der Unfall zu einer absoluten Unzeit. Er und seine Frau planten im vergangenen Jahr den Bau eines Hauses. Das Vorhaben musste notgedrungen verschoben werden. Im Februar 2017 war der Unfall während des Dienstsports. André Starke arbeitet bei der Bundeswehr als Fluggerätemechaniker am Eurofighter, dem modernsten Waffensystem der Luftwaffe. Das Taktische Luftwaffengeschwa-

der 73 ist in Rostock-Laage stationiert und wurde mit Außerdienststellung der MiG 29 als erster Luftwaffenverband im April 2004 mit dem Eurofighter ausgerüstet. In Rostock werden alle Piloten, die in Deutschland den Eurofighter fliegen, ausgebildet. André Starke pendelt zwischen seinem Zuhause in Dahlewitz und Rostock, wo er als Feldwebel der Bundeswehr wochentags kaserniert wohnt. „Das wird auch so noch etliche Zeit bleiben, denn meine Frau arbeitet hier in der Filiale bei einer bekannten Automarke. So haben wir uns entschieden, in der Region zu bleiben. Allerdings bin ich noch für einige Jahre nur an den Wochenenden zu Hause.“ Nach dem Unfall wurde er operiert und kurze Zeit später trat er seine Reha hier in Teltow an. Sechs Wochen lang brachten ihn die Therapeuten des Reha-Zentrums „auf Vordermann“. Die Heilung schritt voran, doch Monate

später traten Komplikationen auf. Die Narbe unterhalb der linken Knie Scheibe entwickelte sich so ungünstig, dass er nach und nach sein Bein nicht mehr gerade strecken konnte. Im Dezember wurde er nochmals operiert.



Koordinationsübungen verleihen dem Körper Stabilität.



„Die Reha jetzt hilft mir, Vertrauen in mein Bein zu gewinnen und sorgt für Stabilität im Körper“, so André Starke. „Ich bekomme hier das Handwerkszeug mit, um dann allein weiter zu trainieren und dabei Fehler zu vermeiden.“ Beeindruckend am Reha-Zentrum Teltow findet er die gute Abstimmung zwischen Ärzten und Therapeuten einerseits sowie zwischen den einzelnen Therapiebereichen andererseits. „Ich muss meine Leidensgeschichte nicht ständig aufs Neue erzählen.“

Aufgehoben ist nicht aufgeschoben. Der Hausbau soll nun im Frühjahr starten und nach einem dreiviertel Jahr Krankheitspause freut sich André Starke auch wieder auf seinen Job.

André Starke freut sich, dass er bald wieder aktiv sein Leben bestimmen kann – im Beruf und in der Familie.



Christian Kurth (rechts) stellt sich auf die Wünsche seiner Fahrgäste ein.

## ***Anreise zur Behandlung mit Chauffeur***

*Bei einer Anschlussheilbehandlung nutzen Patienten bei Notwendigkeit den Fahrdienst des Reha-Zentrums*



Kleinmachnow-Lichterfelde-Zehlendorf-Steglitz, das sind heute die Stationen für Christian Kurth. Er ist einer der zwei Chauffeurs beim Patientenfahrdienst des Reha-Zentrums Teltow. Fünf Fahrgäste hat er dieses Mal – und vier davon sind mit Gehhilfen unterwegs. „Unser Patiententransport steht Patienten zur Verfügung, die kurz nach einer Operation ihre Anschlussheilbehandlung beginnen“, sagt der Ressortleiter im Bereich Verwaltung Gordon Mattner. Er ist es auch, der die Touren am Computer plant und zur Veranschaulichung mit farbigen Zetteln auf einer großen Landkarte absteckt. An den Markierungen ist zu erkennen, welcher Patient bei welcher der drei Touren dran ist. „Wir müssen so planen, dass alle pünktlich zum Behandlungsbeginn in der Reha sind.“ Außerdem soll die Strecke nicht zu lang werden, denn Sitzen und die Fahrbewegung verursachen Schmerzen. Zum Glück fällt das Ein- und Aussteigen durch die große Schiebetür beim Mercedes-Bus leicht und die gegenüberliegenden Sitzreihen ermöglichen es, während der Fahrt die Beine lang zu



Gut vorbereitet geht es los.  
Ein Navi brauchen unsere  
Fahrer nur ganz selten.

machen. „Ich wollte keine stationäre Reha, um bei der Familie zu sein. Ohne Fahrdienst wäre das aber nicht möglich gewesen“, erzählt ein 75-jähriger Zehlendorfer. Der Linienbus hält nicht in der Nähe seines Hauses und mit dem eigenen PKW kann und will er nach seiner Knie-OP noch nicht hinter Steuer: „Dabei geht es um Verkehrssicherheit, wir wurden im Krankenhaus darüber belehrt, mindestens zwei Monate nicht selbst zu fahren.“

Die kleine Fahrgemeinschaft versteht sich auf Anhieb, natürlich haben sie auch ein verbindendes Thema: schnell gesund werden. Darüber hinaus erfreuen sie sich an der kleinen Stadtrund-

fahrt durch die TKS-Region und den Berliner Süden. Es geht in Ecken, wo man sonst nicht so oft hinkommt, und ein ortskundiger Erklärer findet sich in der Fahrgemeinschaft immer.

Christian Kurth bereitet sich gut auf seine Fahrten vor. Freitags informiert er sich über die Touren, die in der folgenden Woche auf seinem Plan stehen. Er bekommt die Telefonnummern seiner Fahrgäste und ruft sie kurz vor der Abholung an. Christian Kurth: „Beim Berliner Stadtverkehr kann ich nicht genau sagen, wann ich da bin. Und es soll niemand unnötig auf der Straße warten müssen.“ Er hat im September 2017 als zweiter Mann beim Fahrdienst angefan-

gen. Der Leiter des Patiententransportes, Dirk Gröber, fährt die zwei Touren um 8 und 10 Uhr. Christian Kurth holt die Patienten um 9 Uhr.

Für Christian Kurth war der Wechsel zur Reha keine große Umstellung. Viele Jahre fuhr er einen Krankentransportwagen, in aller Regel mit Dialysepatienten, die natürlich auch am Wochenende und feiertags zu ihren Behandlungen gebracht werden mussten. Da ist die geregelte Arbeitszeit bei der Reha familienfreundlicher.

Die Erfahrungen als Fahrer beim Krankentransport kann er auch in der neuen Tätigkeit anwenden. Er hilft beim Ein- und Aussteigen und reicht die Gehhilfen zu. Bei Verteilung der Plätze achtet er darauf, dass trotz körperlicher Handicaps alle gut an ihren Platz gelangen und bequem sitzen können. Der Erste-Hilfe-Kurs, den der Teltower regelmäßig auffrischt, trägt dazu bei, dass der Fahrdienst für die Patienten des Reha-Zentrums eine gern genutzte Dienstleistung ist. Genutzt werden kann er bei medizinischer Notwendigkeit, über die der Reha-Arzt vor Beginn der Reha entscheidet.



Gordon Mattner mit  
der Tourenkarte für den  
Patientenfahrdienst.

## Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

### Arbeitsplatzberatung in der Ergotherapie weist Patienten auf gesunde Haltung im Büroalltag hin

18 Millionen Deutsche arbeiten an einem Büroarbeitsplatz. Langes Sitzen ist für sie normal. Fehlhaltungen führen häufig zu Rückenschmerzen. Deshalb ist eine Arbeitsplatzberatung im Reha-Zentrum Teltow Bestandteil der ambulanten Rehabilitation. Dieser Diskurs wird auch für Rezept-Patienten angeboten.

Das Team um Franziska Heyne, leitende Ergotherapeutin im Reha-Zentrum, legt Wert darauf zu veranschaulichen, wie wichtig eine individuelle Bürostuhleinrichtung ist und wo beispielsweise Armlehnen eine Entlastung des Schulter-Nacken-Bereichs bieten. Auch die Sitzhöhe muss passend sein. Die Knie sollten ungefähr einen 90-Grad-Winkel bilden und die Füße mit der ganzen Fläche den Boden berühren. Wer nach einem gesundheitsfördernden Bürostuhl sucht, stößt mit Sicherheit auf den Begriff Lordosestütze. Gemeint ist damit der Teil der Rückenlehne, der die konvexe Krümmung der Wirbelsäule berücksichtigt und sich damit dem Rücken anpasst. Franziska Heyne: „Empfehlenswert ist ein Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Manche Schreibtische sind höhenverstellbar, so dass man zeitweise im Stehen arbeiten kann. Ein Sideboard tut es aber auch, um dort vielleicht Papiere zu ordnen oder zu lesen.“

Ist der Monitor nicht weit genug vom Nutzer entfernt, wird es anstrengend für die Augen. Ein günstiger Wert sind 75 Zentimeter zwischen Augen und Monitor. Die häufig verbreitete Vorstellung, ein erhöhter Monitor würde einer aufrechten Haltung zugute kommen, ist nur teilwei-



se richtig. Das Anheben des Kopfes geht einher mit einem Überstrecken im Halswirbelsäulenbereich beziehungsweise nach vorne Schieben des Kopfes, vergleichbar einer Schildkröte, die ihren Hals aus dem Panzer streckt. Diese Bewegungen der Halswirbelsäule können mit der Zeit zu Nackenverspannungen führen. Solche und noch viel mehr Tipps zum Beispiel zum aktiven, dynamischen Sitzen erhalten die Patienten im Rahmen der Beratung.

Nach ihrem erfolgreichen Staatsexamen verstärkt Sabine Engelmann ab März das Team in der Ergotherapie. Gegenwärtig schreibt sie ihre Bachelor-Arbeit.



Bianca Lotz gehört ebenfalls der Abteilung an und hat sich auf die Therapie neurologischer Patienten spezialisiert.

Bei Verwendung einer herkömmlichen Maus zeigt der Handrücken nach oben. Das entspricht nicht der natürlichen Unterarmstellung. Vertikalmaus und anklammerbare Armlehne sind Alternativen.



## Übungen für Zuhause (Teil 2)

### Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit

Längere Krankheit, Bewegungsmangel und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten – zum Beispiel nach Operationen oder Verletzungen – führen zu einer Verkürzung der Muskulatur. Dies wirkt sich negativ auf die umliegenden Gelenke und ihre Belastbarkeit aus, au-

ßerdem wird die Kraftentwicklung der Muskulatur dadurch beeinträchtigt. Die leitende Sporttherapeutin Ulrike Weber empfiehlt nach der Erwärmung ein gezieltes Flexibilitätstraining mit Dehnungsübungen.

Dadurch erreicht man:

- Optimierung der Gelenkfunktion
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Vorbeugung von Fehlbelastungen
- Reduzierung von Schmerzen
- Verbesserung der Kraftentwicklung
- Prophylaxe von Verletzungen



#### Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur

Variante 1 (Foto)

Nehmen Sie einen Ausfallschritt ein, wobei das hintere Bein gebeugt ist. Nun drücken Sie das Knie vom hinteren Bein Richtung Boden, bis ein deutlicher Zug im hinteren Bein von der Wade Richtung Ferse entsteht.

Übung 1 - Variante 2

Nehmen Sie einen Ausfallschritt ein, wobei das hintere Bein gestreckt ist. Gehen Sie langsam mit dem Gewicht nach vorn und beugen das vordere Bein dabei, bis ein deutlicher Zug im hinteren Bein von der Wade Richtung Kniekehle entsteht.

Achtung: Bei beiden Varianten bleibt die Ferse fest am Boden. Die Fußspitzen zeigen nach vorn.



#### 2. Übung: Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage und strecken Sie ein Bein auf den Boden. Legen Sie ein großes Handtuch um die Ferse des anderen Beines und ziehen nun das gestreckte Bein langsam nach oben, bis auf der Rückseite des Beines ein deutliches Ziehen entsteht.

Achtung: Führen Sie das Knie in die Streckung.



#### 3. Übung: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage, die Beine sind dabei angestellt. Den linken Fuß nun auf das rechte Knie legen und mit beiden Händen den rechten Oberschenkel fassen und zum Körper ziehen, bis ein deutlicher Zug über die linke Gesäßhälfte entsteht.

Achtung: Der Oberkörper und der Kopf sollen entspannt auf dem Boden liegen bleiben.

## Unsere Partner für eine optimale Patientenversorgung

### Heute: Das Märkische Gesundheitsnetz

Am Märkischen Gesundheitsnetz in den Landkreisen Potsdam-Mittelmark und Teltow-Fläming beteiligen sich rund 50 niedergelassene Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen. Das Netzwerk hilft, die Patientenversorgung vor Ort zu koordinieren und zu verbessern. **Welchen Nutzen haben die Patienten?**

Sie profitieren davon, wenn Ärzte mehr miteinander reden. Dadurch können doppelte Untersuchungen vermieden werden und der Behandlungsablauf lässt sich besser auf den Patienten zuschneiden. Der Hausarzt bleibt dabei immer erster Ansprechpartner. Viele Menschen, die krank sind oder Schmerzen haben, müssen oftmals eine wahre Odyssee machen, bevor sie ihren Facharzt in der Nähe gefunden haben. Durch das Ärztenetz kann den Patienten



schneller und vor allen Dingen effektiver geholfen werden. Nehmen wir einmal an, ein Patient mit einer Sportverletzung kommt zu seinem Hausarzt. Ist dieser Mitglied im Märkischen Gesundheitsnetz, kann er einen Chirurgen oder Orthopäden direkt anrufen, ihm den Fall seines Patienten schildern und sich mit ihm beraten. Ist die Sportverletzung ein Fall für den Chirurgen, muss der Pa-

tient diesen nicht mehr selbst suchen und der Chirurg weiß schon genau Bescheid, wenn der Patient zu ihm kommt. Gleiches gilt für einen Krankenhausaufenthalt. Auch die Zusammenarbeit mit Pflegediensten, Physio- und Ergotherapeuten, Reha-Zentren, Selbsthilfegruppen und den Krankenkassen wird durch das Netzwerk entwickelt.

Vorbeugen ist besser als heilen, es ist angenehmer für den Patienten und auch günstiger. Aber leider hat in unserem Gesundheitswesen das Vorbeugen nicht denselben Stellenwert wie das Behandeln. Vorbeugen wird zunehmend in die Verantwortung des Einzelnen gelegt. Das Märkische Gesundheitsnetz will der vorbeugenden Medizin mehr Bedeutung verschaffen.

[www.maerkisches-gesundheitsnetz.de](http://www.maerkisches-gesundheitsnetz.de)

## Entspannung will gelernt sein

### Schnupperkurs für Progressive Muskelrelaxation

„Muskelverspannungen sind bei Rückenschmerzen oft eine Begleiterscheinung oder sogar das Hauptproblem“, erläutert der Psychologe Christian Röse. Das Reha-Zentrum Teltow bietet allen Patienten daher eine Einführung in Entspannungstechniken an. Besonders die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen wird von den Patienten gut angenommen, weil sie schnell spüren, wie der Stress abfällt und sich erste Erfolge einstellen.

Durch die Anspannung und anschließende tiefe Entspannung werden Muskeln und Halteapparat aktiviert. Der Patient konzentriert sich ganz auf seinen Körper, die Entspannungsphase hilft Verspannungen zu lösen.

Das vegetative Nervensystem wird angesprochen, was für Erleichterung bei chronischen Schmerzen und einer Verbesserung bei Schlafstörungen sorgen

kann. Die Wirkung der Entspannungstechniken ist individuell unterschiedlich, erläutert der Psychologe. Sie sind ein Angebot zum Ausprobieren. Die orthopädische Relevanz lässt sich beispielsweise am Erreichen des Ziels, einer verbesserten Körperwahrnehmung, erkennen.

» **Erleichterung  
bei chronischen  
Schmerzen** «

In einer Einführungsstunde erfahren die Patienten, wie Progressive Muskelrelaxation ausgeführt wird und wie sie wirkt. Das wird auch gleich ausprobiert. Während der ganzen Reha-Zeit findet die praktische Vertiefung statt. „Es sind

mehrere Wiederholungen notwendig, bis ein Effekt spürbar werden kann“, berichtet der Reha-Psychologe. „Eine Herausforderung kann in der mentalen Entspannung liegen, besonders, wenn sich Gedanken an Arbeit und Alltagswelten einschleichen.“

In den Entspannungskursen erfolgen außerdem Anregungen, wie die Patienten künftig Entspannung in ihren Tagesablauf einbauen können, zum Beispiel durch kleine Übungen am Arbeitsplatz, oder sie nutzen weiterführende Angebote. Nach der Rehabilitation besteht dafür zum Beispiel die Möglichkeit der Teilnahme an Präventionskursen. Das Reha-Zentrum Teltow bietet im Bereich Entspannung die Kurse „Autogenes Training“, „Hatha Yoga“ und „Progressive Muskelrelaxation“ an. Diese Kurse werden in der Regel durch die Krankenkasse mit 80 Prozent bezuschusst.



## ...damit die guten Vorsätze nicht scheitern

*Dr. Björn von Pickardt: Realistisch bleiben, Spaß haben und sich belohnen*

*Gute Vorsätze für das neue Jahr gibt es immer wieder. Und die Liste ist lang: Schluss mit dem Rauchen, Pfunde abtrainieren, sich mehr bewegen. Aber vieles bleibt im Laufe der Zeit auf der Strecke, manches schon nach wenigen Wochen. Was ist zu tun, damit die guten Vorsätze nicht scheitern?*



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

Viele Menschen sind in Bequemlichkeit groß geworden und vielleicht kann so manch einer deshalb eine gewisse Trägheit nicht überwinden. Zumal sich dann solche Gedanken einschleichen können wie: Selbst wenn ich nicht ganz fit bin und etwas zu viel Gewicht auf die Waage bringe – überlebenswichtig ist eine Änderung dieses Zustandes heutzutage ja nicht. Andererseits kommt der Unzufriedenheit eine wichtige Rolle zu, sich zu ärgern, dass beispielsweise die eigene Ausdauer nicht die beste ist oder man seine Figur nicht

mehr gern im Spiegel betrachtet. Seien Sie ruhig kritisch, das spornt an. Aber gehen Sie nicht mit utopischen Vorstellungen an Vorhaben heran. Veränderungen in kleinen Schritten sind realistischer.

Nehmen wir den Sport. Mehr Sport treiben gehört unter den Top Ten der guten Vorsätze laut Umfragen zu den meistgenannten, neben Stress abbauen und mehr Zeit für die Familie haben. Das sollte aber der eigene Wunsch sein. Machen Sie sich nicht abhängig von „Experten“ im Bekanntenkreis, die da meinen, Laufen ist gut für dich. Es soll Ihnen Spaß bereiten. Überlegen Sie sich, ob Sie dies allein oder in Gemeinschaft tun wollen, ob es Ihnen hilft, einen festen Termin zu haben oder Sie sich lieber nicht festlegen wollen. Vielleicht gibt es ein Sportstudio oder einen Verein oder eine geeignete Laufstrecke in der Nähe.

Führen Sie eventuell Protokoll, dies kann unterstützend wirken. Wer mag, kann in Zeiten der ausgefeilten Technologien Sport-Apps oder Fitness-Armbänder benutzen. Aber ein kleines Tagebuch tut es auch. Überhaupt, zum Anfang sollten Sie nicht übermäßig in eine moderne Ausrüstung investieren. Erst einmal müssen Sie für sich herausfinden, ob es gut und richtig ist. Später können aus guten Vorsätzen Ziele werden, konkrete Festlegungen, aber wiederum keine Dinge, die Sie überfordern. Steigern Sie Ihr Pensum langsam. Ja, und belohnen Sie sich auch. Wer am Ball bleibt, dazu Spaß hat, eventuell durch den Sport neue Bekannte trifft und seinen Fitnesszustand merklich bessert, der kann sich auch ab und an belohnen auszeichnen. Dann gönnen Sie sich zum Beispiel eine schicke Laufuhr oder neue Sportschuhe.

## Ernährungsberaterin Beatrix Strunk empfiehlt den Gemüsetag

Der Schalttag, auch Ausgleichs- oder Entlastungstag genannt, entschlackt den Körper. Wir schwemmen Wasser, Salze, Stickstoffschlacken und Gifte aus. Dazu werden nur Gemüse oder nur Reis, nur Obst oder nur Säfte gereicht. Wichtig ist, an diesen Tagen auf Kochsalz, Zucker, tierische Proteine zu verzichten. Dazu sollte man Wasser und ungesüßte Tees trinken, mindestens zwei Liter am Tag.

Achten Sie darauf, gut zu kauen und sich auf das Essen zu konzentrieren. Um sich durch die einseitige Kost gesundheitlich

nicht zu gefährden, wird der Schalttag höchstens einmal pro Woche empfohlen. Bei Vorerkrankungen sollten Sie mit Ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater darüber sprechen. Ähnlich wie das Fasten ist der Schalttag nicht für die dauerhafte Gewichtsreduzierung geeignet, sondern zur Entwässerung und Entgiftung des Körpers.

Und so sieht die Speisekarte zum Beispiel an einem Gemüsetag aus: Maximal 2 Portionen Rohkost, ansonsten gegartes Gemüse ohne Salz, maximal 2 EL hochwertiges Öl oder Nüsse,

Samen, Kerne zur Resorption fettlöslicher Vitamine. Es werden etwa 700 bis 800 kcal aufgenommen.



## Neu: TRX und Koordination

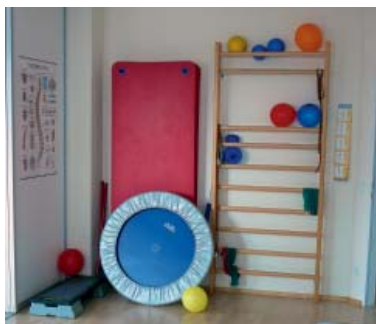
Neu im Vereinssport des VGS Kiebitz ist das Koordinationstraining unter Regie von Nina Bergmann, das in Teltow donnerstags von 15 bis 16 Uhr stattfindet.

Und auch erst seit einem dreiviertel Jahr steht der TRX-Kurs – dienstags von 19 bis 20 Uhr – im Programm. Das Training an den Schlingen vereint Kraft, Kondition, Balance und Konzentration.



## 10. Übungsstätte eröffnet

In der Physiotherapie Office48 – Potsdamer Straße 48 in Teltow – hat der VGS Kiebitz jetzt seine zehnte Übungsstätte eröffnet. Mittwochs zwischen 17.30 und 18.30 wird hier Rehasport angeboten.



## Sprechzeiten

Für Informationen zu Mitgliedschaft und Rehasport sind wir telefonisch erreichbar: dienstags von 13 bis 15 Uhr freitags vom 9 bis 10 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

## Neu: Nordic Walking ab April in Mahlow

*Christin Schnitzer leitet die Kurse*

Gerätetraining, Gruppengymnastik, Rehasport und zweimal wöchentlich Faszientraining – das sind die Kurse in der Übungsstätte im Therapie-Zentrum Mahlow. Nordic Walking läuft ab April. Anmelden kann man sich vor Ort oder über [info@vgs-kiebitz.de](mailto:info@vgs-kiebitz.de)

Die Übungsstätte in Mahlow besteht bereits mehr als zehn Jahre. Über 200 Mitglieder sind hier angemeldet. Unter ihnen sind viele ehemalige Patienten der Reha-Teltow, die während der Behandlung Freude an Bewegung und Gesundheit gefunden haben. Durch qualifizierte Betreuung ist der VGS Kiebitz e.V. ideal, um dran zu bleiben.

Christin Schnitzer führt die Einrichtung in Mahlow und agiert auch als Kursleiterin. Die 27-Jährige ist ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau und seit März 2017 beim Verein tätig. Drei Tage in der Woche arbeitet sie in der Übungsstätte Mahlow, an den anderen zwei Tagen hilft sie der VGS-Verwaltung in Teltow.



Übungsraum des VGS Kiebitz in Mahlow.

Christin Schnitzer leitet die Übungsstätte.



Warten auf den Startschuss: Am 24. Juni treten wieder viele Hobbyrad-sportler beim Radkriterium des VGS Kiebitz e.V. in Teltow in die Pedalen.



## ***Das Radkriterium auf der Teltower Rheinstraße erlebt am 24. Juni bereits die 4. Auflage***

*Ausrichter sind der VGS Kiebitz und der RSV Peitz*

Das Radkriterium Teltow hat sich zu einem großartigen Event entwickelt und findet in diesem Jahr am 24. Juni bereits zum vierten Mal statt. 157 Starter waren im vergangenen Jahr gemeldet und 2016 konnte mit großem Applaus der zweifache Friedensfahrtsieger „Täve“ Schur als Ehrengast begrüßt werden. Ausrichter des Kriteriums sind der VGS Kiebitz gemeinsam mit dem Radsportverein Peitz e.V. Eine Runde auf dem Rundstreckenkurs auf der Rheinstraße misst 1,2 Kilometer.

Drei Runden absolvieren die Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren, die das Auftaktrennen bestreiten. Die Schüler U 11, U 13, U 15 und die Jugend folgen, die sechs, neun, zwölf und 22 Runden fahren. Anschließend ist ein Prominentenrennen geplant, bis dann die erwachsenen Hobbysportler beim Jedermannrennen an den Start gehen. Die Frauen werden 20 Mal die Männer 33 Mal den Rundkurs bewältigen. Information und Anmeldung: [www.radkriterium-teltow.de](http://www.radkriterium-teltow.de)

## ***Über 1500 Läufer beim Teltowkanal Halbmarathon***

46 Kids waren beim Bambinilauf dabei und eröffneten damit den traditionellen Teltowkanal Halbmarathon am 5. November 2017. Mehr als 1500 Läuferinnen und Läufer wurden auf die Runden geschickt. In diesem Jahr wird es die 15. Auflage geben, die vom VGS Kiebitz organisiert wird.





## 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 07.30 – 21.00 Uhr

Freitag 07.30 – 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

