

Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Porträt · Heilende
Hände in der
Physiotherapie · Seite 3

Ratgeber · Die
Nachhaltigkeit
im Sport · Seite 9

Kiebitz e.V. · Ein Volks-
lauf, wo einst die
Mauer stand · Seite 11

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

30 Jahre nach dem Fall der Mauer kommt etwa jeder zweite Patient aus den ehemaligen Westberliner Bezirken zu uns. Wir haben die Einheit vollzogen. Es gibt in dem neuen Domizil am Teltowkanal kein Ost und West mehr. Mit engagiertem



Fachpersonal sind wir ganz für unsere Patienten da. Das wird auch künftig so sein. Neue Verträge mit den Krankenkassen ermöglichen es uns, noch umfassendere Leistungen zu erbringen (Beitrag rechts). Neben der Rehabilitation rückt die Gesundheitsprävention stärker in den Vordergrund, unser Reha-Zentrum begleitet diese Entwicklung. Wir freuen uns über die steigenden Patientenzahlen und stellen uns dem wachsenden Platzbedarf in unserer Einrichtung. Gleichzeitig suchen wir nach innovativen Lösungen, um die Energiebilanz des Gebäudes zu verbessern. Ich freue mich, dass sich Mitarbeiter wie Bernhard Schlosser für Umweltfragen einsetzen (Seite 3).

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Mann mit den „goldenen Händen“

Mario Lorenz, 39, ist seit dem Sommer der Mann mit den „goldenen Händen“ im Reha-Zentrum Teltow. Der ehemalige Fußbodenleger ist nun Hausmeister und zuständig für alles, was im Haus nicht funktioniert. Die Gebäudetechnik muss gewartet werden, die Grünanlagen am Haus bedürfen seiner Pflege. Wer Mario Lorenz zu Hilfe ruft, kann sich auf ihn verlassen.

Weitere Verträge mit Krankenkassen

Zwischen dem Reha-Zentrum Teltow und der AOK Nordost besteht bereits eine Vertragspartnerschaft über multimodale Schmerztherapie für Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden sowie über eine Zweitmeinungs-Diagnostik bei anstehenden Operationen. Nun sind zwei weitere Verträge mit Krankenkassen unterzeichnet worden. Mit der BARMER kommt das Projekt PAIN 2020, eine Initiative im Ver-

bund mit der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V., ins Haus. Ziel ist es, Menschen mit dem Risiko einer Schmerzchronifizierung frühzeitig zu helfen. Mit der Techniker Krankenkasse ist ein Vertrag zur besonderen Versorgung von Patienten vereinbart worden, denen eine Operation an der Wirbelsäule oder Gelenken droht. Hier ist die Zweitmeinung des Reha-Zentrums als kompetenter Partner gefragt.



Angeregte Diskussion während des Treffens mit dem Wirtschaftsminister.

Business-Frühstück zur Entwicklung der TKS-Region

Am 6. Juli besuchte Brandenburgs Wirtschaftsminister Prof. Dr. Jörg Steinbach das Reha-Zentrum. Bei dem Wirtschafts-Frühstück waren mehr als 40 Unternehmer anwesend, die den Strukturwandel in der

Region, Perspektiven, Chancen und Risiken diskutierten. SPD-Landtagsabgeordneter Sebastian Rüter organisierte das Treffen gemeinsam mit Dr. Lars Weber, Geschäftsführer der Reha-Einrichtung.



Mario Lorenz.

Mitarbeiter legen Bienenwiese an

Mitarbeiter des Reha-Zentrums Teltow haben im Herbst einen bisher ungenutzten Grundstücksteil zu einer Bienenwiese umgestaltet. Sie pflanzten Wildkräuter an und säten pollenproduzierende Blumen aus. Mit der Bienenwiese möchten sie zum Erhalt der ökologischen Vielfalt beitragen, denn die Bestäubung durch Insekten ist Voraussetzung für die Artenvielfalt.

Als Physiotherapeut und Osteopath am Reha-Zentrum Gesunder Mensch und gesunde Umwelt gehören für Bernhard Schlosser zusammen

„Der Schmerz ist ein Lügner“, zitiert Bernhard Schlosser eine Weisheit der Osteopathen. Gemeint ist, dass Schmerzen nicht immer dort auftreten, wo die Ursache dafür liegt. Muskeln, Sehnen, Bänder und innere Organe spielen zusammen. Der Osteopath erspürt abnorme Spannungszustände und Blockaden im gesamten Körper und behandelt sie mit verschiedenen Techniken. Dabei gibt er dem Körper die Möglichkeit zurück, sich selbst zu heilen.

Physiotherapeut Bernhard Schlosser fand dieses Vorgehen so faszinierend, dass er sich entschloss, eine fünfjährige Zusatzausbildung zum Osteopathen zu absolvieren. Damit können sich seit einigen Jahren Patienten am Reha-Zentrum Teltow auch osteopathisch behandeln lassen. Die Therapie ist keine Regelleistung, doch viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Schlosser: „Die Kenntnisse der Osteopathie fließen aber auch in meine Arbeit mit den Reha-Patienten ein. Ich bin hier in der Hauptsache als Physiotherapeut.“

Im Laufe seiner Tätigkeit hat Bernhard Schlosser noch diverse Zusatzqualifikationen erworben, zum Beispiel für FDM (in erster Linie manuelle Behandlung von Faszien), Manuelle Therapie und Lymphdrainage. Auch die anderen Physiotherapeuten im Reha-Zentrum nutzen sehr intensiv Fortbildungsmöglichkeiten. Sie erwerben dabei unterschiedliche Qualifikationen, so dass die Behandlung individuell für die Patienten angepasst werden kann.

Als Physiotherapeut ist Bernhard Schlosser Quereinsteiger. Schon als Kind interessierte sich „Barny“ für Musik, später auch für Tanz. Nach seiner Ausbildung zum Tänzer an einer privaten Schule in Berlin nahm er zunächst an einem Tanztheater-Projekt teil und arbeitete nach diversen kleineren Engagements dreieinhalb Jahre am Friedrichstadt-Palast. „Ich war relativ erfolgreich, aber das Revue-



Bernhard Schlosser bei der Lymphdrainage.

theater war letztlich nicht mein Metier“, berichtet er. Schlosser orientierte sich beruflich neu. Er machte eine Ausbildung zum Physiotherapeuten und trat 2001 im Reha-Zentrum Teltow seine erste Stelle an. Tanz und Musik blieben seine Hobbys.

Seit Anfang des Jahres ist er neben seiner beruflichen Tätigkeit im Reha-Zentrum damit beschäftigt, zuhause in Berlin eine eigene Band auf die Beine zu stellen. Klavier, Gitarre, Bass und Schlagzeug hat er autodidaktisch gelernt.

Bernhard Schlosser setzt sich immer intensiv mit den Themen auseinander, die ihm wichtig sind. Die Physiotherapie gehört dazu, weil ihn anatomische Zusammenhänge und der Umgang mit dem eigenen Körper interessieren, ebenso seine Hobbies Tanz und Musik, aber

auch Umweltpolitik. Bernhard Schlosser setzte sich dafür ein, die Solidarität des Reha-Zentrums Teltow mit den Zielen der „Fridays for Future“-Bewegung zum Ausdruck zu bringen. Dazu hielt er am Tag des ersten globalen Klimastreiks einen Vortrag vor Kollegen und Patienten: „Als Physiotherapeut Sorge ich mich um die Gesundheit unserer Patienten. Aber auch der Erde geht es nicht gut, wir alle müssen etwas für sie tun.“

Er regte an, dass auch das Reha-Zentrum seine Klimabilanz verbessert. Geschäftsführer Dr. Lars Weber griff den Vorschlag auf. Er sagt: „Wir wollen Ladesäulen für Elektroautos installieren und prüfen, ob wir regenerative Energien für das Gebäude nutzen können. Dafür werden wir zunächst ein Energiegutachten erstellen lassen.“



Übungen in der Medizinischen Trainingstherapie
Jeanina Erzgräber.

Therapie gegen Schmerz und drohende Operation *Jeanina Erzgräber und Michael Schäfer – zwei Patienten im Multimodalen Rücken-Programm*

Jeanina Erzgräber (40) und Michael Schäfer (59) haben es mit dem Rücken, wie es umgangssprachlich genannt wird. Bei der Berlinerin halten die Schmerzen schon viele Monate an, sie hat wochenlang nicht schlafen können.

Bei dem Forstarbeiter aus Trebbin ist ein Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule diagnostiziert. Die harte Arbeit im Wald wird sicher zum jetzigen Gesundheitszustand beigetragen haben, aber Michael Schäfer lässt sich nicht unterkriegen. „Der Job in der Natur macht mir Spaß, ich mag nicht an einem Schreibtisch sitzen.“ Schmerzen hatte er schon eine Weile, wollte es aber nicht wahrhaben und hat den Gang zum Arzt hinausgezögert. Dann der wohlverdiente Urlaub in Spanien. Dort musste letztendlich ein Notarzt bestellt werden.

Beide Patienten sind im Reha-Zentrum Teltow



Die Berlinerin „schuftet“
an den Geräten, denn
sie will ihren Schmerz
loswerden.



Jeanina Erzgräber und Michael Schäfer (links) im Gespräch mit einem Reporter des Magazins.

aufgrund des sogenannten Multimodalen Schmerzprogramm, bei dem mehrere Kassen mit dem Reha-Zentrum als anerkannte Rückentherapie-Einrichtung kooperieren. Mit der AOK Nordost besteht eine gesonderte Vertragsvereinbarung. Danach ist das Rückenzentrum im Reha-Zentrum Teltow Leistungserbringer im sogenannten Zweitmeinungsverfahren vor geplanten Wirbelsäuleneingriffen. In den letzten Jahren ist die Anzahl der operativen Eingriffe an der Wirbelsäule stark angestiegen. Um unnötige Eingriffe zu vermeiden, ermöglicht es die AOK Nordost ihren Versicherten, vor einer geplanten Operation am Rücken eine Zweitmeinung einzuholen. Die Zweitmeinung hilft dem Pa-

tienten, sich für oder gegen die geplante Operation zu entscheiden. Während eines Diagnostik-Tages wurde Michael Schäfer hier in Teltow ärztlich, physiotherapeutisch und psychotherapeutisch untersucht. Im Ergebnis absolvierte er eine anschließende 20-tägigen Behandlung, um eventuell die Operation hinauszuschieben oder ganz abzuwenden. Bei Jeanina Erzgräber, die als Krankenschwester arbeitet, soll eine Chronifizierung des Rückenschmerzes

verhindert und die Arbeitsfähigkeit wieder hergestellt werden – ebenfalls Teil der Zusammenarbeit entsprechend des AOK-Vertrages.

Kurse in der Medizinischen Trainings-therapie, die Rückenschule, Krankengymnastik am Boden und im Wasser, Yoga, andere Entspannungstechniken, psychotherapeutische Betreuung,

„ Ich möchte mehr machen, die Intensität steigern. “

Massagen, Elektrotherapie und anderes mehr bestimmen nun die Tage der beiden. Anfangs war die Belastung natürlich groß. Die Vielzahl der Therapien kurz hintereinander, fünf Stunden am Tag hinterließen ihre Spuren. Auch psychisch. „Ich möchte immer etwas mehr machen, die Intensität steigern. Und dann erhält man in Form des zunehmenden Schmerzes den nächsten Dämpfer“, so Jeanina Erzgräber.

Ob die 20 Tage helfen und ob eine Operation vorerst nicht auf dem Plan steht, ist noch ungewiss. Aber beide wollen zurück in ihre Berufe und finden es anerkennenswert, wie die Therapeuten des Reha-Zentrums Teltow sie dabei nach Kräften unterstützen.



Yoga in der Gruppe gehört zum Behandlungsprogramm in den vier Wochen.

Ambulante Reha liegt im Trend

Autoren nennen die Vorteile für die Patienten und aus gesundheitsökonomischer Perspektive



Reha-Zentrum Teltow - ein Beispiel für die wachsende Nachfrage nach ambulanten Leistungen.

Bei insgesamt steigenden Reha-Zahlen verzeichnet die ambulante medizinische Rehabilitation den höchsten Zuwachs. Nach einer Statistik der Deutschen Rentenversicherung Bund (DRV) wählen heute 15 Prozent der Erwachsenen bei einer Reha eine ambulante Einrichtung. Im Jahr 2000 waren es nur vier Prozent. Besonders deutlich ist die Steigerung in Ballungsräumen mit guter Verkehrsanbindung. Die Auslastung des Reha-Zentrums Teltow zeigt das. Drei Jahre nach dem Neubau ist bereits eine Erweiterung geplant.

Die Erfahrungen ambulanter Rehabilitation haben Chefarzt Dr. Björn von Pickardt und Geschäftsführer Dr. Lars Weber in einem Beitrag für das Fachbuch „Erfolgreiches Rehabilitationsmanagement“ zusammengefasst. Sie beschreiben darin die Vorteile:

Aus Patientensicht ist die ambulante Reha attraktiv, weil sie in der Freizeit und nachts zu Hause sind. Sie können Erlerntes sofort im eigenen Haushalt umsetzen und Fragen aktuell mit den Therapeuten besprechen. Sie können

während der Reha den Kontakt zum behandelnden Arzt oder dem Arbeitgeber aufrecht erhalten. Die ambulante Reha-Angebot ist flexibler. So kann bei der tageweislichen Planung zum Beispiel auf die Betreuung von Kindern oder Pflege von Angehörigen Rücksicht genommen werden. Patienten im Rentenalter können zwischen den Behandlungstagen Erholungsphasen einlegen. Die ambulante Reha ist für die Patienten im Gegensatz zur stationären Unterbringung kostenfrei.

Auch für die Kostenträger bringt die ambulante Reha Vorteile, weil Kosten nur in der effektiven Behandlungszeit anfallen. Die Nähe zum Wohn- und Arbeitsort ist für die spätere Reha-Nachsorge sinnvoll. Sie wird oft in derselben wohnortnahen Einrichtung erbracht, was den Übergang sehr erleichtert. Der Erfolg der Reha-Nachsorge bei der beruflichen Wiedereingliederung ist so groß, dass sie bei der DRV seit 2017 eine Regelleistung ist.

Die beiden Autoren sehen für die ambulante Reha einen wachsenden Bedarf.

Gründe sind die steigende Lebensarbeitszeit und die oft hohen psychischen und körperlichen Belastungen im Job. Die ambulante Reha ermöglicht wohnortnahe Verflechtung medizinischer Leistungen, verstärkte Vorsorge und berufsbegleitende Maßnahmen. Auf die Reha-Zentren kommen dadurch weitere Aufgaben zu, für die allerdings auch die Finanzierung gesichert werden muss.



Übungen für Zuhause (Teil 6)

Bauchmuskeltraining - mal anders

Viele von Ihnen kennen Bauchmuskelübungen. Besonders beliebt sind dabei die Crunches (Rumpfaufrichten aus der Rückenlage), die aber für Rückenpatienten weniger geeignet sind. Sie benötigen eine Alternative, denn: Die Bauchmuskeln müssen in der Lage sein, das Becken zu stabilisieren, wenn Arme oder Beine bewegt werden. Außerdem geben sie gemeinsam mit der Rücken-

muskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur der Wirbelsäule bei unseren vielfältigen Bewegungen Schutz und Halt. Um genau das zu trainieren, eignen sich die ausgewählten Übungen. Probieren Sie es mal aus. Schnell werden Sie merken, wie effektiv diese Übungen sind und wie sie Ihren Bauchmuskeln mal wieder einen neuen Impuls geben.

Durchführungshinweise:

- Jede Übung 20 Wiederholungen pro Seite, drei Durchgänge;
- Gleichmäßig atmen, langsame kontrollierte Bewegung;
- Steigerung über höheres Gewicht oder größere Bandspannung;
- Konsequente Aufmerksamkeit auf die Lendenwirbelsäule legen



Übung 1: Stabilisation der Wirbelsäule gegen die Bewegung der Arme

- Rückenlage, Beine im rechten Winkel in der Luft, ein Kissen zwischen die Knie klemmen
 - Wirbelsäule fest am Boden halten (kein Hohlkreuz, Schultern fixieren)
 - Mit einem Gewicht (z.B. große Wasserflasche) die gestreckten Arme vor- und rückführen
- Achtung: Während der gesamten Übung die Wirbelsäule stabil halten!



Übung 2: Stabilisation der Wirbelsäule gegen die Bewegung der Beine

- Rückenlage, Beine im rechten Winkel
 - Wirbelsäule fest am Boden halten (kein Hohlkreuz, Schultern fixieren)
 - Mit gestreckten Armen ein Theraband unter Spannung über dem Brustkorb halten
 - Beine wechselseitig waagrecht nach vorn
- Achtung: Während der gesamten Übung die Wirbelsäule stabil halten!

Übung 3: Rumpfstabilisierung gegen Rotation

- Hüftbreiter Stand, 90 Grad zum Befestigungspunkt des Therabandes
- Knie leicht gebeugt, Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen
- Theraband zum Beispiel um die Türklinke legen und mit beiden Händen fassen
- soweit nach außen gehen, dass deutliche Spannung im Rumpf zu spüren ist
- Die Arme unter Zug vorstrecken und beugen
- Übung nach links und rechts ausführen!

Achtung: Während der gesamten Übung stabilen Stand gegen den Zug des Bandes halten!





Susanne Gillwald ist
 Fachärztin für Orthopädie
 und Unfallchirurgie. Sie
 hat ein interdisziplinäres
 Schmerznetzwerk initiiert.

Netzwerk hilft Schmerzpatienten

Zusammenarbeit verbessert Chance auf Rückkehr an den Arbeitsplatz

Susanne Gillwald ist Fachärztin für Unfallchirurgie, Orthopädie und Chirurgie in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Lichtenrade. Mit der Berufsgenossenschaft für Handel und Warenlogistik (BGHW) hat sie bereits vor zwölf Jahren ein interdisziplinäres Schmerznetzwerk initiiert, in dem das Reha-Zentrum Teltow ein wichtiger Partner ist.

Sie will mit dem Netzwerk Menschen helfen, die nach einer Operation oder Verletzung ein komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS) der Hände haben. Einmal im Vierteljahr treffen sich Orthopäde, Schmerztherapeut, Ergotherapeut, Psychologe sowie ein Reha-Manager von der Berufsgenossenschaft, um die aktuellen Fälle zu besprechen.

„Eine solche Zusammenarbeit ist im Krankenhaus üblich, in einem ambulantes Netzwerk aber ziemlich einzigartig“, sagt Susanne Gillwald. Am Beispiel er-

klärt sie, wie das Netzwerk funktioniert: Ein Monteur für Windkraftanlagen muss mit den Händen greifen können, um im Turm hochzuklettern. Die Berufsgenossenschaft ermöglichte ihm dafür eine Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) im Reha-Zentrum Teltow. In der Ergotherapie lernte er das Greifen neu, so dass er wieder seiner Arbeit nachgehen kann. Gillwald: „Die Ergotherapeuten des Reha-Zentrums sind sehr kreativ beim Schaffen realistischer Situationen. Sie haben seinen Arbeitsplatz nachgestellt.“

Die ABMR ist eine gute Wiedereingliederungshilfe für Patienten, die nicht stundenweise über das Hamburger Modell wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können. Das betrifft naturgemäß Kraftfahrer, die ihre festen Touren haben. Wenn trotz Rehabilitation die alte Arbeit nicht mehr geeignet ist, versucht

der Reha-Manager der Berufsgenossenschaft zu helfen. Bei einem Lkw-Fahrer war das der Fall. Er konnte nach der Behandlung zwar sicher fahren, aber keine Lasten mehr heben. Durch Vermittlung der BGHW fand der Mann eine neue Arbeit. Er fährt heute einen Shuttlebus auf dem Flughafen Schönefeld.

„Auch außerhalb der interdisziplinären Schmerzbesprechungen arbeiten wir eng zusammen“, berichtet Susanne Gillwald. Alle Patienten kommen während der Arbeitsplatzbezogenen Rehabilitation in Teltow für eine Zwischenuntersuchung zu ihr. Bei Bedarf hält die Orthopädin dann Rücksprache und nimmt Einfluss auf die Behandlungen. Die Zusammenarbeit klappt reibungslos. Kein Wunder, denn Susanne Gillwald ist auch eine ehemalige Kollegin. Von 2001 bis 2003 war sie die damals einzige Ärztin am Reha-Zentrum Teltow.

Nachhaltigkeit – auch im Sport ein Thema

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Wir greifen mit unserem Tun in die Natur ein und beschädigen sie

Auch im Winter ist Sporttreiben angesagt. Frische Luft, an den Wochenenden das Licht des Tages nutzen und den Körper bewegen. Das sind Dinge, die uns gut tun. Aber mehr und mehr geht es auch um die Nachhaltigkeit im Sport. Es gilt, mit den Ressourcen hauszuhalten.

Ein Waldspaziergang, Reiten auf dem Lande oder das Skifahren in den Bergen sind stets mit dem Naturerlebnis verbunden. Aber manchmal greifen wir mit dem Sport auch in die Natur ein, wir beschädigen sie, verursachen Lärm. „Wenn ich zum Beispiel an die vielen einmal benutzten Plastikbecher bei Laufveranstaltungen oder die Menschenmassen auf manchen Skipisten denke, dann meine ich, dass wir mit einem bewussteren Umgang sehr wohl den Bogen spannen können vom eigenen Tun bis hin zu großen Umweltproblemen. Jeder kann für den ‚Patienten Erde‘ etwas leisten“, sagt Dr. Björn von Pickardt. Und er nennt weitere Beispiele: Sport ist auch Mode, man will ja chic sein auf der Piste oder bei Workouts im Fitnessstudio. Dafür kaufen wir T-Shirts und Jacken aus Asien, orientieren uns dabei am Preis und denken nicht über die Arbeitsbedingungen und Umweltfolgen nach. Wir nutzen viel zu häufig das Auto für kurze Strecken – zum Job, zum Brötchenkauf und selbst ins Fitnessstudio.

Natürlich können wir als einzelne Menschen nicht die Welt retten. Aber jeder kann einen kleinen Beitrag leisten. „Ich finde es bedenklich, wie viel Müll ich in der Woche aus der Wohnung trage, obwohl wir uns beim Einkauf bemühen, unnötige Verpackung zu vermeiden. Auch das bislang noch



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

„heilige“ Thema Flugpreissubventionierung sollte angetastet werden. Viele Menschen fliegen zwei- bis dreimal in den Urlaub, manche steigen noch öfter in den Flieger. Nun sagen dann einige, ohne Subventionen kann ich mir das Fliegen nicht leisten, das sei ungerecht. Ich finde eher, solche Subventionen sind ungerecht – gegenüber unserer Umwelt und gegenüber unseren Kindern und Enkeln.

Insgesamt geht es einfach um einen bewussten Umgang mit unseren eigenen Ressourcen beim Sport genauso wie im Umgang mit der Natur.

Ernährungsberaterin Beatrix Strunk empfiehlt: Leckere Müslikugeln

Müslikugeln als gesunden Snack für den „kleinen Hunger zwischendurch“ empfiehlt Ernährungsberaterin Beatrix Strunk den Patienten des Reha-Zentrums Teltow. Den Jieper auf Süßes befriedigen Trockenfrüchte.

Zutaten für ca. 20 Kugeln:

100g Haferflocken; 100g Haselnüsse, gehackt (oder Mandeln, gemahlen); 100 ml Milch; 100g Kokosraspeln; 1 EL Leinsaat, geschrotet (oder Sesam); 2 EL Honig.
Tipp: 100g kleingehackte Trockenfrüchte wie Datteln, Rosinen, Feigen, Aprikosen dazugeben

(ungezuckerte, ungeschwefelte Früchte bevorzugen)

Zubereitung:

Trockenfrüchte fein hacken, Milch erwärmen, den Backofen auf 170°C vorheizen. Alle trockenen Zutaten mischen und mit der warmen Milch übergießen und verrühren. Die Masse ca. 30 min. quellen lassen. Backblech mit Backpapier auslegen, mit feuchten Händen walnussgroße Kugeln formen und auf Backblech verteilen. Die Kugeln 20 bis 25 min. backen, abkühlen lassen und genießen.





Vereinsmitglieder posieren vor dem Waldmenschen im Barfußpark Beelitz-Heilstätten.

Sommerfest ganz ohne Schuhe

Verein feierte im Barfußpark

Den Füßen freien Lauf lassen – das war das Motto des Sommerfestes des VGS Kiebitz e.V. am 10. August im Barfußpark Beelitz-Heilstätten, der seit Sommer 2017 für Freude, Entspannung und Naturgenuss wirbt. 60 Teilnehmer folgten der Einladung und hatten Spaß im größten Naturerlebnispark Brandenburgs. Auf dem 15 Hektar großem Gelände mitten im Wald konnten sie auf drei Kilometern Wegstrecke an 60 Stationen Energie tanken. Barfuß ging es über Tannenzapfen, Baumstämme, Scherben und Torf. Über Klötze wurde balanciert, eine Wasserschräge musste überwunden werden, genauso wie eine Waldwippe und ein Zitterbalken. Angelehnt an die Kneippsche Lehre waten alle Besucher zu Beginn durch kaltes Wasser und bereiten die Füße damit auf das Erlebnis vor. Das Vereins-Sommerfest im Barfußpark endete mit einer zünftigen Grillparty. Ein Ausflug nach Beelitz-Heilstätten lohnt sich immer. Die Vereinsmitglieder des VGS Kiebitz e.V. haben diesen Tag auf jeden Fall in bester Erinnerung.

Lea Uhlmann: Wenn man nichts verändert, ändert sich nichts

Lea Uhlmann ist seit März 2019 im Verein Übungsleiterin für Wassergymnastik und leitet ebenso Rehasportgruppen im „Trockenen“ an. Auch findet man sie auf der Trainingsfläche des Medizinischen Gerätetrainings. Zuvor war Lea Uhlmann als Personal- und Trainingscoach für Menschen mit körperlichen Einschränkungen tätig, für die sie sich auch weiterhin sehr engagiert. Außerdem ist als Ernährungsberaterin gefragt. Lea Uhlmann lebt selbst gesundheitsbewusst und sagt: „Wenn man nichts verändert, kann man nicht hoffen, dass sich etwas ändert.“ Das möchte Lea Uhlmann auch den Menschen vermitteln, die sie anleitet. Die Hannoveranerin bereichert mit ihren Erfahrungen den VGS Kiebitz e.V.



Lea Uhlmann ist Übungsleiterin im Verein.

Gesundheitskurse an zehn Übungsstätten

Der VGS Kiebitz e.V. bietet Kurse für Reha- und Gesundheitssportgruppen an zehn Übungsstätten an. Informationen zu Vereinsmitgliedschaften und Rehasport im Internet unter: www.vgs-kiebitz.de

Telefonisch sind wir erreichbar:
dienstags von 13 bis 15 Uhr
freitags von 9 bis 12 Uhr
Persönliche Gespräche im Reha-Zentrum: mittwochs zwischen 15 und 18 Uhr

**Verein für Gesundheitssport
VGS Kiebitz e.V.**

Oderstraße 69
14513 Teltow
Tel.: 03328 - 33 12 10 155
E-Mail: info@vgs-kiebitz.de



Start zum Teltowkanal-Halbmarathon. Mit 1500 Startern war die Veranstaltung komplett ausgebucht.

Sportevent der Extraklasse

Teltowkanal-Halbmarathon erinnert an den Mauerfall

Mit 1500 Teilnehmern war der Teltowkanal-Halbmarathon auch 2019 komplett ausgebucht. Mehr lässt die Strecke nicht zu. Auch der Bambinilauf über 800 Meter hat mit über 100 Startern nochmals zugelegt. An den Läufen über 7,1 km, 14,1 km und 21,1 km nahmen Klein und Groß, Hobby- und Profisportler sowie Firmen- und Vereinsstaffeln teil. Der Teltowkanal-Halbmarathon ist ein Sportevent der Extraklasse.

Das ist maßgeblich auf das Engagement von Mitarbeitern des VGS-Kiebitz e.V. zurückzuführen, die Jahr für Jahr für die professionelle Veranstaltungsorganisation sorgten. Ohne den Mauerfall hätte es den Teltowkanal-Halbmarathon nicht geben können. Er verbindet den Berliner Bezirk Steglitz-Zehlendorf mit der Stadt Teltow – Ost und West. Dass die Laufstrecke entlang des Mauerstreifens am Teltowkanal verläuft, war für viele Teilnehmer Anlass, sich an die turbulenten Ereignisse vor 30 Jahren zu erinnern.

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Teltow,

trainierte 1989 als junger Diplom-Sportlehrer die Nachwuchs-Ruderer in Berlin-Grünau. Als er von der offenen Grenze hörte, fuhr er schnell nach Hause, um dann mit seiner Freundin im Trabi an die Grenze zu fahren. Er ging damals in der Bornholmer Straße allein über die Brücke, während die Freundin weinend zurückblieb. Sie hatte Angst, dass die Grenze wieder dicht gemacht würde und sie nicht zurück können. Hinter der Schranke klatschten sich Ost- und Westberliner ab. Lars Weber gönnte sich in einer Kneipe eine Cola (alle Getränke waren in dieser Nacht frei) und ging schnell wieder zurück zur Freundin, die inzwischen seine Frau ist.

Lars Weber wurde 1963 in Kleinmachnow geboren. Sein Elternhaus stand unmittelbar an der Mauer, so dass er den immer stärkeren Ausbau der Grenzanlagen beobachten konnte. Besucher brauchten damals einen Passierschein und im Haus sind zweimal Scheiben durch Einschüsse oder Querschläger kaputtgegangen.

Dr. Lars Weber (Mitte) bei der Eröffnung mit den Sponsoren. Ohne Mauerfall hätte es einen solchen Lauf nicht geben können.





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

