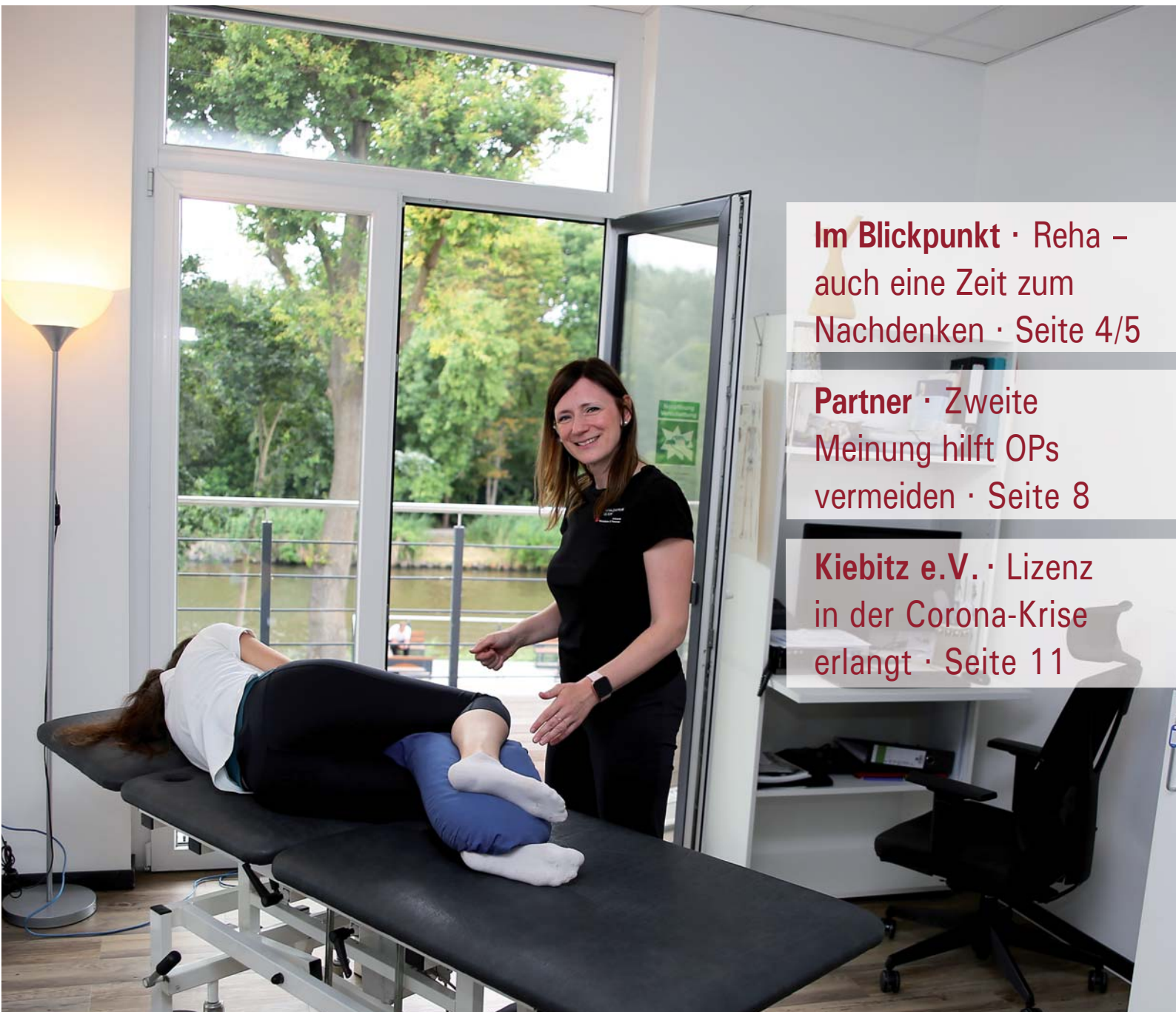


Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Im Blickpunkt · Reha –
auch eine Zeit zum
Nachdenken · Seite 4/5

Partner · Zweite
Meinung hilft OPs
vermeiden · Seite 8

Kiebitz e.V. · Lizenz
in der Corona-Krise
erlangt · Seite 11

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Corona-Pandemie hat innerhalb weniger Wochen ganz Deutschland – mit gravierenden Konsequenzen für unser



Reha-Zentrum, unsere Patienten und Mitarbeiter – erfasst. Bis Februar hatten wir das Leben vor dem Virus und seit März leben wir mit dem Virus. Auch uns hat es anfangs viel abverlangt, die eigene Verunsicherung zu überwinden, sich den Ängsten von Patienten und Mitarbeitern und neuen Gegebenheiten und Einschränkungen zu stellen.

Als Bestandteil der „kritischen Infrastruktur“ hatten wir einerseits unseren rehabilitativen Versorgungsauftrag sicherzustellen, andererseits mussten wir den eingeführten, sich schnell ändernden Verordnungen der Bundes- und Landesregierung und den Empfehlungen des Robert Koch Institutes Rechnung tragen.

Mit einer großen Zahl dankbarer Patienten, der Hilfe von Land und Bund, der Renten- und Unfallversicherer und der Mittel-

brandenburgischen Sparkasse haben wir die letzten Monate gut gemeistert. Nur von den Krankenkassen hätten auch wir etwas mehr erwartet.

Mit dem aktuellen vorsichtigen Wiederhochfahren begrüßen wir wieder deutlich mehr Patienten im Reha-Zentrum Teltow. Noch sind aber Gruppengrößen reduziert, geänderte Hygiene- und Abstandsregelungen einzuhalten und manche Leistungen haben wir kurzerhand in unsere Außenanlagen am Teltowkanal verlegt.

Die frühere „Normalität“ ist noch ein Stück entfernt – wir sind auf dem Weg.

Ihr

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Mit Photovoltaik erneuerbare Energien nutzen

Das Reha-Zentrum Teltow hält an seinem Ziel fest, in Zukunft erneuerbare Energien zu nutzen. Dafür soll mit einer Photovoltaik-Anlage auf dem Dach

Sonnenenergie in Strom umgewandelt werden. Dadurch können umweltschädliche CO₂-Emissionen reduziert werden. Erste Analysen liegen vor, die Förder-

möglichkeiten werden zur Zeit geprüft. Geschäftsführer Dr. Lars Weber: „Wir hoffen, das Projekt in eineinhalb Jahren umzusetzen.“



Am Besten mit Abstand:
Mitarbeiter des
Reha-Zentrums Teltow.



Sabine Engelmann (39)
ist seit Frühjahr 2018
Ergotherapeutin im Reha-
Zentrum Teltow.

Sabine Engelmann: „Corona hat vieles verändert“ *Arbeiten in einer Zeit der Verunsicherung*

Die vergangenen Monate waren für die meisten Menschen eine echte Herausforderung, so auch für Sabine Engelmann, Ergotherapeutin im Reha-Zentrum Teltow. Seit Beginn der Pandemie lebt sie mit dem unguuten Gefühl einer möglichen Ansteckung von und durch Patienten. Zudem arbeitet ihr Mann als Arzt in einem Krankenhaus, in dem zeitweise auch eine große Zahl von Corona-Patienten behandelt wurden. „Wir beide waren schon von Risiken umgeben“, sagt sie. Trotzdem blieb Sabine Engelmann ihrem Job und ihren Patienten treu. Rückblickend ist sie froh, dass das „Leben wie in einer Blase“ bis heute gut gegangen und die Reha von Corona-Fällen verschont geblieben ist. So konnte fast alles weiterlaufen, natürlich unter ständiger Anpassung der Hygienemaßnahmen.

Abends zu Hause tickte das Leben auch anders als üblich. Homeschooling war

für ihre beiden Kinder (13 und 10 Jahre) angesagt. Sie haben mitunter noch bis 21 Uhr gelernt. „Die Kinder konnten sich tagsüber teilweise gegenseitig helfen, dennoch haben mein Mann und ich sie abends oft unterstützt.“ Nachdenklich sagt sie: „Corona hat vieles verändert.“ Sich auf neue Situationen einzustellen, ist für Sabine Engelmann nichts Neues. 2012 sattelte die gelernte Mediengestalterin beruflich noch einmal um. „Der Job füllte mich nicht mehr aus.“ Ihr fehlte die Arbeit mit Menschen, ebenso das Handwerkliche. Dies hoffte sie in der Ergotherapie zu finden und entschied sich nach reiflicher Überlegung für ein Studium. Aus der Mediengestalterin wurde eine Ergotherapeutin. Dass ihr Weg richtig ist, zeigte bereits das Praktikum, welches sie hier im Reha-Zentrum Teltow absolvierte. Seit März 2018 hat Sabine Engelmann eine feste Anstellung als Ergotherapeu-

tin, arbeitet mit Menschen jeden Alters, kann ihre Kreativität vielfältig einsetzen und ihr handwerkliches Geschick ausleben. „Mein Tag ist abwechslungsreich. Ich habe Einzel- und Gruppentherapien. Auch die Arbeitsplatzberatung spielt eine wichtige Rolle, welche durch vermehrte Homeoffice-Stellen künftig noch mehr an Bedeutung gewinnen wird. (Lesen Sie dazu die Seite 6)

Ergonomie hat nicht nur im laufenden Rehaetrieb einen hohen Stellenwert, sie ist auch in den von Sabine Engelmann begleiteten Präventionsgruppen für Rückenpatienten ein zentraler Punkt. „Eine physiologische Körperhaltung sollte im ausgewogenen Verhältnis von Be- und Entlastung angestrebt werden. Im Sitzen und Liegen kann beispielsweise ein Stillkissen verwendet werden, welches eine gesunde Haltung unterstützt“, so die Ergotherapeutin.

Die Reha - auch eine Zeit zum Nachdenken

Der Psychologe Christian Röse gibt den Patienten wertvolle Impulse auf den Weg

Die Patienten lernen im Reha-Zentrum Teltow einen ganzheitlichen Behandlungsansatz kennen, bei dem Körper und Seele als Einheit betrachtet werden. Der Psychologe Christian Röse bestärkt sie darin, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. „Unsere Patienten sind alle mit einem somatischen Befund hier. Ich möchte ihnen die Schmerzen nicht ausreden, aber kann versuchen, ihnen im Umgang mit dem Schmerz helfen“, sagt Christian Röse.

Vorträge zu „Stress und Stressbewältigung“ sowie zum Thema „Schmerzen bewältigen“ sind Teil jedes Reha-Aufenthalts. „Ich möchte damit die Patienten sensibilisieren, in sich hineinzuhören und ihren Körper zu verstehen. Immer wieder sagen mir Patienten, dass sie sich im Gesagten wiedererkennen haben“, berichtet Röse. Zum Beispiel beim chronischen Schmerz: Viele Menschen entwickeln Durchhaltestrategien. Sie wollen perfekt sein, sie wollen Leistungen erbringen und für andere da sein. Sie gehen erst zum Arzt, wenn es gar nicht anders geht.

Die Vorträge regen zum Nachdenken über sich selbst an. Christian Röse ermuntert dazu, die Reha-Zeit auch als eine Zeit der Neuorientierung zu sehen. Einige Patienten sind durch eine chronische Erkrankung aus einem Leistungssystem herausgefallen, das den Körper ständig überfordert hat. Andere müssen nach einem Unfall ihr Leben neu ordnen, weil sie bestimmte Tätigkeiten nicht mehr ausführen können.

Die **Einzelberatung** ermöglicht es den Patienten, sich Bedrückendes von der Seele zu reden und fachlichen Rat einzuholen. Oft sind sie ernüchtert, dass keiner bisher bemerkt hat, wenn es ihnen schlecht ging. Christian Röse ermutigt dazu, bei psychischer und körperlicher Überlastung mehr an sich selbst zu denken. „Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun“, sagt er.

Die **Gruppentherapie** bedeutet praktisches Ausprobieren verschiedener Techniken. Das Reha-Zentrum Teltow ermöglicht den Patienten die Teilnahme an den Gruppen „Nichtmedikamentöse Schmerzbewältigung“ und „Entspannungstechniken“. Sie probieren zum Beispiel Qi Gong und Progressive Muskelrelaxation aus. Die Patienten lernen Strategien kennen, um im Alltag besser mit Stress und Schmerz umgehen zu können. „Es



Christian Röse bei einem seiner Vorträge vor den Patienten.

ist gerade der Vorteil der ambulanten Reha, dass unsere Patienten gleich überlegen, wie sie das Erlernte zu Hause umsetzen können“, sagt Christian Röse. Und so besteht die Chance, in der Reha Eingebühtes dauerhaft in den Alltag zu übernehmen. Dazu gibt es auch weiterführende Angebote im Verein für Gesundheitssport Kiebitz e.V.



Entspannungsübungen sind eine Möglichkeit der Schmerzbewältigung.

So haben Sie einen gesunden Schlaf

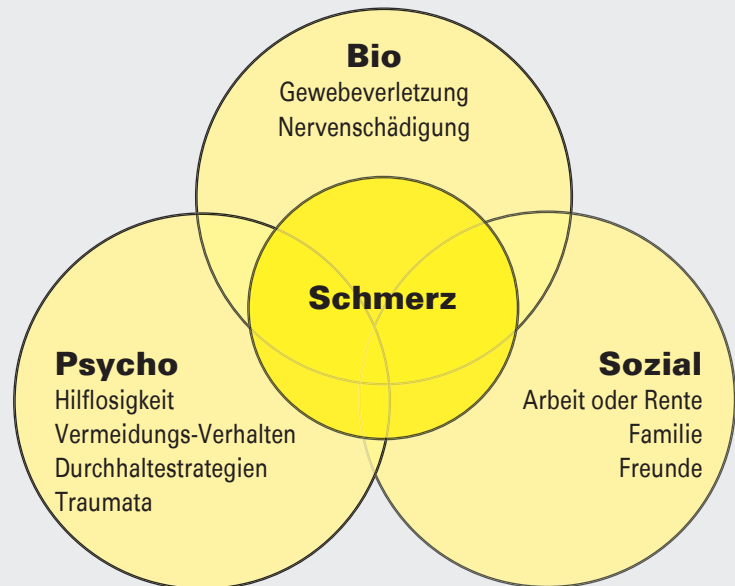
„Viele Patienten schlafen schlecht, weil sie Schmerzen haben – und umgekehrt verstärken Schlafstörungen den Schmerz“, erläutert Christian Röse. Außerdem treten bei Schmerzen häufig Begleitsymptome wie Ängste und Depressionen auf. Befragungen haben ergeben, dass bis zu 80 Prozent aller Patienten mit chronischen Schmerzen auch unter ausgeprägten Schlafstörungen leiden. Sie haben Probleme mit dem Einschlafen und werden nachts oft wach. Bei Menschen mit chronischen Schlafstörungen gerät häufig der gesamte Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander, sie sind tags müde und fühlen sich schlapp.

Reduzierter Tiefschlaf kann die Schmerzschwelle herabsetzen und zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit führen. Die Leistungsfähigkeit ist eingeschränkt. Gereiztheit kann Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz zur Folge haben.

Als Mittel dagegen empfiehlt Christian Röse „Schlafhygiene“. In seinen Vorträgen verrät er, was damit gemeint ist, zum Beispiel:

- Trennen Sie Tagesaktivität und Schlaf. Grübeln Sie nicht vor dem Schlafengehen über Probleme nach. Manchem hilft es, die Sorgen auf einen Zettel zu schreiben und ihn abzulegen.
- Versuchen Sie tagsüber aktiv zu sein, nach Möglichkeit auch mit Bewegung an frischer Luft. Damit sind sie abends müder.
- Nehmen Sie keine technischen Geräte ins Schlafzimmer mit.

Das bio-psycho-soziale Schmerzmodell



Christian Röse macht die Patienten im Reha-Zentrum Teltow mit dem bio-psycho-sozialen Schmerzmodell vertraut, nach dem biologische, seelische und soziale Faktoren zusammenwirken. Daraus können die Patienten erkennen, wie sie ihren Schmerz beeinflussen können. In der Übungsgruppe Schmerzbewältigung probieren die Patienten dazu Übungen selbst aus. Entspannung hilft zum Bei-

spiel, besser mit den chronischen Schmerzen zu leben. Christian Röse erklärt der Übungsgruppe verschiedene Übungen, die auch im Alltag angewendet werden können. Dazu zählt auch Imagination – zum Beispiel von der Reise an einen Lieblingsort träumen. Man sollte sich belohnen, seine Hobbys pflegen, spazierengehen oder sich mit Freunden treffen. Alles, was Spaß macht, kann helfen.



Richtig sitzen und gut arbeiten im Homeoffice

Tipps für ergonomisches Arbeiten zu Hause

In der Corona-Zeit mussten viele Angestellte ihr Büro nach Hause verlegen. Auch wenn es nur vorübergehend ist – der Arbeitsplatz sollte rückenfreundlich eingerichtet werden und gelenkschonende Haltungen ermöglichen. Thema Nr. 1 ist das gesunde Sitzen. Sabine Engelmann macht es vor: Wählen Sie einen Stuhl mit geeigneter Sitzhöhe.

Stellen Sie die **Beine** mit ganzem Fuß im Winkel von 90 Grad flach auf den Boden. Bei zu hoher und nicht veränderbarer Sitzhöhe können Sie zur Anpassung eine höhenverstellbare Fußstütze verwenden. Einige Modelle sind zusätzlich neigungsverstellbar und ermöglichen das durchblutungsfördernde Wippen mit dem Fuß. Das Kniegelenk hat einen Winkel von etwas über 90 Grad, so dass ein Bleistift quergelegt langsam den Oberschenkel runterrollen würde. Die Sitztiefe ist so zu wählen, dass Gefäße und Strukturen in der Kniekehle nicht eingeengt werden.

Der **Rücken** hat vollen Kontakt zur Lehne. Eine Lordosstütze kann durch ein Handtuch oder kleines Kissen geschaffen werden und so den unteren Rücken stabilisieren sowie die Belastung der Bandscheiben verringern. Eine aufrechte Sitzhaltung wird angestrebt. Die Bildschirm-Oberkante sollte sich ungefähr auf Augenhöhe befinden und der Abstand zum Bildschirm 45 bis 70 Zentimetern betragen.

Die **Arme** liegen mit einem rechten Winkel im Ellenbogen auf

den Armlehnen. Armauflage und Tischplatte sind in einer Höhe. Die Tastatur sollte etwa 5 bis 10 Zentimeter von der Tischkante entfernt stehen, so dass die Unterarme beim Schreiben aufgelegt werden können. Das entlastet die Schulter von der Haltearbeit, die zu einer statischen Beanspruchung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur führen kann.

Einseitiges, wiederholtes Verdrehen des Kopfes, zum Beispiel beim Lesen einer neben der Tastatur liegenden Vorlage, sollte vermieden werden, um Verspannungen vorzubeugen. Bei Ver-

wendung eines Tastaturschiebepultes haben Sie das Manuskript in Blickrichtung direkt vor sich.

Abwechslung ist wichtig. Ändern Sie zwei- bis dreimal pro Stunde Ihre Arbeitsposition. Sie verschaffen sich Abwechslung, indem Sie ein Balance-Sitzkissen, ein Keilkissen oder einen Gymnastikball verwenden. Ein erhöhter Küchentresen lässt sich als Steh-Arbeitsplatz nutzen. Vergessen Sie auch regelmäßige Pausen nicht. Und für körperliche Aktivität am Arbeitsplatz empfiehlt Sabine Engelmann „Pauls Schreibtischübungen“ als Desktop-App oder Bildschirmschoner (kostenloser Download unter www.bundesgesundheitsministerium.de). So werden Sie an Bewegungspausen erinnert.

Investitionen in einen guten Hausarbeitsplatz machen sich bezahlt. Zu den wichtigsten Einrichtungsgegenständen zählt ein guter ergonomischer Stuhl. Die zweite größere Anschaffung ist ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch. Wenn Sie vorhaben, dauerhaft im Homeoffice zu arbeiten, empfiehlt sich eine ergonomisch anpassbare Ausstattung. Viele Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter auch finanziell bei der Einrichtung ihres Homeoffice-Arbeitsplatzes.

Patientinnen und Patienten des Reha-Zentrums Teltow können sich bei der Gestaltung ihres häuslichen Arbeitsplatzes von den Mitarbeiterinnen der Ergotherapie beraten lassen.



Schreibtischeinrichtung mit ergonomischer Tastatur und Vertikalmaus



„Wenn Sie die Hände locker am Körper herunterbaumeln lassen, zeigen die Handflächen zum Körper. Das ist die natürliche Haltung“, erklärt Ergotherapeutin Sabine Engelmann. Am Computerarbeitsplatz sind die Hände um 90 Grad nach innen gedreht. Eine Vertikalmaus sowie eine ergonomische Tastatur korrigieren die unnatürliche Haltung. Dadurch werden Gelenke und Sehnen geschont.

Übungen für Zuhause (Teil 7)

So stärken Sie die hüftstabilisierenden Muskeln

Unsere kleine Übungsreihe befasst sich dieses Mal mit den Hüftgelenken. Mit den Übungen kräftigen Sie die wichtigsten hüftstabilisierenden Muskeln. Sporttherapeut Benjamin Schade leitet die Patientin dabei an. Häufigste Ursache von Hüftschmerzen ist die Hüftar-

throse, die sich als Ruheschmerz und als Anlauf- und Belastungsschmerz beim Gehen vor allem in der Leiste äußert. Häufig treten auch Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich auf, die oft durch Ausweichbewegungen und abgeschwächte Muskulatur in der Hüftregi-

on hervorgerufen werden. Wir zeigen heute drei einfache Übungen, welche die hüftumgreifende Muskulatur stärken. Als Hilfsmittel greifen wir zu einem Loop-Band, ersatzweise kann auch ein Theraband benutzt werden, welches man zu einer Schlaufe knotet.



Übung 1: Kräftigung der Abduktoren und Rotatoren

Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie die Beine leicht an. Die Füße liegen übereinander und das Loop-Band liegt kurz oberhalb des Knies an. Drücken Sie nun das obere Knie nach außen oben, die Knie öffnen sich wie eine Muschel. Führen Sie dreimal 15 Wiederholungen je Seite durch.

Hinweis: Die Füße bleiben aufeinander und das Becken dreht sich nicht mit.



Übung 2: Kräftigung der Extensoren

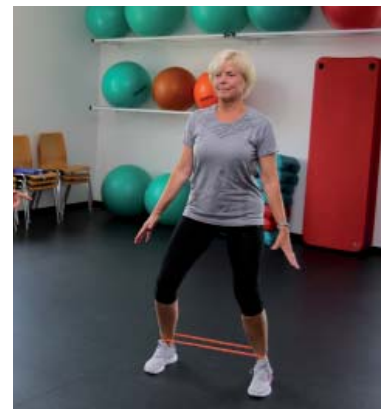
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an, das Band befindet sich etwas oberhalb des Knies. Nun die Fersen in den Boden stemmen und die Knie leicht nach außen drücken, bis Spannung auf dem Band ist. Jetzt das Gesäß abheben bis zur Hüftstreckung und langsam wieder absenken bis kurz über den Boden. Bitte dreimal 15 Wiederholungen durchführen.

Hinweis: Die Spannung auf dem Band soll während der ganzen Übung erhalten bleiben.

Übung 3: Kräftigung der Abduktoren

Legen Sie das Band um Ihre Knöchel, stellen Sie sich aufrecht, aber mit leicht gebeugten Knien hin. Nun gehen Sie einen Schritt seitwärts und setzen das andere Bein heran. In dieser Weise gehen Sie drei Schritte seitwärts und wieder zurück. Gehen Sie zehnmal drei Schritte zu jeder Seite.

Hinweis: Die Füße immer parallel aufsetzen und die Knie nicht nach innen knicken.





Susanne Hertzler,
Leiterin der TK-Landesvertretung Berlin/
Brandenburg, will mit
dem Zweitmeinungs-
verfahren Operationen
vermeiden helfen.

Unnötige Operationen vermeiden helfen ***Geregeltes Zweitmeinungsverfahren für TK-Versicherte***

Das Reha-Zentrum Teltow ist als Schmerzzentrum Partner der Techniker Krankenkasse (TK) für eine „Besondere Versorgung“ der TK-Versicherten. Diese können im Reha-Zentrum an einem für sie kostenfreien Zweitmeinungsverfahren zur Vermeidung oder Aufschub von Operationen am Bewegungsapparat teilnehmen. Die Verträge mit den Krankenkassen sind ein Beleg für die Qualität der therapeutischen Arbeit im Reha-Zentrum Teltow.

Versicherte, bei denen eine Operation ansteht, werden durch die TK über das Zweitmeinungsverfahren informiert. Wenn sich Patienten dafür entscheiden, bekommen sie in zwei bis sieben Werktagen einen Termin für einen Diagnostag in einem der bundesweit 30 teilnehmenden Schmerzzentren, wie dem Reha-Zentrum Teltow.

Die Patienten werden durch ausgewählte Spezialisten der verschiedenen Fachbereiche untersucht und beraten. Orthopäden, Physiotherapeuten und Schmerztherapeuten sind beteiligt. Die Patienten lernen mögliche Behand-

lungsalternativen kennen. Das alles geschieht in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt. Susanne Hertzler, Leiterin der TK-Landesvertretung Berlin/Brandenburg: „Wir beobachten, dass sich viele unserer Versicherten intensiv mit ihrer Erkrankung auseinandersetzen, sich belesen und eine eigenständige Entscheidung treffen wollen. Indem wir sie mit fachlich fundierten Informationen versorgen, möchten wir sie dabei unterstützen. Bei dem geregelten Zweitmeinungsverfahren wird die Diagnose interdisziplinär erstellt – als besonderes Angebot für unsere Versicherten.“

Seit August 2019 besteht das Angebot für Patienten mit einer anstehenden Operation an der Wirbelsäule sowie für Gelenkersatz-Operationen an Hüfte, Knie oder Schulter. Jeder Eingriff birgt Risiken, deshalb liegt die Vermeidung von Operationen im Interesse der Patienten. Eine Forsa-Umfrage im Auftrage der gesetzlichen Krankenkassen bestätigte das. 80 Prozent der Patienten haben Sorge, dass eine Operation nicht gelingt. Die Zahl der Operationen am

Bewegungsapparat hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Deutschland gehört neben Finnland, den USA und Österreich zu den Spitzenreitern. Dabei sind viele chirurgische Eingriffe aus medizinischer Sicht unnötig. Studien haben gezeigt, dass Operationen am Bewegungsapparat nicht alternativlos sind. 85 Prozent der Operationen an der Wirbelsäule lassen sich durch konservative Behandlungsmethoden und gezielte Prävention vermeiden.

Die Alternative zur Operation ist eine ganzheitliche Therapie in der Reha – zu diesem Ergebnis könnte der Diagnostag führen. Die Patienten haben gute Aussichten, dass sich ihre Gesundheit damit nachhaltig bessert und die Schmerzen nachlassen. Eine Auswertung bei den TK-Patienten mit Schäden an der Wirbelsäule zeigte, dass sich durch konservative Behandlung Operationen verhindern oder zumindest aufschieben lassen. Das traf auf drei von vier Patienten zu – so das Ergebnis der Befragung ein Jahr nach der Behandlung.

Die Balance in der Corona-Zeit finden

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Achtsamkeit ja, aber das Leben ist weiterhin lebenswert

Wer bei all den Lockerungen und dem Streben nach dem normalen Alltag denkt, die Zeit von Corona sei vorbei, der irrt. Nein, ist sie nicht. Wir haben weiter Verantwortung für uns und für unsere Mitmenschen, brauchen den Abstand und den Mund-Nasen-Schutz und sollten nicht leichtsinnig werden. Aber eben auch nicht überängstlich.

Dass Bewegung an der Luft für unsere Gesundheit förderlich ist, damit verrate ich ja nichts Neues. Doch gerade jetzt macht es noch mehr Sinn, den nahen Park oder den Wald für sich zu entdecken. Jogging, Radtouren und Spaziergänge sind gut geeignet, sie zum festen Bestandteil unseres Alltags werden zu lassen. Auch Sportarten wie Yoga und Pilates können ebenso gut draußen stattfinden. Die Übertragbarkeit des Virus ist an der frischen Luft deutlich geringer.

Wir sollten weiter Obacht geben, achtsam sein, nichts verarmlosen, aber auch nicht jeden Tag ständig das Wort Corona in unseren Gedanken haben. Wir gehen unseren Beruf nach, treiben Sport, spielen mit unseren Kindern und Enkeln und treffen uns auch wieder mit Freunden. Dabei ist es wichtig, die richtige Balance zu finden: Hygiene- und Abstandsregeln gehören dazu.

Aber vor allem: Verschwörungstheorien sollten keinen Raum haben. Bei Fake-News fehlen Fakten oder werden unvollständig dargestellt, sie verunsichern und lenken uns vom richtigen Handeln ab. Zu unserem Leben gehören ebenso die Dinge, die sich in den letzten Wochen und Monaten bewährt



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

haben: das menschliche Miteinander, das gegenseitige Unterstützen. Dies sollten wir beibehalten.

Ich möchte an dieser Stelle unseren Mitarbeitern und Patienten ausdrücklich danken. Wir hatten entsprechend unseres Versorgungsauftrages durchgehend geöffnet – natürlich unter Beachtung der besonderen Hygieneregeln. Funktionieren konnte das nur aufgrund des großen Engagement unserer Mitarbeiter und des Vertrauens, das die Patienten in uns gesetzt haben.

Beatrix Strunk rät: saisonale und regionale Produkte verwenden

Von Mai bis weit in den September hat bei uns der Freilandanbau Konjunktur. Sonnengereiftes Obst und Gemüse gibt es dann auch im Supermarkt. Die saisonalen Produkte werden reif geerntet und sollten rasch verbraucht werden. Wer saisonal einkauft, kann sich von Monat zu Monat auf neue Geschmackserlebnisse freuen. „Gemüse ist reich an Vitaminen, Kohlenhydraten, Eiweißen und Mineralstoffen. Man tut nicht nur seiner Figur etwas Gutes, sondern dem ganzen Körper“, sagt Ernährungsberaterin Beatrix Strunk. Sie mag frische Tomaten, die sie auf

italienische Art mit Mozzarella und Basilikum, mit einem Kräuterquark-Dip oder als Salat zubereitet.

Zum Salat empfiehlt die Ernährungsberaterin eine Vinaigrette mit:

1-2 EL Balsamico- oder Kräuteressig,
1 TL Honig oder eine Prise Zucker

1-2 TL Senf

2-3 EL Öl, kaltgepresst

Salz, Pfeffer

Vinaigrette mit dem Schneebesen aufschlagen.

Einen Saisonkalender für Obst und Gemüse mit tollen Rezepten finden Sie zum Beispiel hier:

www.regional-saisonal.de





Um den Mitgliedern in der Corona-Zeit dennoch Reha-Sport zu ermöglichen, bot der VGS Kiebitz e.V. übergangsweise im Juni Outdoor-Kurse auf dem Gelände des Reha-Zentrums Teltow an. Mit Blick auf den Tel-

towkanal konnten sie an der Ganzkörpergymnastik oder am Rücken-Fit-Kurs teilnehmen. Seit Anfang Juli hat der Verein wieder sein bewährtes Programm im Angebot.

Treue Mitglieder

Der Vorstand des VGS Kiebitz e.V. bedankt sich bei all seinen Mitgliedern, die auch in der Corona-Zeit dem Verein treu geblieben sind. Von den 1266 Sportlern, die sich in sieben Übungsstätten fit halten, haben 98 Prozent ihrem Verein weiterhin die Treue gehalten.

Halbmarathon fällt aus

Der 17. Teltowkanal-Halbmarathon findet nach langem Abwägen aller Möglichkeiten in diesem Jahr nicht statt. Da sich im Startbereich gleichzeitig bis zu 2000 Menschen aufhalten, ist die Durchführung zu riskant. Es heißt also Daumen drücken, dass wir 2021 wieder starten können.

Sportprogramm online

In Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum will der VGS Kiebitz e.V. ein Online-Sportprogramm etablieren. Es geht um Bewegung, Wissen und Entspannung. So können Sie zuhause oder im Urlaub üben. Informationen per E-Mail anfordern: p.sterling@vgs-kiebitz.de.

Seit sieben Jahren im Verein

Bernd Barucker ist bereits seit November 2013 Mitglied im Verein für Gesundheitssport VGS Kiebitz e.V. Nach vorausgegangener Hüft-OP und anschließender Reha, beschloss er, weiterhin aktiv zu bleiben. Seitdem kommt er, wenn der „Schweinehund“ ihn nicht davon abhält, drei Mal die Woche zum Sport. Er nimmt das ganze Programm des VGS Kiebitz e.V. in Anspruch. Das bedeutet, Bernd Barucker nutzt das Gerätetraining, die Wassergymnastik wie auch den Fitnesskurs.

Er ist seitdem schmerzfrei, erfreut sich bester Gesundheit und genießt den Kontakt zu den Mittrainierenden und den Übungsleitern. Man plaudert auch über private Dinge und fühlt sich durch die Übungsleiter sehr gut betreut. Während der Corona-Pandemie wollte Bernd Barucker natürlich nicht zu Hause bleiben und war bei den „Gartenkursen“ mit von der Partie.



Vivien Willer hat ihre zweite Lizenz in der Tasche

Seit Anfang 2019 arbeitet sie in der Vereinsverwaltung



Vivien Willer freut sich über ihre Zulassung als Übungsleiterin für Rehasport. Durch die Corona-Krise bedingt legte sie ihre Prüfung online ab.

Ihre Reha-Lizenz hat sie jetzt endlich in der Tasche. Die Corona-Krise hatte ihre Ausbildung zur Übungsleiterin für Rehabilitationssport in der Orthopädie für Wochen lahmgelegt. Im Mai ging es dann für Vivien Willer weiter. „Verbesserung der koordinativen Fähigkeit durch den Einsatz von Bällen“ – so lautete das Thema ihrer Lehrprobe. Die legte sie genauso mit Bravour ab wie ihre schriftliche Prüfung, die über ein Online-Portal bestanden werden musste. Nun

ist sie im VGS Kiebitz e.V. lizenzierte Übungsleiterin für Rehasport. Es ist Vivien Willers zweite Lizenz, denn für die Wassergymnastik hat sie schon eine Berechtigung, den „Aqua-Schein“, wie sie ihn nennt.

Seit Anfang 2019 ist sie beim VGS Kiebitz e.V. in der Vereinsverwaltung am Standort Teltow tätig und gibt außerdem Kurse im Bewegungsbad. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden Arme, Beine, Po und Rumpf

besonders effektiv und gelenkschonend trainiert und Kraft, Beweglichkeit sowie Ausdauer gesteigert. Das Üben im Wasser gefällt vielen Vereinssportlern, die Kurse sind stets gut belegt.

Mit ihrer neuen Lizenz kommen auf Vivien Willer weitere Übungseinheiten mit den Vereinsmitgliedern hinzu, diese aber „an Land“. Die Übungsleiterin ist gelernte Fachangestellte für Wellness und Beauty und hatte zuvor einige Jahre in einem Fitness-Studio gearbeitet.

Gesundheitskurse an sieben Übungsstätten

Der VGS Kiebitz e.V. bietet Kurse für Reha- und Gesundheitssportgruppen in sieben 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 sind nach telefonischer Terminvereinbarung möglich.

Verein für Gesundheitssport VGS Kiebitz e.V.
Oderstraße 69
14513 Teltow
Tel.: 03328 - 33 12 10 155
E-Mail: verwaltung@vgs-kiebitz.de



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/Saganer Straße, 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

