

**Zum Mitnehmen!**

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Ulrike Weber (rechts) mit Patienten bei der Erwärmung fürs Nordic Walking. Die Leiterin der Sporttherapie zeigt ihnen, wie sie bei diesem Sport den ganzen Körper trainieren können.

**Investition** · Strom vom Dach durch Photovoltaik · Seite 4

**Prävention** · Corona soll vor der Tür bleiben · Seite 5

**Report** · Training für den Trainer im Reha-Zentrum Teltow · Seite 8

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in der letzten Ausgabe unseres Magazins sprach ich von einem „großen Stück zurück zur Normalität“, das wir geschafft haben. Damals war es Sommer. Jetzt im Winter müssen wir anerkennen, dass uns das Corona-Virus noch immer im Griff hat. Allerdings mit Aussicht auf Besserung. In den nächsten Monaten sollte dann wirklich Normalität in unser Leben und in unserem Reha-Zentrum einziehen.

Aber so unnormal geht es in unserer Einrichtung eigentlich gar nicht zu. Es ist anders als sonst. Maskenpflicht, Abstandsgebot und reduzierte Gruppenstärken sind an der Tagesordnung. Unsere Mitarbeiter haben intensiv an einem gut funktionierenden Hygienekonzept gearbeitet. Wir sind auf Distanz und dennoch die ganze Zeit für



Sie da. Neben dem Alltagsgeschäft haben wir noch ein großes Vorhaben angesprochen, die Installation einer Photovoltaikanlage auf dem Dach des Reha-Zentrums.

Auch wir möchten mit der Einsparung fossiler Brennstoffe etwas gegen den Klimawandel tun. An diesem Ziel sind wir 2020 konsequent drangeblieben und wollen es es 2021/2022 verwirklichen. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie Ihre persönlichen Projekte umsetzen können, zum Beispiel: gesund bleiben und gesund älter werden. Dabei wollen wir Sie mit unserem Engagement unterstützen.

Herzlichst Ihr

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

## Geprüft und für gut befunden: erfolgreiche Rezertifizierung

Am 29. und 30. Oktober begutachteten Prüfer der Zertifizierungsgesellschaft für das Gesundheitswesen DIOcert GmbH aus Mainz das Qualitätsmanagement-System des Reha-Zentrums auf Aktualität

und Wirksamkeit. Dies war bereits das vierte erfolgreiche Rezertifizierungsverfahren – eine erneute Bestätigung für ein gut funktionierendes Qualitätsmanagement. Neben den jährlichen Überprüfun-

gen muss das Qualitätsmanagement alle drei Jahre rezertifiziert werden, um die Gültigkeit der Zertifikate zu verlängern. Diese sind übrigens unten auf dieser Seite abgebildet.

## Vom Bäckerei-Tresen zur Cafeteria-Theke

Mit einem Lächeln auf dem Gesicht füllt sie mittags die Essenteller für Patienten und Mitarbeiter. Da schmeckt es gleich umso besser. Sabrina Gläser ist die „Neue“ in der Cafeteria des Reha-Zentrums Teltow. Aber so neu ist die Arbeit für sie nicht, denn zuvor verkaufte sie in einem Bäckerei-Laden Brot, Brötchen und Kuchen. Hier geht nun das tägliche Mittagessen über die Theke, dazu morgens für manche, die das Frühstück zu Hause verpasst haben, leckere Sachen zum Start in den Tag, Kaffee zu jeder Zeit und auch ein Stück Kuchen am Nachmittag.

Morgens um 7 Uhr beginnt der Arbeitstag, bis 15.30 Uhr ist die Cafeteria offen. Ihr bereitet der Job viel Spaß. Wie in der Bä-



ckerei hat sie auch hier Kontakt mit ihren Kunden. Den braucht sie, denn das eine oder andere Wort wechseln zu können, ist ihr wichtig. Im 20 Autominuten entfernten Trebbin warten ihre beiden Kinder, die ihre Mutter mit dem Arbeitswechsel nun auch am Wochenende für sich haben.

## „Zuwachs“ in der MTT

Tanja Fimmel verstärkt seit Oktober das Team der Medizinischen Trainingstherapie (MTT). Die 31-jährige Sporttherapeutin bringt Erfahrung aus ihrer Arbeit in einer vergleichbaren Reha-Einrichtung mit. „Meine kürzliche Elternzeit war auch ein Punkt, um mir eine neue berufliche Herausforderung zu suchen“, sagt die Berlinerin. In Teltow ist sie fündig geworden.





Anna Jöbsch fand Gefallen an der Arbeit im Reha-Zentrum Teltow.

## ***Vom Praktikum zur Festeinstellung***

### *Anna Jöbsch ist seit dem 1. November Physiotherapeutin*

Anna Jöbsch ist seit 1. November Physiotherapeutin im Reha-Zentrum Teltow. Die 22-Jährige Potsdamerin hat während ihrer Ausbildung an der Akademie für Gesundheitsberufe in Beelitz ein Praktikum im Reha-Zentrum Teltow absolviert. Sie fand Gefallen an der Arbeit, am Miteinander im Therapeutenteam und der Art, wie die Kollegen humorvoll und freundlich auf ihre Patienten zugehen. Für die Einarbeitungszeit im Reha-Zentrum sind Hospitationsstunden eingeplant. Anna Jöbsch schaut in dieser Zeit erfahrenen Kollegen über die Schulter.

Anna Jöbsch ist in Bonn geboren und aufgewachsen. Nach dem Abitur wollte sie einen Ortswechsel. Gemeinsam mit ihrem Freund zog sie nach Potsdam. Ihren Beruf wählte Anna Jöbsch, weil sie ihren Musiker-Kollegen helfen wollte. Sie ist mit Musik aufgewachsen und

lernte schon mit fünf Jahren ihr erstes Instrument – die Blockflöte. Später entdeckte sie bei ihrer Musiklehrerin eine Bratsche und stieg um. Bratschisten, so wie viele andere Musiker auch, nehmen eine Zwangshaltung ein. Verspannungen und Schmerzen sind oft die Folge. Anna Jöbsch spielte im Landesjugendorchester von Nordrhein-Westfalen. Für den Wunsch, musikalisch das Beste aus sich herauszuholen und das Publikum zu begeistern, übten die Jugendlichen manchmal elf Stunden am Tag. „An Ausgleichsport ist an solchen Tagen nicht zu denken, das hatte Folgen“, berichtet Anna Jöbsch.

Sie hatte Glück, dass sie an eine verständnisvolle Physiotherapeutin und Osteopathin kam. Durch die Behandlung wurde sie schmerzfrei und lernte, den Bewegungsapparat gezielt zu kräftigen und

Haltungen zu ökonomisieren. Ihr Berufswunsch stand fest.

Innerhalb von drei Jahren lernte Anna Jöbsch ihren Beruf als Physiotherapeutin. Sie schloss sofort noch ein Studium für Osteopathie an, das sie jetzt berufsbegleitend absolviert. Vier Jahre dauert dieses Studium bei sieben Wochen Unterricht im Jahr. Was die Osteopathie so erfolgreich macht, ist die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Mit Hilfe manueller Behandlungen bekommt der Körper die Möglichkeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ihrem Hobby bleibt sie weiterhin treu. Anna Jöbsch spielt jetzt im Universitätsorchester Potsdam mit. Da die meisten Orchestermitglieder Studenten sind und ebenfalls mit ihrer Zeit sehr haushalten müssen, proben sie nur einmal pro Woche.

## Der Strom kommt vom Dach

### Mit einer Photovoltaikanlage will das Reha-Zentrum Teltow die Umwelt schützen

Strom aus der Sonne schützt das Klima und spart Geld, zumindest langfristig gesehen. Auch das Reha-Zentrum Teltow wird seinen Beitrag zur Energiewende leisten. Die Entscheidung ist gefallen. Im nächsten Jahr wird eine Photovoltaik-Anlage auf dem Dach installiert. Sie verspricht, dass im Jahr 35 Tonnen weniger Kohlendioxid in die Luft geblasen wird. Dazu schlägt man den garantiert in Zukunft steigenden Strompreisen ein Schnippchen. Sobald der Förderantrag von der Investitionsbank des Landes Brandenburg grünes Licht bekommt, soll es losgehen. Dafür braucht es einen Nutzungsvertrag mit dem Netzbetreiber E.DIS GmbH. Wenn alles organisiert ist, können die Handwerker ran. Etwa drei Monate werde die Installation dauern, schätzt Maik Junker, Vorstandsvorsitzender der M4Energy eG aus Dresden. Die Energiegenossenschaft ist seit 2016 Stromlieferant des Reha-Zentrums Teltow und an einer nachhaltigen Partnerschaft interessiert. „Klima und Wirtschaftlichkeit sind Themen, die uns heute und morgen beschäftigen. Deshalb wollen mit unserem Know-how und gemeinsam mit unseren Partnern technologische Veränderungen herbeiführen“, sagt Maik Junker. In diesem Fall ist es die Photovoltaik-Anlage, über die 65 000 Kilowattstunden im Jahr gewonnen werden. Dies ist mehr als die

Hälfte des Stromverbrauchs des Reha-Zentrums. Natürlich wird in den Wintermonaten weniger Sonnenenergie gespeichert, „normaler“ Strom muss zugekauft werden. Die Investition hat seinen Preis. 125 000 Euro kostet die Anschaffung. Nach den derzeitigen Strompreisen würde sich die Anlage in neun Jahren amortisieren. Steigen die Strompreise ist das Reha-Zentrum noch früher auf der Gewinnerseite. Nicht einberechnet sind die möglichen Fördergelder. Gleichzeitig wird das Dresdener Energieunternehmen auf dem Parkplatz eine Stromtankstelle für Elektroautos und E-Bikes einrichten. Die Sonnenenergie vom Dach speist umweltfreundliche Fahrzeuge, die in Zukunft sicher häufiger auf den Straßen zu finden sein werden. Weiterhin sind digitale Zähler für die Ablesung des Stromverbrauchs im Haus bereits eingebaut. So können sofort Effizienzmaßnahmen für Einsparungen getroffen werden und nicht erst am Jahresende, wenn die Nebenkostenabrechnung ins Haus flattert.

Die Investition in Nachhaltigkeit geht auf Anregung von Mitarbeitern zurück. Im vergangenen Jahr hatten sie auf einer Betriebsversammlung über den Klimawandel und eigene Strategien dagegen gesprochen. Es ist ihnen wichtig, dass es auch dem Patienten Erde wieder besser geht.

» Klima und Wirtschaftlichkeit sind die Top-Themen «



So ähnlich wird es im nächsten Jahr auf dem Dach des Reha-Zentrums Teltow aussehen. Ein Beispiel einer Photovoltaikanlage aus dem Hause des Dresdener Energieunternehmens M4Energy eG.



## Das Virus auf Abstand halten

### Hygienekonzept für die Sicherheit unserer Patienten

Einbahnwegsystem auf den Fluren, genügend Abstand der Patienten und Mitarbeiter untereinander, Hinweisschilder auf die Maskenpflicht und der Fahrstuhl darf nur einzeln genutzt werden – im Reha-Zentrum Teltow stellt man sich den aktuellen Herausforderungen. „Wir haben in unserer Einrichtung gute Voraussetzungen, um das Virus auf Abstand zu halten“, sagt Chefarzt Dr. Björn von Pickardt. Das Gebäude hat große Räume, die gut zu

lüften sind, sowie dezentrale Wartebereiche. Das Ziel lautet: „Corona kommt nicht an der Schranke vorbei.“ Mit Betreten des Hauses gelten Abstands- und Hygieneregeln. Mit dem Hygienekonzept sollte alles getan werden, um eine Verbreitung des Virus im Haus zu verhindern. Es gab jedoch kein Konzept aus der Schublade, es musste Stück für Stück entwickelt werden. Daran haben Mitarbeiter aller Abteilungen mitgewirkt. Bei der Hygie-

nebeauftragten Bianca Lotz laufen die Fäden zusammen. Während der Ressortleiterbesprechungen wird das Thema stets behandelt. Ein wichtiger Bestandteil des Konzepts war und ist die Sensibilisierung der Mitarbeiter. „Es geht darum“, so Geschäftsführer Dr. Lars Weber, „unseren medizinischen Versorgungsauftrag zu erfüllen und unseren Patienten und Mitarbeitern die erforderliche Sicherheit in unserem Haus zu geben.“

Im Reha-Zentrum Teltow gibt es strikte Regeln, damit der Corona-Virus keine Chance hat.



## ***Erst zugucken, dann anwenden***

*Das Reha-Zentrum Teltow ist ein beliebter Praxis-Lernort für junge Leute in Gesundheitsberufen*

Im Reha-Zentrum Teltow sind regelmäßig Praktikanten anzutreffen, die Sporttherapeuten, Ergotherapeuten oder – so wie Vivien Kroll – einmal Physiotherapeut werden wollen. Im Interview spricht die 20-Jährige über ihren Werdegang.

**Frau Kroll, wo lernen Sie und wie weit sind Sie in der Ausbildung?**

Ich bin jetzt im 2. Lehrjahr an der Gesundheitsakademie Ernst von Bergmann in Bad Belzig. Die Ausbildung dauert insgesamt drei Jahre. Die Gesundheitsakademie ist eine Neugründung und wir sind der erste Jahrgang. Das Gute daran ist, dass bei uns die angehenden Physiotherapeuten ihre Ausbildung nicht bezahlen müssen und Geld bekommen, so wie andere Azubis in ihrem Beruf auch.

**Da gibt es sicher eine große Nachfrage. Womit konnten Sie denn im Bewerbungsverfahren überzeugen?**

Das stimmt, viele Bewerber hatten auch schon in anderen Berufen Erfahrungen vorzuweisen. Wir sind 20 Schüler in der Klasse und zwischen 18 und 45 Jahren alt. Ich selbst hatte nach dem Abitur ein Praktikum in einem Klinikum gemacht und mich auch intensiv mit dem Berufsbild beschäftigt. Im Bewerbungsgespräch habe ich einfach von meinen Erfahrungen und Vorstellungen berichtet.

**Was waren denn Ihre Vorstellungen?**

Es ist ein Beruf, in dem man nie aufhört zu lernen. Ich finde es hoch spannend, als Physiotherapeut meine Hände als Werkzeug einzusetzen und damit anderen Menschen zu helfen.

**Nach der Hälfte Ihrer Ausbildung: Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?**

Unbedingt. Der Physiotherapeut begleitet Patienten dabei, zu ihrer alten Lebensqualität zurückzufinden. Er sieht den Erfolg und das macht Spaß.

**Wie sieht Ihr Schulalltag aus?**

Im Laufe der drei Jahre absolvieren wir an der Schule 60 Fächer und üben



Vivien Kroll ist Praktikantin im Reha-Zentrum.

aneinander die unterschiedlichen Behandlungstechniken. Auch müssen wir alle Muskeln, Nerven, Bänder mit lateinischem Namen kennen. Ich habe bereits zwei Praktika absolviert, in einer geriatrischen Station und in einer Physiotherapiepraxis. Das ist jetzt das dritte Praktikum.

**Und was lernen Sie im Reha-Zentrum?**

Ich hatte einen Praktikumsauftrag von der Schule. Ich musste mir zum Beispiel sechs Behandlungen bei den erfahrenen Physiotherapeuten anschauen und die

Techniken analysieren. In der zweiten Praktikumshälfte durfte ich unter Aufsicht eines Mentors selbst Therapien durchführen.

**Wir reagieren die Patienten, wenn Sie als Praktikantin mit ihnen üben?**

Ich frage natürlich, ob sie das wünschen. Bis jetzt hat es keiner abgelehnt. Im Gegenteil, die Patienten sind supernett und sagen aufmunternde Worte: „Na, jeder hat ja mal angefangen.“ Das Feedback ist viel unmittelbarer als beim Üben mit meinen Mitschülern.

## Übungen für Zuhause (Teil 8)

### Rückentraining - ganz simpel und effektiv

Lange Arbeitstage im Büro und fehlende Bewegung können Auslöser für Rückenschmerzen sein. „Sie sind oft auch darauf zurückzuführen, dass unsere Rückenmuskulatur zu schwach ist und den Körper nicht lange genug in einer aufrechten Sitzposition stabilisieren kann“, erläutert Ulrike Weber, Leiterin der Sporttherapie im Reha-Zentrum Teltow. Dadurch kommt es zu ungünstigen Haltungen, die wiederum die Wirbelsäule

stärker belasten. Vielfach wird nur betont, dass ein Training der Bauchmuskulatur wichtig ist, um den Rücken zu entlasten. Doch wichtiger ist es vielmehr, das Gleichgewicht von gut ausgebildeter Rücken- und Bauchmuskulatur herzustellen, um die Wirbelsäule optimal zu stützen. Das Team der Sporttherapie hat drei einfache Übungen ausgewählt, die die Rückenmuskulatur stärken sollen.

#### Übung 1. Kräftigung der Muskulatur des oberen Rückens



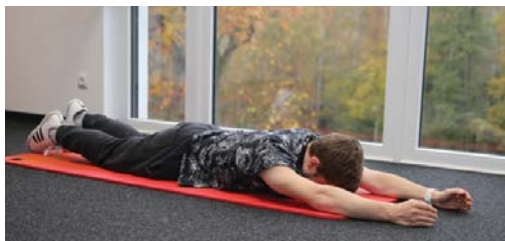
Legen Sie sich auf den Bauch, stellen Sie die Fußspitzen auf und strecken Sie die Arme nach vorn. Nun das Gesäß fest anspannen, den Oberkörper und die Arme leicht anheben. Jetzt bewegen Sie langsam und dynamisch beide Arme in die auf dem Foto links abgebildete Halteposition, bis Spannung zwischen den Schulterblättern entsteht und heben Sie dabei den

Oberkörper noch etwas höher an. Danach die Arme wieder strecken und den Oberkörper absenken, ohne ihn ganz abzulegen.

Führen Sie 3mal 10 Wiederholungen aus, dazwischen 30 Sekunden Pause.

**Hinweis:** Die Füße bleiben fest am Boden und der Blick ist auf den Boden gerichtet, der Nacken bleibt lang.

#### Übung 2. Kräftigung der langen Rückenstreckmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch, stellen Sie beide Fußspitzen auf und strecken Sie die Arme nach vorn. Nun heben Sie diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt an und halten diese Position 10 Sekunden. Dabei den Kopf etwas anheben.

Das Gleiche führen Sie nun mit der anderen Seite durch.

Führen Sie die Übung 5mal pro Seite durch.

**Hinweis:** Den Blick auf den Boden gerichtet lassen. Das Bein nicht zu hoch heben, damit das Becken nicht verdreht wird.

#### Übung 3: Kräftigung der Muskulatur des unteren Rückens und der Beinrückseite



Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Die Füße sind hüftbreit auseinander und die Ellbogen dicht am Körper. Oberarm und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Nun spannen Sie das Gesäß an, ziehen den Bauchnabel leicht nach innen

und heben das Becken vom Boden ab, bis der Körper eine Linie bildet. Diese Position nun 5 Sekunden halten.

Führen Sie die Übung 10mal durch.

**Hinweis:** Die Knie während der Übung nicht nach innen knicken lassen.



Rubgy-Trainer Kai Löscher bei seinem anspruchsvollen individuellen Reha-Programm in der Medizinischen Trainingstherapie.

## ***Training für den Trainer***

### *Kai Löscher will nach seinem Sportunfall möglichst rasch wieder aufs Spielfeld*

Dass Kai Löscher in der Medizinischen Trainingstherapie des Reha-Zentrums Teltow seine Übungen absolviert – und nicht auf dem Rubgyplatz – hätte sich der 34-Jährige nicht träumen lassen, denn eigentlich wollte er bereits im Herbst eine neue Mannschaft aufbauen. Kai Löscher ist Sportler durch und durch. Er fuhr Skateboard, machte beim Motocross mit und absolvierte Triathlons. Seit sechs Jahren spielt er Rubgy und er will diesen Sport bei der SG Güterfelde einführen. Dafür brauchte er den Trainerschein. Im Lehrgang passierte es: Zusammenstoß mit einem anderen Spieler, Sturz und ein verrenktes Kniegelenk. „Ich habe es selbst eingenenkt, aber mehr im Affekt“, berichtet Löscher. Im Bundeswehrkrankenhaus wurde dann ein Kreuzbandriss diagnostiziert. Kai Löscher ist bei der Bundeswehr als IT-Administrator tätig.

Der Stahnsdorfer entschied sich gegen eine Operation und für eine konservative Behandlung. Wenige Wochen nach seinem Sportunfall war er bereits schmerzfrei und konnte mit der Nachbehandlung beginnen. Dabei geht es darum, eine möglichst gute Stabilität und Beweglichkeit im Knie zu erreichen. Da das gerissene Band nicht ersetzt wurde, müssen Muskeln jetzt die stabilisierende Funktion übernehmen.

Gemeinsam mit den Sporttherapeuten des Reha-Zentrums hat Kai Löscher ein anspruchsvolles Trainingsprogramm entwickelt. Es verbindet Übungselemente aus dem Rubgytraining mit denen der Sporttherapie. Gleichgewicht, Ausdauer und die Tiefenmuskulatur werden trainiert. Hinzu kommt das komplette Reha-Programm mit Massagen, Dehnübungen, Bewegungsübungen und Elektrotherapie. In Absprache

mit seinen Vorgesetzten arbeitet Kai Löscher auch während des ambulanten Reha-Aufenthalts weiter. Seinen Job macht er abends aus dem Homeoffice heraus.

Bei Kai Löscher hat die Reha gut angeschlagen. Er freut sich darauf, dass er bald auf den Platz kann. Er möchte als Spielertrainer auch auf dem Feld mitmischen und mit seinem Team in der Regionalliga spielen. Dafür müssen die Männer zwei- bis dreimal die Woche trainieren. Beim Rubgy kommt es auf Athletik und Schnellkraft an. Außerdem ist bei den zahlreichen körperlichen Auseinandersetzungen (Strips und Tackles) eine gute Muskulatur auch ein Schutz vor Verletzungen. „Training und Spiele, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach“, sagt Kai Löscher. Doch für den Erfolg mit der Mannschaft lohnt sich die Anstrengung.



## Die Reha – eine Auszeit vom Stress

### Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Suchen Sie sich einen Ausgleich, der Ihnen Spaß macht

Psychische Belastungen können körperliche Erkrankungen auslösen oder verstärken. Letztere stehen bei uns im Reha-Zentrum im Vordergrund, aber wir sensibilisieren unsere Patienten auch dafür, den Dingen auf den Grund zu gehen. Wir bieten dafür Vorträge und die Möglichkeit zum individuellen Gespräch an.

Verspannungen, Bluthochdruck und Herzinfarkt sind typische Erkrankungen, die mit Stress im Zusammenhang stehen können. Zum Beispiel ist chronischer Rückenschmerz eine multifaktorielle Erkrankung. Das heißt, er kann von vielen Faktoren gleichzeitig beeinflusst werden.

Stress ist grundsätzlich nicht gut oder schlecht. Gelegentlicher Stress ist normal. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin sind Sie hochkonzentriert und leistungsbereit. Sie haben Erfolg, das Selbstvertrauen wächst. Wir sprechen vom positiven Stress oder Eustress.

Es kommt also darauf an, ob wir den Stress als aufbauend oder belastend

empfinden. Und nach einer anstrengenden und angespannten Phase sollte immer eine Phase der Erholung und des Ausgleichs folgen. Wenn Stress zu einer dauerhaften Überlastung führt, leidet die Gesundheit. Das ist der Fall, wenn Termindruck und Konflikte überhandnehmen, man sich ferngesteuert fühlt



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

und selbst nicht zurückstecken will. Der Reha-Aufenthalt ist eine Zwangspause. Unsere Patienten sind unfreiwillig zu einer Auszeit gezwungen und haben nun die Chance, manche Dinge in ihrem Alltag neu zu ordnen. Eine gesunde Einstellung zum Leben zu finden, ist die beste Methode zum Stressabbau. Versuchen Sie nicht, perfekt zu sein, lösen Sie sich von den Erwartungen anderer und entwickeln Sie eine gehörige Portion Egoismus. Vertrauen Sie auf das, was Sie können.

In diesem Jahr ist zu den bekannten Stressfaktoren noch ein weiterer hinzugekommen: Corona. Viele Menschen gehören selbst zur Risikogruppe oder sorgen sich um Angehörige. Andere sind mit der Doppelbelastung durch Homeoffice und Kinderbetreuung unter Druck. Wieder andere haben Existenzsorgen. Das ist sicher schwer zu ertragen, aber es hilft auch nicht, ständig über Dinge zu grübeln, die Sie nicht ändern können. Schalten Sie die Nachrichten ab und suchen Sie sich einen Ausgleich, der Ihnen Spaß macht. Motivieren Sie sich zur Aktivität.

## Ernährungsberaterin süßt Gebäck mit Datteln und Bananen

Die zuckerfreien Bananen-Dattel-Walnuss-Kekse sind reich an Ballaststoffen und liefern Nährstoffe und Vitamine. Die Walnuss enthält Omega-3-Fettsäuren und wertvolle Spurenelemente, erläutert Ernährungsberaterin Beatrix Strunk. Fruchtzucker in Datteln und Bananen befriedigt den „Jieper“ auf Süßes und ist gesünder als Industriezucker.

### Zutaten für ca. 20 Gebäckstücke:

50g Haferflocken; 70g Dinkelvollkornmehl, 50g Weizenmehl, 1TL Backpulver, 50g Butter, 1 Ei Größe M, 2 kleine reife Bananen, 50g getrocknete Datteln, 25g Walnüsse, Zimt nach Bedarf.

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.
3. Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.
4. Ei verquirlen, Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Butter, Ei und Bananen mischen.
5. Datteln und Walnüsse hacken.
6. Mehlmischung und Ei-Mischung zu einem zähen Teig kneten, Walnüsse und Datteln unterheben.
7. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen formen, etwa 12 Minuten backen.



Patientin Tatjana Fritz  
kostet die leckeren  
zuckerfreien Kekse.

## ***Mit 83 gehören Sport, Auto und Handy zum Alltag***

*Waltraud Wittling will ihre Trainingsgruppe nicht missen*

Waltraud Wittling gehört mit 83 Jahren zu den ältesten Vereinsmitgliedern. Aber was bedeuten schon Zahlen? Sie ist fit, fährt Auto und ihr Handy wird auch ständig in Bewegung gehalten. Seit 14 Jahren ist sie bei den „Kiebitzen“.

Es begann mit einer ärztlichen Verordnung, da sie mit den Anfängen von Osteoporose zu kämpfen hatte. Aber schon längst kann sich die ehemalige Verwaltungsangestellte einen Alltag ohne die zwei Trainingseinheiten am Dienstag in der Übungsstätte Office 48 in der Potsdamer Straße und am Freitag im Reha-Zentrum Teltow gar nicht mehr vorstellen. Dafür fährt sie auch gern die 20 Minuten von ihrem Wohnort Großbeeren nach Teltow.

Allerdings muss sie jetzt notgedrungen darauf verzichten, da die Corona-Zeit ihren Tribut verlangt und auch negative Auswirkungen auf den Rehasport hat. Waltraud Wittling und die anderen Mitglieder der Osteoporose-Gymnastikgruppe hoffen, dass es Anfang des Jahres wieder weitergeht.

Die Gruppe ist über die Jahre fest zusammengewachsen. „Wir lassen uns nicht trennen“, sagt Waltraud Wittling. Zum eigentlichen Sport kommt das gemeinsame Erleben danach hinzu. Es wird Kaffee getrunken, die Geburtstage gilt es zu feiern, Ausflüge werden organisiert. Auch zu Weihnachten hat die eingeschworene Truppe eigentlich immer ein Date miteinander. Dass es untereinander so gut klappt, daran hat Übungsleiter Bernhard Schlosser großen Anteil, betont Waltraud Wittling. Ihm möchten alle Gruppenmitglieder ein Dankeschön sagen.



Für Waltraud Wittling ist der Sport ein wichtiger Teil ihres Lebens.



Blick in den Trainingsraum der Übungsstätte im TZM Kleinmachnow am Rathausmarkt.



## *Seit 40 Jahren Sport im Blut*

### *VGS-Trainer vorgestellt: Manuel Schmidt*

Trainer im Gesundheitssportverein VGS Kiebitz e.V. ist er seit mehr als vier Jahren, aber mit dem Sport intensiv verbunden bereits seit mehr als 40 Jahren. Manuel Schmidt lebt seinen Schützlingen körperliche Leistungsfähigkeit vor. Im Reha-Zentrum Teltow, in dem der Verein die größte Trainingsstätte hat, betreut er inzwischen elf Sportgruppen, zum Beispiel gehört auch die Anleitung bei zwei Rehasport-Kursen zu seinem Engagement.

Sein Motto: „Gesundheit und damit auch seelisches Gleichgewicht sind Grundlagen für unsere Lebensqualität. Nur so können wir dem Stress des Alltags begegnen.“ Manuel Schmidt ist 60 Jahre alt. In jungen Jahren fuhr er sogar als Profi für den RC Charlottenburg Rad, interessierte sich dann später für

Karate und Kickboxen. Seine Leidenschaft zum Sport hat er vor zehn Jahren zu seinem Beruf gemacht. Er ist lizenzierter Übungsleiter für Rehasport in den Bereichen Orthopädie sowie Gefäß- und Herzkrankheiten. Er arbeitet unter anderem in Kliniken und bietet auch als Personaltrainer seine Kenntnisse an. Der VGS Kiebitz e.V. bereichert die Region Teltow seit 2003 mit seinem spezifischen Kursangebot.

Durch die Nähe zu den Therapieeinrichtungen und die qualifizierte Betreuung durch engagierte Übungsleiter ist der Gesundheitssportverein ideal für ehemalige Patienten aus der ambulanten Rehabilitation. Mitglied kann aber jeder werden, der Freude an Bewegung und Gesundheit hat oder etwas zur Prävention beitragen möchte.

## Gesundheitskurse in 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](http://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.

**VGS Kiebitz**  
Verein für Gesundheitssport e.V.  
Oderstraße 69

14513 Teltow  
Tel.: 03328 - 33 12 10 155  
Mail: [verwaltung@vgs-kiebitz.de](mailto: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/Sagenerstraße, 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

