

Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention

Report · Marcel Stadler
sieht Reha als eine
Chance · Seiten 4/5

**Ratgeber · Dem
Schmerz auf der
Spur · Seite 9**

**Kiebitz e.V. · Kurse in
fünf Übungsstätten des
Vereins · Seite 11**

Die Reha-Sprechstunde, hier mit Chefarzt Dr. Björn von Pickardt. Nach Terminabsprache kann sich jeder ohne Zu- oder Überweisung unverbindlich informieren, ob eine Reha Sinn macht, wie die Abläufe sind, was es zu beachten gilt. Patienten bekommen Hilfe bei der Antragstellung.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unsere seit Monaten stabilen Patientenzahlen freuen uns sehr. Sie sind doch einerseits Ausdruck der engagierten Arbeit aller unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, andererseits werten wir diese Zahlen auch als Vertrauen der Patienten sowie der vorbehandelnden Ärzte und Krankenhäuser in die Leistungsfähigkeit des Reha-Zentrums Teltow vor dem Hintergrund täglich neuer Herausforderungen durch die Corona Pandemie.

Die Pandemie selbst, aber auch die sozialen und ökonomischen Folgen werden sicher ihren Abdruck bei den ambulanten und stationären Rehabilitationseinrichtungen hinterlassen.

Trotzdem gehen wir mit großer Motivation auch die wieder in den Vordergrund drängenden Herausforderungen der Digitalisierung im Gesundheitswesen, des gesamtgesellschaftlichen Fachkräftemangels, einhergehend mit der Erhöhung der Lebensarbeitszeit und der resultierenden Notwendigkeit der weiteren Verzahnung von Prävention, Therapie und Rehabilitation, an.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, weiterhin Gesundheit und „bleiben Sie negativ!“



Dr. Lars Weber,
Geschäftsführer



Der Rumpftrainer ICAROS simuliert den Flug über virtuelle Landschaften.

Neuer Hightech-Rumpftrainer

Der Rumpftrainer ICAROS ist im Reha-Zentrum gelandet. Das anspruchsvolle High-Tech-Trainingsgerät simuliert den Flug über virtuelle Landschaften und ermöglicht ein gleichermaßen effektives wie unterhaltsames Trainingserlebnis. Die Patienten trainieren damit insbesondere die Rumpfmuskulatur und die Schultern. Das Üben schult außerdem den Gleichgewichtssinn.

70 Prozent der Mitarbeiter geimpft

Bereits 70 Prozent der Mitarbeiter im Reha-Zentrum Teltow haben ihre Erstimpfung erhalten. Therapeuten und medizinisches Personal haben eine Impfpriorisierung, da sie regelmäßig einer erhöhten Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind. Die hohe Impfquote der Mitarbeiter im Haus trägt zusätzlich dazu bei, dass sich die Patienten hier im Reha-Zentrum sicher fühlen.

Bei der Reha zu sparen ist kurzsichtig

Die gesetzlichen Krankenkassen haben 2020 für Reha und Vorsorge 580 Millionen Euro weniger ausgegeben als noch 2019. Das ist ein Minus von 15,2 Prozent. Der Bundesverband Deutscher Privatkliniken e.V. (BDBK), der die Interessen der 600 deutschen Reha- und Vorsorgeeinrichtungen in privater Trägerschaft vertritt, warnt vor dramatischen Folgen für die Gesundheit von chronisch Kranken und Reha-Bedürftigen. „Bei der Reha zu sparen ist kurzsichtig. Wer heute keine Reha

bekommt, wird morgen ein Pflegefall oder erwerbsunfähig“, so BDPK-Hauptgeschäftsführer Thomas Bublitz. Auch für die Einrichtungen selbst ist die Entwicklung bedrohlich. Sie bekamen zwar einen Mindererlös-Ausgleich von der Bundesregierung – der deckte aber nicht ihre Kosten und lief Ende März aus. Zudem ist der von den Krankenkassen zu zahlende Corona-Zuschlag für pandemiebedingte Mehrkosten in den Kliniken immer noch nicht angekommen, obwohl dieser bereits

im November 2020 gesetzlich beschlossen wurde. Laut Krankenkassen seien die gesetzlichen Grundlagen zu unkonkret. Deshalb verweigern sie die erforderlichen Verhandlungen mit den Kliniken oder deren Verbänden. Der BDPK fordert die Kassen auf, endlich den Corona-Zuschlag zu verhandeln. Bublitz: „Der Gesetzgeber will die Existenz der Reha-Einrichtungen sichern.“ Die Krankenkassen sollten also ihrer Verantwortung gerecht werden.

Quelle: BDPK e.V.



Dr. Nora Heinrich ist seit Jahresbeginn die neue Ärztin im Reha-Zentrum Teltow.

Die „Helden“ in der Reha sind die Therapeuten

Dr. Nora Heinrich: Ich kann live den Heilungserfolg sehen

Von der Elbe an die Spree und an den Teltow-Kanal. Dr. Nora Heinrich wuchs in Hamburg auf und studierte dort auch Medizin. 2011 legte sie ihr Examen ab. Ein Jahr später wechselte sie nach Berlin, arbeitete als Assistenzärztin in der Orthopädie und Unfallchirurgie im Sankt Getrauden-Krankenhaus in Berlin-Wilmersdorf. Ihre acht Jahre Berufserfahrung in einem Akutkrankenhaus krönte sie mit der erfolgreichen Facharztprüfung. Ihre Tochter kam zur Welt, die Elternzeit folgte. Die Liebe hielt sie in Berlin. In Schöneberg fühlt sich die kleine Familie wohl. „Hier finde ich Ähnlichkeiten zu dem Hamburger Stadtteil, in dem ich gelebt habe.“ Angekommen im Reha-Zentrum Teltow ist Nora Heinrich durch einen Zufall. Ihr war klar, dass mit einem kleinen Kind zu Hause Spät- und Nachtschichten sicher ungeeignet sind. Auf der Suche nach

einem neuen Arbeitsplatz kam ihr Nachbar in Berlin-Schöneberg zu Hilfe. Und der ist kein Geringerer als Dr. Björn von Pickardt, Chefarzt in Teltow. Eine Ärzte-Stelle war frei und Nora Heinrich nahm sie dankend an.

Seit Jahresbeginn hat die 37-Jährige nun ihren Platz im dreiköpfigen Ärzteteam. Sie hat sich in Teltow eingefügt, als ob sie schon jahrelang dabei wäre. „Familiär und tolles Klima“ – so lauten ihre Bezeichnungen über ihre neue Arbeitsstätte. „Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Therapeuten gefällt mir sehr. In den Teamsitzungen wird jeder Patient durchgesprochen und auch im Arbeitsalltag kommt es immer wieder zu kurzen Absprachen untereinander.“

Zwei Unterschiede macht Dr. Nora Heinrich im Vergleich zu ihrem Job als Akutmedizinerin aus: „Im Krankenhaus

kommt den Ärzten als Operateure vielleicht die größere Verantwortung im Behandlungsteam zu. Hier sind es die Therapeuten. Sie sind die Helden in der Reha.“ Sehr spannend findet Nora Heinrich den zweiten Unterschied: „Ich kann den Erfolg der Reha im Laufe der Aufenthaltsdauer der Patienten mitverfolgen. Im Krankenhaus ist das nicht möglich.“

Nora Heinrich tanzt gern. Zusammen mit ihrem Lebenspartner ist sie fit in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen. Nun ja, jetzt ist die Freizeit natürlich kindgerecht aufgeteilt. Die drei sind viel in der Natur unterwegs. Es wird außerdem gebastelt und andere kreative Dinge entstehen unter ihren Händen. Auch handwerklich ist Nora Heinrich begabt. „Es wäre ja für mich als ehemalige Chirurgin schlimm, wenn ich kein Loch in die Wand bohren kann.“

Die Reha als Chance

Marcel Stadler übt hoch motiviert und freut sich auf schon wieder auf die schönen Seiten des Lebens

Mit einem operierten Bandscheibenvorfall ist Marcel Stadler ins Reha-Zentrum Teltow gekommen. Der 45-Jährige hat einen vollen Terminkalender. Bewegungstherapie im Wasser, Medizinische Trainingstherapie und Manuelle Therapie stehen an diesem Tag auf dem Programm. „Die Therapeuten gehen individuell auf jeden Patienten ein. Man wird nicht überfordert. Und für mich ist die Massage das Schönste“, sagt Marcel Stadler. Er sieht die Reha als Chance, vom Schmerz loszukommen und geht hoch motiviert die Übungseinheiten an. Er sagt: „Ich kann als Patient unglaublich viel erreichen, wenn ich die Angebote der Reha aktiv nutze. Die Reha ist sehr gut für die Mobilisation. Ich lerne mit Anleitung die Übungen kennen, die ich zu Hause unbedingt weiterführen will. Es gibt Tricks und Kniffe, dass die Übungen leichter gelingen und die Ausdauer steigt. Leider ist die Gefahr groß, dass man wieder in den alten Trott zurückfällt.“

Marcel Stadler hat diese Erfahrung nämlich schon einmal gemacht. Nach seinem ersten Bandscheibenvorfall 2018 kam er ohne Operation aus, in der Reha stellte sich Besserung ein. Aber bei seinem stressigen Job als gastronomischer Leiter der Landesvertretung Baden-Württemberg in Berlin waren die guten Vorsätze bald vergessen. Das soll jetzt anders werden. Marcel Stadler hat sich vorgenommen, auch im Alltag mehr an seine Gesundheit zu denken. „Ich bin mit Schmerzen arbeiten gegangen. Jetzt habe ich gelernt, auch mal nein zu sagen, wenn es nicht geht. Wir haben viele Veranstaltungen in der Landesvertretung und wollen gute Gastgeber sein, aber ich habe auch 16 Mitarbeiter“, sagt er.

Christian Röse, Diplom-Psychologe im Reha-Zentrum Teltow, bietet für die Patienten Gruppenschulungen und individuelle Beratung an. Er sagt: „Ich erkläre den Patienten, wie Stress entsteht und welche körperlichen Folgen es haben kann, wenn

man nicht rechtzeitig loslässt.“ Die Sensibilisierung für Krankheitsursachen durch den Psychologen ist Teil der ganzheitlichen Reha.

Die Therapeuten zeigen den Patienten dann die Möglichkeiten, wie sie konkret die Beweglichkeit verbessern, Schmerzen verringern, ihren Alltag in Beruf meistern und zu einer guten Lebensqualität zurück-

» Tricks und Kniffe, dass die Übungen leichter gelingen «

finden. Die Behandlung im Reha-Zentrum hat sehr gut angeschlagen. Marcel Stadler geht es deutlich besser und er führt das auch gleich im Sportpark am Ufer des Teltowkanals vor.

Auf seine Arbeit und die Gäste der Landesvertretung freut er sich schon. Viele Veranstaltungen mussten ja ausfallen. Marcel Stadler findet die Einschränkungen richtig. „Ich hatte selbst einmal eine verschleppte Lungenentzündung mit intensivmedizinischer Behandlung. Das wünscht man keinem. Im Reha-Zentrum

Teltow fühle ich mich auch deshalb gut aufgehoben, weil die Hygieneregeln konsequent durchgesetzt werden.“

Marcel Stadler ist noch weiterhin überwiegend im Homeoffice beschäftigt. Das bedeutet geregelte Arbeitszeiten und eine gute Gelegenheit, den Ausgleichssport in den Alltag zu integrieren.

Der Trebbiner hat durch die Reha das Nordic Walking für sich wiederentdeckt, was für ihn optimal ist, weil es die Rücken- und Schultermuskulatur mittrainiert. Außerdem hat er sich einen Gymnastikball und Hanteln angeschafft und macht zu Hause die Übungen, die er im Reha-Zentrum Teltow gelernt hat. In einem Notizbuch vermerkt er das tägliche Pensum. Außerdem will Marcel Stadler den Aroha-Kampfsport ausprobieren, ein alter Kriegstanz der Maori.

Und dann ist da noch ein Hobby, die Musik. Marcel Stadler tritt zusammen mit seinem Ehemann Christoph und Sängerin Sina als Gesangstrio „mitohne-music“ in der Region auf, zum Beispiel regelmäßig mit einem musikalisch-kulinarischen Programm in der Gemeindescheune Thyrow. Für Marcel Stadler gibt es viele Dinge, auf die er sich freut und für die es sich lohnt, an der Gesundheit zu arbeiten.



Marcel Stadler (rechts) möchte gern wieder auf der Bühne stehen, hier beim Auftritt mit Ehemann Christoph. Foto: Dirk Pagels



Ein Tag in der Reha mit dem Patienten Marcel Stadler.



Ganzheitliche Reha

Das Reha-Zentrum Teltow behandelt die Patienten nach einem ganzheitlichen Konzept. Wir berücksichtigen dabei körperliche und psychische Faktoren. Nach der Aufnahme- und Diagnose beim Arzt bekommt jeder Patient sein individuelles Reha-Programm, das laufend angepasst werden kann. Einzel- und Gruppenübungen für die Medizinische Trainingstherapie, Physio- und Ergotherapie tragen zum Behandlungserfolg bei. Fachleute beraten zu den Themen Stress und Schmerzbewältigung, zur Ernährung und sozialen Leistungen.



Das Leben danach: Patrizia Stiller hilft

Die Sozialberaterin gibt Antworten zu Übergangsgeld, möglichen Umschulungen und Nachteilsausgleichen



Patrizia Stiller ist die Sozialberaterin im Reha-Zentrum Teltow.

„Arbeit, Familie und Gesundheit – das sind die drei Eckpfeiler, um die sich alles dreht, egal, in welcher Reihenfolge“, sagt Patrizia Stiller. Sie ist Sozialberaterin im Reha-Zentrum Teltow.

Die Reha-Wochen an sich sorgen für die Gesundheit. Aber was kommt danach? Finden die Patienten in den Alltag zurück, schaffen sie die Wiedereingliederung in den Beruf? Gibt es durch die Krankheit oder den Unfall Probleme in der Familie? Kann man vielleicht auch dabei unterstützend wirken?

Entgeltfortzahlung, Kranken- und Übergangsgeld sind Schwerpunkte, um die es in vielen Gesprächen mit den Patienten geht. Übergangsgeld gibt es, wenn der Arbeitgeber bereits sechs Wochen Entgelt fortgezahlt hat und sich der Patient über diesen Zeitraum hinaus in der Rehabilitation über die Rentenversicherung als Kostenträger befindet.

Das Übergangsgeld beträgt für Versi-

cherte ohne Kinder 68 Prozent des letzten Nettoarbeitsentgelts, mit einem Kind mit Kindergeldanspruch 75 Prozent. Dies muss beim Rententräger beantragt werden. Patrizia Stiller steht dabei den Patienten gern zur Seite. Krankengeld wird nach der Entgeltfortzahlung von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt, wenn die Ausübung des Berufs noch nicht wieder möglich ist. Die Krankengeldzahlung ruht bei Anspruch auf Übergangsgeld. Das alles hört sich kompliziert an. Aber es geht ja eben auch ums Geld. Und da ist es beruhigend zu wissen, dass das Reha-Zentrum Teltow mit seiner Sozialberaterin Patrizia Stiller die Patienten mit ihren Fragen und ihren Unsicherheiten nicht allein lässt.

Geht es überhaupt weiter am angestammten Arbeitsplatz? So nimmt die Beratung über Veränderungsmöglichkeiten im eigenen Unternehmen oder die Suche nach Alternativen einen breiten Raum

ein. Über die Rentenversicherung ist eine Umschulung in einen anderen Beruf möglich und finanzierbar.

Ein weiterer Beratungsschwerpunkt gehört in den Bereich Teilhabe behinderter Menschen, sollte im konkreten Fall die Verletzung so schwer sein. Im persönlichen Gespräch wird erläutert, welche Nachteilsausgleiche in Anspruch genommen werden können und wie es sich mit dem Kündigungsschutz bei Behinderung verhält. Auch die Ausstattung mit Hilfsmitteln ist von Bedeutung.

„Die Patienten haben oft Fragen im Zusammenhang mit dem Wiedereinstieg in den Beruf“, so Patrizia Stiller. Viele Antworten erhalten sie während der Einzelberatungen in der Zeit der Reha. Darüber hinaus können Vorträge zu sozialrechtlichen Aspekten der Rehabilitation besucht werden. Nach der Reha zurück in den Alltag – Patrizia Stiller möchte diesen Weg für die Patienten erleichtern.

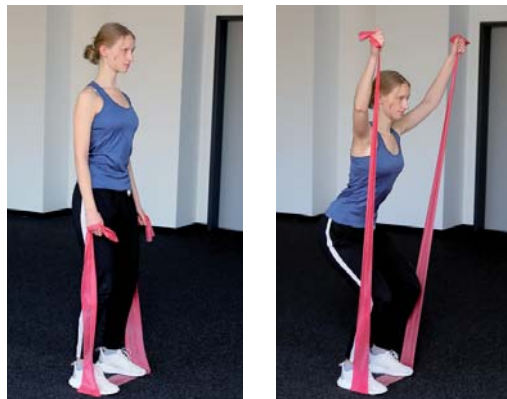
Übungen für Zuhause (Teil 9)

Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes

Ein ganz einfaches Hilfsmittel für Übungen zu Hause stellt das Theraband dar. In vielen Haushalten ist dieses Trainingsmittel schon vorhanden, doch manchmal fehlen neue Ideen oder gute Übungsanleitungen. Wir wollen

heute deshalb drei Übungen vorstellen, die leicht zu Hause nachzuvollziehen sind. Die Übungen sind vor allem auf ein Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur ausgerichtet.

Übung 1: Kräftigung der Beine und Stabilisierung des Rumpfes



Sie stehen aufrecht, die Füße sind parallel und etwas mehr als hüftbreit auseinander. Bauchmuskulatur anspannen. Gehen Sie jetzt in die Kniebeuge. Die Bewegung in Hüfte und Knie erfolgt parallel. Das Gesäß geht weit nach hinten, die Wirbelsäule bleibt gerade. Heben Sie gleichzeitig die Arme gestreckt nach vorne. Die Daumen zeigen zur Decke. Drücken Sie sich über die Fersen zurück in die Ausgangsposition. Die Arme werden wieder gesenkt. Die Bauchmuskulatur ist weiter angespannt.

Achtung: Während der Bewegung nicht in eine X- oder O-Bein-Position gehen und die Schultern nicht hochziehen.
Durchführung: Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen.

Übung 2: Kräftigung oberer Rücken und Arm



Gehen Sie in eine Bankstellung, die Knie sind unter den Hüftgelenken und die Handgelenke unter den Schultern. Die Ellenbogenspitzen zeigen leicht gebeugt nach hinten und der Rücken ist gerade. Das Theraband ist unter dem linken Knie und an der rechten Hand fixiert.

Bauen Sie nun eine Spannung zwischen der linken Hand und dem rechten Knie auf, bis Sie sich stabil fühlen. Nun bewegen Sie den rechten Arm mit

dem Theraband nach vorn. Die Fingerspitzen sind dabei gestreckt und die Schulter bleibt so lange wie möglich am Rumpf. Führen Sie den rechten Arm anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition.

Achtung: Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und den Rücken stabil halten.

Durchführung: Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen auf beiden Seiten.

Übung 3: Kräftigung unterer Rücken und Gesäß



Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme und die Knie. Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken und die Ellbogen unter den Schultern. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur ist angespannt. Das Theraband wird um einen Fuß gelegt und die Enden werden mit den Händen fixiert.

Strecken Sie nun das Bein so weit nach hinten und oben, bis es sich in Ver-

längerung der Wirbelsäule befindet. Führen Sie es anschließend langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Achtung: Während der gesamten Übung stabil in Schulter, Hüfte und Rumpf bleiben.

Durchführung: Auch bei dieser Übung drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen auf beiden Seiten.



Vorstandsvorsitzender Jürgen Heese (links) und Stellvertreter Jürgen G. Waldheim koordinieren die unterschiedlichen Akteure in der Initiative Gesundheitswirtschaft Brandenburg.

Eine Partnerschaft im Interesse der Patientinnen und Patienten

Das Reha-Zentrum Teltow engagiert sich in der Initiative Gesundheitswirtschaft Brandenburg

Mit dem Ziel der ständigen Weiterentwicklung, des regelmäßigen Austausches und Wissenserwerbes nutzt das Reha-Zentrum Teltow aktiv Möglichkeiten in Interessensverbänden und Netzwerken. Ein wichtiger Player für das Reha-Zentrum Teltow ist da die Initiative Gesundheitswirtschaft Brandenburg (IGW BB).

In diesem Netzwerk engagieren sich Kliniken, Einrichtungen der ambulanten Medizin, niedergelassene Ärzte, Therapiezentren, Verbände und Krankenkassen, Forschungseinrichtungen sowie Unternehmen aus der Medizin- und Pharmabranche. Auch kleine, innovative Start-ups gehören dazu, die mit neuen Angeboten schon jetzt die Gesundheitsversorgung der Zukunft mit vorbereiten. „Die Gesundheitsversor-

gung im Land steht vor riesigen Aufgaben“, erklärt Jürgen Heese, Vorstandsvorsitzender der IGW BB. „Auf der einen Seite muss der demografische Wandel bewältigt werden; der Anteil älterer Menschen steigt, in ländlichen Regionen sinkt die Bevölkerungszahl. Auf der anderen Seite erleben wir ein rasantes Tempo der Digitalisierung. Sie ermöglicht ungeahnte Möglichkeiten für moderne Medizin – muss aber sehr sorgfältig im Interesse der Patientinnen und Patienten ausgestaltet werden.“

Seit 2009 bietet die IGW ihren Mitgliedern eine Plattform für den Austausch untereinander und vertritt die Interessen der Gesundheitswirtschaft gegenüber der Politik. Mindestens zweimal im Jahr diskutieren Mitglieder der IGW mit Experten und Vertretern der Politik im

Rahmen von „Health Circles“ über aktuelle Themen.

Im Corona-Jahr 2020 erschien dem Vorstand dies nicht genug: „Mit einem kurzfristig gegründeten Unterstützungsnetzwerk wollen wir ganz praktisch bei der Bewältigung der Pandemie helfen“, berichtet Jürgen G. Waldheim, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Initiative. In Videokonferenzen kommen die Alltagsprobleme von Krankenhäusern, Reha-Kliniken, Arztpraxen und weiterer Akteure auf den Tisch, und es gibt Informationen vom Landesgesundheitsministerium aus erster Hand. Der Durchbruch beim Impfen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Reha-Zentrums Teltow ist ein prägnantes Beispiel für schnelle Hilfe und Sicherung der Patientenversorgung.

Dem Schmerz auf der Spur

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt über Zweitmeinung und multimodales Schmerzprogramm

Das Reha-Zentrum Teltow ist in der Region auch als Rückenschmerzzentrum anerkannt und gefragt. Mit verschiedenen Krankenkassen bestehen Verträge, zum einen für ein so genanntes Zweitmeinungsverfahren vor einer möglichen OP, zum anderen für Patienten mit bestehenden Risiken für eine Chronifizierung des Schmerzes. In jedem Fall sollen nach ausführlicher Diagnostik Empfehlungen für Möglichkeiten einer Schmerzlinderung oder für einen verbesserten Umgang mit anhaltenden Beschwerden gegeben werden.

Abhängig von der genauen Situation (Kostenträger, Krankheitsgeschichte) kann den Patienten im Ergebnis auch ein multimodales Schmerzprogramm angeboten werden. Hier gibt es berufs begleitende Modelle, zum Beispiel einmal wöchentlich über zehn Wochen, oder tägliche Schmerztherapieprogramme über vier Wochen.

Wie aber können Patienten daran teilnehmen? Und was genau wird im Reha-Zentrum unternommen? Antworten dazu hat Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: „Unterstützt die Krankenkasse das Zweitmeinungsverfahren, ist es für den Patienten unkompliziert, sich bei uns eine zweite Meinung vor einer Wirbelsäulen-OP einzuholen“, so Dr.

von Pickardt. „Der Haus- oder Facharzt empfiehlt es mitunter, oft gibt auch die Krankenkasse den Rat, aber man kann auch selbst bei uns anrufen und sich über die Möglichkeiten informieren.

Eine Operation ist immer ein einschneidendes Ereignis. Deshalb muss sich der Patient nicht davor scheuen, nochmals einen anderen Arzt zu Rate zu ziehen. Dasselbe gilt für Patienten mit länger bestehenden Rückenschmerzen, die

eine Operation wollen. Auch hier macht es häufig Sinn, nach weiteren Therapiemöglichkeiten zu schauen.“

Bei dem mehrstündigen Diagnostiktag hält das Reha-Zentrum Teltow seine gesamte Kompetenz vor. Der Patient profitiert davon, denn nicht nur ein Orthopäde und Rückenspezialist untersucht ihn. Auch ein Physiotherapeut schaut sich den Patienten genau an. Darüber hinaus wird ebenso die psychische Seite begutachtet, denn bei manchen Patienten ist über einen längeren Zeitraum ein Teufelskreis aus Schmerzwahrnehmung, Gedanken, Gefühlen und Schmerzintensität entstanden.

Dr. von Pickardt: „Dieser Tag ist für den Patienten kostenfrei. Und am Ende geht er mit einer klaren Empfehlung nach Hause.“ Diese Vorgehensweise findet sich so oder so ähnlich in mehreren Verträgen zwischen Krankenkassen und dem Reha-Zentrum Teltow. Am bekanntesten ist das Projekt PAIN2020, eine Initiative der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. und der BARMER.

Mittlerweile wird die Teilnahme an diesem Forschungsprojekt von allen gesetzlichen Kassen angeboten. Interessierte Patienten können sich sehr gerne telefonisch über die genauen Zugangsbedingungen informieren.



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

Die Ernährungsberaterin empfiehlt: Wasser selbst aromatisieren

Mindestens zwei Liter Wasser braucht der Mensch am Tag. Nun hat es sich herumgesprochen, dass Cola, Limonade oder Eistee zu viel Zucker enthalten. Aromatisiertes Wasser ist die Alternative. Die Getränkeindustrie ist längst in das Geschäft mit dem „infused Water“ eingestiegen. Doch was die Werbung verspricht, wird nicht gehalten. Denn der Geschmack stammt nicht von erntefrischen Früchten, sondern überwiegend aus dem Chemielabor. Es ist wei-

terhin viel Zucker als Fruktose, Glukose oder Industriezucker enthalten. Ernährungsberaterin Beatrix Strunk empfiehlt, das aromatisierte Wasser einfach selbst zu machen. Sie hat Himbeeren, Zitronenscheiben und Minze direkt in die Flasche gegeben und mit Wasser bedeckt. Nach einer Nacht im Kühlschrank können Sie die Flasche mit Mineralwasser auffüllen und genießen. Probieren Sie auch mal Gurke-Minze, Ingwer-Zitrone oder Melone-Rosmarin.



Zu Gesundheitssportlern geworden

Die Vereinsmitglieder Cornelia und Hans Schwarz trainieren wöchentlich im Bewegungsbad



Dem Wasser verbunden. Cornelia und Hans Schwarz erholen sich nach der Wassergymnastik im Park des Reha-Zentrums Teltow.

Cornelia und Hans Schwarz sind durch den VGS Kiebitz e.V. zu echten Gesundheitssportlern geworden. Die beiden wohnen seit vielen Jahren in Mahlow und sind schon Rentner. Hans Schwarz kam als erster zum Verein. Wegen einer Arthrose im Knie musste er in die ambulante Reha. Danach konnte er mit ärztlicher Verordnung an einem der Wassergymnastik-Kurse teilnehmen. Zwei Jahre ist das inzwischen her und Hans Schwarz begeistert sich noch immer für den Sport. Etwas später fand auch Ehefrau Cornelia zum Gesundheitssport, so dass die beiden jetzt gemein-

sam trainieren können. Familie Schwarz liebt Wassergymnastik. „Anfangs hat man immer Muskelkater. Aber der ist fix wieder weg und kommt nach regelmäßigem Üben auch nicht wieder. Dann kommt der Körper gut mit der Belastung klar und die Beweglichkeit verbessert sich.“

Den Einstieg machten die beiden mit einer ärztlichen Verordnung. Danach übten Cornelia und Hans Schwarz einfach als Vereinsmitglieder weiter. „Das lohnt sich. Wir trainieren in kleinen Gruppen unter Anleitung von Übungsleitern, die genau wissen, wie sie die Beweglich-

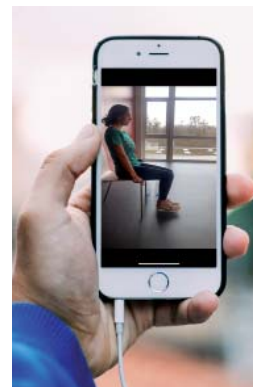
keit fördern können“, berichtet Hans Schwarz.

Bei gutem Behandlungserfolg und mit zeitlichem Abstand können die Mitglieder auch eine weitere Verordnung für Wassergymnastik oder einen der anderen Kurse im VGS Kiebitz e.V. bekommen. Familie Schwarz nutzt übrigens nicht nur die wöchentlichen Übungseinheiten beim VGS Kiebitz e.V., um sich fit zu halten. Beide fahren viel mit dem Rad durch das Berliner Umland und gehen gern schwimmen. Zurzeit haben sie einiges im Garten zu tun, was ja auch gut für die Gesundheit ist.

VGS Kiebitz e.V. erstellt Übungsvideos für Zuhause

Homeoffice ist ein bewährtes Mittel gegen den Corona-Virus. Warum aber nur zu Hause arbeiten, auch zum Sporttreiben ist das heimische Wohnzimmer geeignet – eine Gymnastikmatte oder ein Stuhl reichen als Hilfsmittel aus. Der VGS Kiebitz e.V. bietet auf seiner Homepage www.vgs-kiebitz.de unter „Aktuelles“ fünf Anleitung- und Übungsvideos an und kompensiert damit so manchen notgedrungen ausgefallenen Kurs in

den Vereins-Übungsstätten. Zwei der Videos sind selbstgedreht. „Vorturnerin“ ist Vivien Willer, die Leiterin der VGS-Geschäftsstelle. Demonstriert werden Gelenkmobilisierung & Stuhlgymnastik sowie Mattengymnastik für Rumpf- und Bauchmuskulatur. Drei weitere, jedoch nicht selbst gedrehte Videos widmen sich dem professionellen Rückentraining sowie der Stärkung von Hüfte, Bein und Po. Viel Spaß beim Mitmachen!



Gesundheitskurse in fünf Übungsstätten

Der VGS Kiebitz e.V. bietet Kurse für Reha- und Gesundheitssportgruppen in fünf Übungsstätten an.

VGS Kiebitz - Verein für Gesundheitssport e.V.
Oderstraße 69
14513 Teltow

Informationen im Internet. Gesprächstermine bitte telefonisch vereinbaren.
www.vgs-kiebitz.de
Mail:

verwaltung@vgs-kiebitz.de
Tel.: 03328 - 33 12 10 155
(dienstags, 13 bis 15 Uhr, freitags von 9 bis 12 Uhr)

Übungsstätte Teltow (Foto rechts) im Reha-Zentrum Teltow, Oderstraße 69. Dreimal die Woche abends und am Samstagvormittag ist Funktionstraining (Wassergymnastik) für je zehn Mitglieder.

Rehasport in der Gruppe ist am Donnerstagabend und am Samstag, je zwei Stunden. Gerätetraining findet in der Regel an allen Wochentagen statt.

Übungsstätte Kleinmachnow im Therapiezentrum, Förster-Funke-Allee 104. Gerätetraining an drei Tagen in der Woche für maximal sechs Mitglieder.

Übungsstätte Office 48, Physiotherapie, Potsdamer Straße 48, Teltow. Freitagmittags finden Rehasportkurse mit Kostenübernahme der Krankenkasse statt (Mitgliedschaft im VGS Kiebitz e.V. nicht erforderlich). Am Nachmittag finden Osteoporosesport und Rehasport in



der Gruppe für unsere Mitglieder statt.

Übungsstätte Mitte in der Physiotherapie Silberfarn, Schönhauser Allee 124, Berlin Prenzlauer Berg. Montags bis freitags, vormittags und abends je eine Stunde Rehasport für maximal zehn Mitglieder.

Übungsstätte Wilmersdorf in der Physiotherapie Achtert, Seesenerstraße 16, Nähe Hohenzollerndamm (Foto unten). Rehasport in der Gruppe, montags bis freitags von 19.30 bis 20.30 Uhr für unsere Mitglieder.

Alle Regelungen gelten coronabedingt bis auf weiteres.



Mit Sport bleiben Sie auch im Alter beweglich

Seit zwei Jahren ist Faina Jeschonek Übungsleiterin beim VGS Kiebitz e.V. Sie ist am Rand des Uralgebirges geboren und aufgewachsen, ihren beruflichen Start hatte sie in Moskau. Sie lebt schon viele Jahre in Deutschland.

Neben ihrem Hauptberuf als Altenpflegerin ist sie auch ausgebildete Massagetherapeutin und bildete sich zuletzt zur Übungsleiterin für den Rehasport weiter.

„Pfleger ist nötig, wenn jemand Hilfe braucht. Sport trägt dazu bei, dass Menschen lange ohne Hilfe auskommen. Das ist dann für mich die berufliche Erfüllung“, sagt sie. Faina Jeschonek arbeitet in ihren Übungsstunden gern mit kleinen Geräten, Holzstab oder Theraband, die in vielen Haushalten vorhanden sind: „Den meisten Menschen fehlen aber die Ideen, was man alles damit machen kann.“ Faina Jeschonek möchte den Kursteilnehmern die Möglichkeiten dafür zeigen und zum Nachahmen einladen.



Übungsleiterin
Faina Jeschonek.



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

