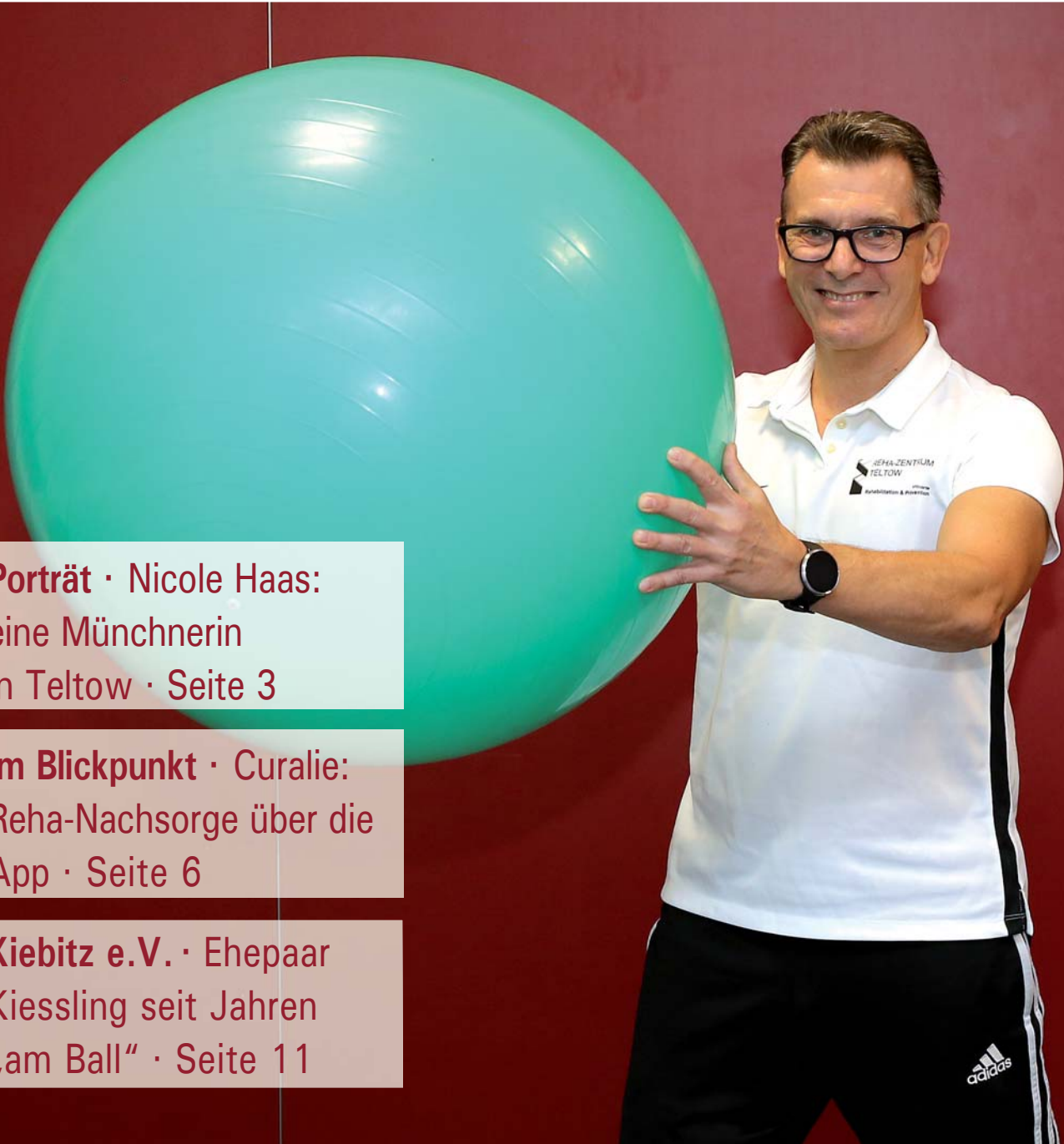


**Zum Mitnehmen!**

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



**Porträt · Nicole Haas:**  
eine Münchnerin  
in Teltow · Seite 3

**Im Blickpunkt · Curalie:**  
Reha-Nachsorge über die  
App · Seite 6

**Kiebitz e.V. · Ehepaar  
Kiessling seit Jahren  
„am Ball“ · Seite 11**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In unserem Haus setzen wir auf ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Das bedeutet Untersuchung, Therapie und Beratung aus einer Hand. Unser Team entwickelt gemeinsam mit Ihnen individuelle Rehabilitationsziele und therapeutische Behandlungs-, Trainings- und Beratungsansätze. Dadurch haben wir sehr viel Vertrauen bei Patienten, Kliniken und Ärzten unserer Region erworben. Die äußerst umfangreiche Expertise unseres Behandlungsteams findet allgemein Anerkennung. Wir sind zum Beispiel das einzige Reha-Zentrum im Land Brandenburg, das Partner der AOK Nordost im

Programm „Rückenspezial“ ist. Bei diesem Zweitmeinungsverfahren prüfen wir multidisziplinär, ob Rückenoperationen vermeidbar sind (siehe Seite 8). Bei steigendem Bedarf an ambulanter, wohnortnaher Rehabilitation spüren auch wir den Fachkräftemangel. Darum sind wir immer sehr froh, wenn wir bei Praktikanten Interesse an der Arbeit in einem Reha-Zentrum – wie dem unseren – wecken können. Auch wir brauchen Verstärkung für die Zukunft. Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und für 2022 viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Gesundheitsziele.



Dr. Lars Weber,  
Geschäftsführer

### Trainingstherapie stellt Übungen online

Auf Seite 7 dieses Reha-Magazins finden Sie eine neue Folge unserer Serie „Übungen für Zuhause“. Die Übungen wurden von unseren Sporttherapeuten entwickelt. Jede Folge spricht eine bestimmte Körperpartie an, so dass Sie Ihr Trainingsprogramm individuell zusammenstellen können. Sie finden die gesammelten Übungen auf unseren Internetseiten: <http://rehazentrum-teltow.de/leistungen/heimtrainingsprogramm/>

### Chefarzt-Vortrag zu RückenSPEZIAL

Das Märkische Gesundheitsnetzwerk traf sich im November online zur Mitgliederversammlung. Chefarzt Dr. Björn von Pickardt und Tom Forbrich von der AOK Nordost sprachen über das Programm RückenSPEZIAL, bei dem das Reha-Zentrum Partner der AOK ist. Die teilnehmenden Patienten werden durch unsere Rückenexperten umfassend untersucht und bekommen eine zweite Meinung zu einer anstehenden Rücken-OP (siehe S. 8).

### Modellprojekt Prähabilitation

Das Reha-Zentrum Teltow nimmt seit Mai 2021 an einem Modellprojekt der Charité Berlin teil. Dafür kommen Patienten bereits drei bis vier Wochen vor ihrer geplanten Operation ins Reha-Zentrum. Die Prähabilitation umfasst Einzelphysiotherapie, Medizinische Trainingstherapie und Schulungen. Dadurch verbessert sich die Fitness und die Gelenke werden beweglicher, vermutlich erholen sich die Patienten dann nach der Operation schneller.

### Stefanie Lippert-Höppner verstärkt das Team der Rezeption



Stefanie Lippert-Höppner ist seit Mai 2021 Mitarbeiterin der Rezeption. Service liegt ihr im Blut. Die Steglitzerin ist gelernte Drogistin und hat viele Jahre im Verkauf gearbeitet. Von einer Bekannten, die selbst im Reha-Zentrum Teltow arbeitet, erfuhr sie von der freien Stelle. „Ich habe gern mit Menschen zu tun und berate sie. Ich freue mich, dass ich im Reha-Zentrum eigenverantwortlich arbeiten kann und mein Arbeitstag sehr abwechslungsreich ist.“ Stefanie Lippert-Höppner ist verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Körperlich fit hält sie sich durch Yoga und Spaziergänge mit Hund. Die neue Mitarbeiterin fühlt sich in ihrem Team sehr wohl. Mit ihr sind an der Rezeption jetzt insgesamt vier Mitarbeiterinnen beschäftigt.



Die Physiotherapeutin hat viele Qualifikationen erworben.

## ***Eine Münchenerin, die sich in Teltow wohl fühlt*** *Nicole Haas ist seit 2006 im Reha-Zentrum*

Seit 2006 arbeitet Nicole Haas im Reha-Zentrum Teltow als Physiotherapeutin und fühlt sich hier pudelwohl. Ihren Berufsstart hatte sie in kleineren Praxen, sammelte dort viele Jahre Erfahrungen, die sie nicht missen möchte. Das Manko dort aus ihrer Sicht: „Es war ein Rein und Raus der Patienten, während wir uns im Reha-Zentrum mehrere Wochen um die Patienten kümmern können und den Erfolg der Arbeit am Fortschritt des Gesundwerdens sehen.“

Nicole Haas stammt aus München. Den bayerischen Dialekt hört man nicht. „Der war eigentlich auch nie da“, sagt sie. „Bei uns in der Familie wurde hochdeutsch gesprochen.“ Die Familie beschloss nach dem Tod des Vaters Ende 2005, nach Brandenburg umzuziehen. Die Schwester von Frau Haas lebte hier schon einige Jahre und nun folgten Nicole Haas und ihre Mutter ihr nach. Sie fanden in Teltow-Seehof ein Häuschen, die Schwester wohnt einen Steinwurf entfernt. „Ich brauchte schon zwei, drei Jahre der Eingewöhnung. Hier ist es unruhiger als im beschaulichen München. Ich würde auch lügen, wenn ich sagen würde, dass nicht ab und an etwas Heimweh aufkommt. Aber inzwischen finden wir es in Teltow sehr schön.“

Dass es so ist, liegt natürlich auch an ihrem Job. Über drei Ecken bekam sie mit, dass im Reha-Zentrum eine freie Stelle ausgeschrieben war. Sie bewarb sich und hatte ihren Traumjob nur wenige Monate nach ihrem Umzug gefunden.

Sie liebt es, wenn sie sich trotz aller Hektik des Alltages für ihre Patienten Zeit nehmen kann. „Ich komme insbesondere mit den älteren Patienten gut zurecht. Diese sind sehr dankbar.“

Nicole Haas ist wie ihre Kollegen im Schichtsystem eingegliedert. Die Frühschicht beginnt um 7.30 Uhr, der späte Dienst startet um 12.30 Uhr. Woche für Woche. Das liegt ihr, „man kann bei dem Rhythmus alles drumherum gut planen“.

Die 50-jährige Sport- und Physiotherapeutin hat viele Qualifikationen aufzuweisen, so in der Lymphdrainage, im medizinischen Aufbaustraining, in der Beckenbodengymnastik und Rückenschule sowie für die Fußreflexzonentherapie.

Und dazu noch ein interessantes Zertifikat, das sie für die so genannte Craniosacral-Therapie erworben hat. Die Therapie hilft unter anderem bei Migräne, Konzentrationsstörungen, aber auch bei Problemen mit dem Kiefergelenk. Diese machen sich oftmals durch nächtliches Zähneknirschen bemerkbar. „Wir haben deshalb auch einige Patienten, die auf Rezept von ihrem Zahnarzt zu uns kommen.“



Nicole Haas nimmt sich gern Zeit für ihre Patienten.



Matthias Ludwig-Viol ist optimistisch, dass die ambulante Reha ihm hilft, bald wieder seinen Beruf ausüben zu können.

## ***Allein 19 Operationen am linken Knie***

*Matthias Ludwig-Viol hatte viele Sportverletzungen, will jetzt in der Reha wieder fit werden*

Für Matthias Ludwig-Viol war American Football sein Leben. 18 Jahre lang betrieb er den aus den Vereinigten Staaten stammenden Sport. Er war für die Berlin Adler – mehrfacher Deutscher Meister – unterwegs. Aber seine Jahre in den Stadien brachten ihm viele Verletzungen ein. Jetzt erholt er sich von einer Knorpeltransplantation im Knie, ebenfalls noch ein Resultat aus seiner Karriere, die er schon vor einigen Jahren beendete. Er spielte in der Defensive Line. „Meine

Aufgabe war es unter anderem, den Running Back aufzuhalten.“ (der Ballträger, der sich den Weg durch die Verteidigung bahnt – A.d.R.) Matthias Ludwig-Viol spricht einerseits auch heute noch begeistert über seinen Sport, andererseits habe er dies alles hinter sich gelassen und er warnt auch vor dem Verletzungsrisiko. Kein Wunder, denn der 29-Jährige musste allein 19! Operationen an seinem linken Knie überstehen. Seine Leidensgeschichte liest sich wie das „Who ist Who“

aus dem Operationssaal: Mittelfuß gebrochen, Schulter ausgekugelt, dreimal das Kreuzband gerissen, Straffung der Patellasehne, mehrmals die Bandscheiben künstlich ersetzt, Fingerbrüche und eben die Knie-Verletzungen. Seine Lehre als Koch brach er kurz vor der Prüfung ab, weil er damals wieder für längere Zeit ins Krankenhaus musste.

Der Stahnsdorfer ist verheiratet, hat zwei Kinder. Die Entscheidung für eine ambulante Rehabilitation traf er, weil seine





Nach einem individuellen Trainingsplan wird der 29-Jährige Stahnsdorfer vier Wochen lang seine Therapien absolvieren – hier unter der Anleitung von Tanja Fimmel.

gerade erst zweijährige Tochter auf ihren Papa nicht wochenlang verzichten möchte. Und so ist er täglich am späten Nachmittag zu Hause und kann mit ihr spielen. Der Weg ins Reha-Zentrum Teltow ist von Stahnsdorf aus auch nicht weit.

Als wir uns zum Gespräch trafen, hatte Matthias Ludwig-Viol seinen zweiten Reha-Tag. Natürlich konnte er noch über keine Erfahrungen berichten. Dennoch: „Der Anfang stimmt mich optimistisch. Die Therapeuten scheinen sehr kompetent zu sein. Freundlich sind sie sowieso

und im Haus herrscht eine angenehme Atmosphäre.“ Für ihn ist die gesamte Palette an möglichen Therapien vorgesehen – von der Medizinischen Trainingstherapie über die Wassergymnastik, Massagen bis hin zur Krankengymnastik in der Gruppe. Auch die Ernährungsberatung steht im Plan. „Ich bin einfach zu schwer für meine Größe und muss wirklich etwas tun“, räumt er ein und ist schon gespannt auf das Lehrkochen, wie er sich selbst dabei anstellt und welche Ratschläge zur Ernährung er mitnehmen kann.

Operiert wurde er im Berliner Martin-Luther-Krankenhaus. Sechs Wochen lang durfte das Knie danach nicht belastet werden. Inzwischen ist er soweit fit, um in der Reha richtig „Gas“ zu geben. Danach wird er noch nicht sofort körperlich voll einsatzbereit sein. Aber in absehbarer Zeit möchte er wieder seinen Job ausüben. Matthias Ludwig-Viol ist Busfahrer im Linienverkehr, er sitzt am Lenkrad der Gesellschaft Regiobus auf der Strecke von Potsdam über Berlin nach Stahnsdorf.



Die **Knorpeltransplantation** ist ein neues Operationsverfahren, das Knorpelschäden mithilfe von körpereigenen Knorpelzellen repariert. Knorpel ist ein elastisches Gewebe, das die Knochenabschnitte überzieht, die sich in einem Gelenk gegenüberliegen. Nach etwa sechs Wochen zeigt sich eine

vollständige Bedeckung des Defektes mit lebenden Knorpelzellen, die jedoch noch nicht die Dicke und Belastbarkeit des umliegenden Knorpels besitzen. Weitere sechs Wochen später hat sich die Knorpelfläche ausreichend regeneriert, um sie wieder zu belasten.

*Deutsche Arthrose Hilfe e. V.*

## Curalie - Reha-Nachsorge der DRV als App

### Patienten und Sporttherapeuten besprechen das Übungsprogramm noch während der Reha

Bereits seit Jahren ist das Reha-Zentrum Teltow Partner der Deutschen Rentenversicherung (DRV) für die Reha-Nachsorge. Dafür werden im Reha-Zentrum die IRE-NA (Intensivierte REhabilitationsNAachsorge) und die T-RENA (Trainingstherapeutische REhabilitationsNAachsorge) angeboten. Das neue Angebot, die Tele-Reha-Nachsorge, ist eine Leistung der DRV mit dem Ziel, die Erfolge der Reha nachhaltig zu verfestigen und letztlich die Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität der Versicherten wiederherzustellen. Dabei kann der Patient das Programm über eine App zu Hause oder andernorts absolvieren. Die Tele-Reha-Nachsorge startete im August 2021. Sporttherapeutin Tanja Fimmel bereitete die Einführung der neuen Leistung vor. Sie sagt: „Es lässt sich gut mit dem Curalie-Programm arbeiten. Wir können die Übungen individuell zusammenstellen und auf die Bedürfnisse der Patienten anpassen.“ Das neue Angebot erreicht jene Patienten, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht an der klassischen Nachsorge im Reha-Zentrum teilnehmen können. Der Vorteil der Online-Variante ist ein zeitlich und örtlich flexibles Training.

Das Programm setzt sich aus den Bausteinen Bewegung, Wissen und Entspannung zusammen. Die Teilnehmer können alle drei Bausteine digital absolvieren oder nur Wissen und Entspannung, dann findet die Bewegungstherapie in Präsenz statt. Der Baustein Bewegung umfasst 1440 Minuten, Wissen und Entspannung zusammen 720 Minuten. Die Patienten haben zwölf Monate Zeit, das ganze Programm zu absolvieren.

Curalie stellt über 400 Bewegungsübungen für die verschiedenen Körperregionen und mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Verfügung. Die

Therapeuten wählen gern Übungen aus, welche die Patienten schon während der Reha kennengelernt und unter Anleitung die korrekte Ausführung geübt haben. Jede Übung wird in der myCuralie-App anhand eines Videos detailliert erklärt und demonstriert. Zur Einführung der Patienten in das Programm sind zwei Termine vorgesehen, die nach Möglichkeit noch während der Reha-Maßnahme stattfinden:

Beim Ersttermin werden mit dem Patienten zusammen die Schwerpunkte für den Trainingsplan festgelegt, zum Beispiel Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Es werden die favorisierte Entspannungsmethode ausgewählt sowie die Themen für den Wissensblock ausgesucht. Zudem wird die Länge des Trainingsplanes individuell festgelegt. Sporttherapeutin Tanja Fimmel empfiehlt, dass zwischen den Trainingseinheiten ein bis zwei Tage Pause gemacht werden, in denen der Körper regenerieren kann. Für das Trainieren zuhause können Alltagsgegenstände oder bei Vorhanden-



sein Kleingeräte wie Pezziball und Thera-band verwendet werden.

Der zweite Termin dient dazu, dem Patienten die Benutzeroberfläche der myCuralie-App zu erklären. Gestartet wird mit der Tele-Nachsorge dann jedoch erst im Anschluss an die Rehamaßnahme.

Das Reha-Zentrum Teltow begleitet die Patienten auch während des laufenden Programms. Die Teilnehmer können nach jeder Übung ein Feedback geben und außerdem bei Fragen oder Problemen die zweimal in der Woche angebotene Telefonsprechstunde nutzen. Die Sporttherapeuten passen den Trainingsplan an, wenn Übungen in der Ausführung schmerzhaft oder noch zu anstrengend sind.

Über 20 Patienten des Reha-Zentrums Teltow nutzen bereits die digitale Nachsorge über die myCuralie-App. „Das Programm wird gut angenommen und unsere Patienten trainieren auch sehr fleißig. Ich bin selbst positiv überrascht“, sagt Tanja Fimmel. Die Motivation ist Voraussetzung für den Erfolg jeder Reha-Nachsorge. Für das Online-Angebot ist sie besonders wichtig, da man sich ohne feste Termine immer wieder selbst motivieren muss.

„**Entscheidend ist immer die Motivation**“



Tanja Fimmel ist die Ansprechpartnerin für Fragen zu Curalie.

## Übungen für Zuhause (Teil 10)

# Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Heute beschäftigen wir uns in unserer Übungsreihe für Zuhause mit dem Training der Bauchmuskulatur.

Die Bauchmuskulatur gehört zu der Gruppe der phasischen Muskeln. Die rein phasischen Muskelgruppen übernehmen die Bewegungsarbeit und neigen zur Abschwächung. Deshalb ist es besonders wichtig, kräftigende Übungen für die Bauchmuskulatur nie zu vernachlässigen. Tonische Muskeln dagegen

haben vorrangig eine Haltefunktion und neigen deshalb zu Verkürzungen. Bestes Beispiel ist dafür die Muskulatur an der Oberschenkelrückseite. Diese müssten dann im Training eher gedehnt werden.

Die folgenden Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur sind schon etwas anspruchsvollere Übungen, die bei akuten Rückenproblemen nicht ausgeführt werden sollten.

### Übung 1: Training der unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, die Arme liegen neben dem Körper. Nun bringen Sie die Beine in einer Winkelposition in die Luft. Dann ziehen Sie die Knie noch etwas Richtung in Kopf und heben dann das Gesäß vom Boden ab und senken es wieder auf die Unterlage.

Der Kopf bleibt dabei immer auf der Unterlage liegen. Ein leichter Druck mit den Armen in die Unterlage ist bei dieser Übung am Anfang sehr hilfreich.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen



### Übung 2: Training der oberen und unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und bringen beide Beine in einem 45-Grad-Winkel in die Luft. Nun heben Sie den Oberkörper leicht an und schieben die Hände nach schräg oben. Gleichzeitig werden die Knie gebeugt und in Richtung Brust gezogen. Danach den Oberkörper wieder absenken und

gleichzeitig die Beine strecken und in die 45-Grad-Position zurückführen.

**Achtung:** Drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden, wenn die Beine gestreckt sind, damit kein Hohlkreuz entsteht.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10 Wiederholungen



### Übung 3: Training der oberen und unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie die Beine an. Aus dieser Position werden die Beine angehoben und in Richtung Brust herangezogen. Dabei wird gleichzeitig der Oberkörper angehoben und die Arme werden neben den Beinen nach vorn geschoben. Dann Arme und

Beine wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

**Achtung:** Drücken Sie auch hier wieder die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden während der gesamten Übung.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10 Wiederholungen



## **Das Zweitmeinungsverfahren hilft unnötige Rückenoperationen zu vermeiden**

*Das Reha-Zentrum Teltow ist Partner der AOK für das Programm RückenSPEZIAL*

Als spezialisiertes Rückenzentrum ist das Reha-Zentrum in Teltow Vertragspartner beim RückenSPEZIAL für Versicherte der AOK Nordost. Es handelt sich dabei um ein Zweitmeinungsverfahren. RückenSPEZIAL ist seit 2015 eine freiwillige Leistung der AOK Nordost. Eine interne Evaluation der Krankenkasse hat ergeben, dass in sehr vielen Fällen eine Kombination verschiedener klassischer Behandlungsverfahren die Beschwerden von Rückenschmerzpatienten lindern oder ganz beheben kann. So wurde mit RückenSPEZIAL bei 42 Prozent der Programmteilnehmerinnen und -teilnehmern eine Rückenoperation vermieden.

„Eine Rückenoperation ist keine Lapalie und sollte gut überlegt sein. Oftmals fehlt den Patientinnen und Patienten aber das notwendige Wissen, um eine gut informierte Entscheidung treffen zu können. Wir freuen uns, dass wir mit RückenSPEZIAL so vielen Versicherten die Strapazen und eventuellen negativen Folgen einer Rückenoperation ersparen konnten. Die Evaluationsergebnisse zeigen uns, wie wichtig das Thema Zweitmeinung ist“, sagt Dr. Katharina Graffmann-Weschke, die Leiterin Versorgungsmanagement der AOK Nordost.

Allerdings wird RückenSPEZIAL von Versicherten in Berlin viel häufiger in Anspruch genommen als in Brandenburg oder Mecklenburg-Vorpommern. Das kann daran liegen, dass es in den Flächenländern im Nordosten nur jeweils ein Reha-Zentrum gibt, das sich als Rückenzentrum dafür beworben und qualifiziert hat. Für Brandenburg ist es das Reha-Zentrum Teltow.

Bedingung ist die Diagnosestellung durch ein interdisziplinäres Team, in dem die unterschiedlichen Spezialisten mitarbeiten. Die Patienten mit chroni-



Dr. Katharina Graffmann-Weschke, Leiterin Versorgungsmanagement der AOK Nordost.

schen Rückenschmerzen absolvieren bei RückenSPEZIAL einen fachübergreifenden Diagnostiktag im Reha-Zentrum. Dazu gehören die Untersuchung beim spezialisierten Facharzt, beim manualtherapeutisch ausgebildeten Physiotherapeuten und beim in der Schmerztherapie weitergebildeten Psychologen. Im Anschluss daran erfolgt die Auswertung durch das Diagnostik-Team.

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: „Das Einholen einer Zweitmeinung ist ein Patientenrecht. Die Entscheidung für oder gegen eine Operation bleibt Sache des Patienten. Aber mit unseren Erfahrungen aus der Reha-Medizin kennen wir Alternativen zu einer Operation und stellen unsere therapeutischen Möglichkeiten vor.“

Wer sich gegen die Operation entscheidet, kann im besonderen Bedarfsfall eine Interdisziplinäre Multimodale

Schmerztherapie im Reha-Zentrum Teltow wahrnehmen. Die Teilnahme dauert vier Wochen und kann auch bei Bedarf auf bis zu drei Monate – je nach empfohlener Therapiedichte sowie zeitlicher Möglichkeit des Patienten – angepasst werden.

Medizinische Trainingstherapie und Entspannungsübungen erfolgen in Kleingruppen mit bis zu fünf Patienten. Dabei werden den Teilnehmern Strategien zur Verminderung von Rückenschmerzen vermittelt, die sie auch zu Hause weiterführen können. Bei erfolgreichem Behandlungsverlauf kann auf eine Rückenoperation ganz verzichtet werden - oder man gewinnt Zeit. Die Patienten verbessern ihre Lebensqualität und erhalten ihre berufliche Leistungsfähigkeit.

**Mehr Informationen: [www.aok.de](http://www.aok.de)**



## Ist der Winter ein Stimmungskiller?

*Chefarzt Dr. Björn von Pickardt mit Vorschlägen, der dunklen Jahreszeit positiv zu begegnen*

Das trübe Wetter kann aufs Gemüt schlagen. Jeder Vierte leidet in der dunklen Jahreszeit an einem Stimmungstief. Bei manchen Menschen führt es sogar zu einer Depression. Was kann man dagegen tun?

Der Lichtmangel ist als Auslöser der Stimmungsschwankungen bekannt. Die kurzen Tage signalisieren dem Körper einen veränderten Tag-Nacht-Rhythmus. Dies bewirkt ein Ungleichgewicht der Hormone und Botenstoffe im Gehirn. In der Folge kann es zu schweren Stimmungsschwankungen kommen, die eine vorübergehende Depression auslösen können. Dagegen hilft, sich so viel wie möglich tagsüber im Freien aufzuhalten. „Das ist sicher wochentags schwierig, aber es gibt ja die Wochenenden“, so Dr. Björn von Pickardt, Chefarzt im Reha-Zentrum Teltow. „Verabreden Sie sich zum Spaziergehen mit Bekannten, dann haben Sie einen festen Termin und gleich noch jemanden zum Reden.“ Um sich gegen die kürzeren Tage und die Kälte zu wappnen, hilft Gemütlichkeit und Heimeligkeit. Feste wie Weihnachten oder ein Wochenende mit Freunden können uns besser gelaunt durch den Winter bringen. Bei Kerzenlicht und einem Glas Wein sind gerade

in der dunklen Jahreszeit die Abende romantisch. Nachhelfen können wir, indem wir uns zusätzlich Wohlfühlmomente schaffen. Das kann ein Besuch in der Sauna an kalten Tagen sein oder auch nur ein heißes Bad.

Auch die Ernährung kann mithelfen, Antriebslosigkeit zu vermeiden. Kartoffeln, Bananen, Nüsse und bittere Schokolade enthalten das stimmungsaufhellende Serotonin. Obst und Gemüse sollte



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

selbstredend ganz oben auf dem Speiseplan stehen.

Viele neigen im Winter dazu, häufig auf dem Sofa zu sitzen und nichts zu tun, das macht trübsinnig. Ein geregelter Tagesablauf wirkt einer Winterdepression entgegen. Dabei kann man Rituale wiederbeleben, beispielsweise Briefe schreiben, mit Familie und Bekannten telefonieren, soziale Kontakte häufiger nutzen. Für Dr. Björn von Pickardt weist der Winter Besonderheiten auf: die Vielfalt und die Ruhe. „Wir müssen nicht allem hinterherrennen, nur um es zu besitzen. Wir müssen auch nicht überall die Ersten sein. Wenn wir das erkennen, kommen wir auch mit einem Lächeln im Gesicht zur Ruhe und erleben weniger Stress.“

Der Winter ist nicht einfach nur dunkel, kalt und nass. Diese Jahreszeit bringt so viele Vorzüge mit sich. Man kann auf den Weihnachtsmarkt gehen, sollte die Corona-Situation nicht vollends aus den Fugen geraten, die hoffentlich weiße Schneelandschaft genießen, gemütlich ein Buch lesen oder heiße Schokolade trinken. Der Winter hat seine schönen Seiten. Wenn wir sie entdecken – und sie liegen auf der Hand –, dann brauchen wir uns um Depressionen wenig Sorgen machen.

## Hülsenfrüchte sorgen für gesunde Abwechslung

Klassisch als Suppe, als Salat oder auf orientalische Art zubereitet, so sorgen Hülsenfrüchte für gesunde Abwechslung. Diätassistentin Beatrix Strunk: „Sie sind die wichtigsten pflanzlichen Proteinlieferanten. Gerade bei vegetarischer oder veganer Ernährung kommt man nicht daran vorbei.“

**Ihr Tipp fürs Nachkochen:** Rote Linsensuppe mit Zitronenschmand

**Zutaten für vier Personen:**

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Möh-

ren, 1 Zucchini, etwas Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 250 g rote Linsen, 1 El Schmand, Chili, Zitrone, Salz, Zucker, Pfeffer, Petersilie.

**Zubereitung:**

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und anbraten. Zucchini und Möhren in Stückchen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen hinzugeben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Würzen und abschmecken. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.





Jeder übt, so gut er kann. Die Kursleiter gehen auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer ein.

## ***Das Team ist die Motivation***

### *Das Training verbessert Beweglichkeit und Lebensgefühl*

Es ist Donnerstagabend, kurz vor sieben, und eine Menge los im Reha-Zentrum Teltow. Denn jetzt kommen die Vereinssportler vom VGS Kiebitz e.V. Sie möchten das regelmäßige Training nicht missen. Wie hier im Rehasportkurs geht es ihnen darum, die Beweglichkeit zu erhalten und möglichst schmerzfrei zu sein. Das Üben in der Gruppe stärkt das Lebensgefühl. Die Kursleiter wählen gezielt die Übungen aus und wan-

deln sie individuell ab, so dass jeder mitmachen kann. Bei 60 Minuten intensivem Training kommt der Kreislauf ordentlich in Schwung. Gesundheitssport gibt es auch auf Rezept, oft entscheiden sich die Patienten direkt nach der Reha dafür. Viele sind aber als Vereinsmitglieder und Gesundheitssportler schon seit Jahren dabei, weil das Training in der Gruppe motiviert und sich der Erfolg eingestellt hat.



Der Rehasportkurs kommt mit wenigen Kleingeräten aus. Das intensive Training dehnt, mobilisiert und kräftigt die Muskulatur. Die Beschwerden werden dadurch gelindert.



## ***Das Ehepaar Kiessling und „ihr“ VGS Kiebitz e.V.***

*Seit Jahren sind beide zweimal in der Woche „am Ball“*

Sie sind fest verwurzelt in „ihrem“ VGS Kiebitz e.V. – das Ehepaar Kiessling aus Kleinmachnow. Mit einer dreiwöchigen Reha vor 16 Jahren im Reha-Zentrum Teltow nach einer Schulter-Arthrose ging es bei Bärbel Kiessling los. „Das regelmäßige Training unter fachkundiger Anleitung in den Therapien und anschließend während der Nachsorge tat mir gut“, blickt sie zurück. Das wollte sie weitermachen und fand im VGS dafür Angebote. Bis heute ist sie montags und mittwochs bei Wassergymnastik und Rehasport mit Spaß „am Ball“. „Wir haben einen großen Garten, ohne Kraft in den Armen und Beinen schaffen wir da nichts“, ist ihre weitere Motivation. Bei ihrem Ehemann Erhard verlief die VGS-„Karriere“ ähnlich. Erst war er Rezept-Patient gewesen, anschließend machte er eine ambulante Reha hier im Haus. Er ging seit 2008 gemeinsam mit seiner Frau zu den Rehasport-Kursen, belächelte aber die Wassergymnastik. Erst während seiner ambulanten Rehabilitation vor zwei Jahren nach einer Halswirbel-OP lernte er die Bewegung im Wasser schätzen. Seitdem ist er ein Fan der Wassergymnastik. Das Ehepaar ist des Lobes voll über das Engagement der „Kiebitz“-Übungsleiter: „Die Atmosphäre in den Kursen ist toll, Ersatztermine werden angeboten, wenn es mal zeitlich nicht klappt, alle sind sehr engagiert und unter uns Kursteilnehmern geht es wie in einer Familie zu.“



Bärbel und Erhard Kiessling halten sich beim VGS „Kiebitz“ e.V. fit.

## ***Yvonne Fröbe ist mit ganzer Herzensfreude Übungsleiterin***

In ihrer Kindheit und Jugend nahm die gebürtige Thüringerin Yvonne Fröbe einen sportlichen Weg. Im Siebenkampf trat sie auch für Deutschland an. Aber schon in jungen Jahren begeisterte sie die Physiotherapie, sie erhielt mit 22 Jahren den Abschluss als staatlich anerkannte Physiotherapeutin und hatte vier Jahre später die komplet-

te Rehabilitationszulassung für alle Kostenträger in der Tasche. Mit dieser Zulassung baute sie, seit 2006 in Berlin/Brandenburg lebend, zwei ambulante Reha-Einrichtungen auf. Nebenbei ist sie in verschiedenen Schulen Mentorin und unterstützt als Übungsleiterin seit 2017 den VGS „Kiebitz“ e.V. mit „ganzer Herzensfreude“, wie sie sagt.



## **Gesundheitskurse in vier Übungsstätten**

Der VGS Kiebitz e.V. bietet Kurse für Reha- und Gesundheitssportgruppen in vier 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/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

