

Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Im Blickpunkt · Eine gute Tat für den Patienten Erde · Seite 6

Ratgeber · Fitness nach Corona langsam wieder steigern · Seite 9

Kiebitz e.V. · Vorfreude auf den Teltowkanal-Halbmarathon · Seite 10

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Das Reha-Zentrum Teltow begeht sein 25-jähriges Bestehen, die Einrichtung wurde am 6. Januar 1997 eröffnet. Fünf Mitarbeiter waren damals dabei, heute sind es über 50. Auch in der Fläche sind wir gewachsen: Von 400 Quadratmetern auf 1400 nach Fertigstellung eines Anbaus am alten Standort im Jahre 2002. Nach intensiver Planung und 15 Monaten Bauzeit sind wir 2016 aus der Ritterstraße in der Teltower Altstadt in unseren Neubau an den Teltowkanal umgezogen. Die Verdoppelung der Therapiefläche, ein eigenes Bewegungsbad, eine großzügige Cafeteria und unsere Außenanlagen am Teltowkanal haben unter anderem schnell dazu geführt, dass die verfügbaren Kapazitäten ausgelastet werden konnten. Schon jetzt liegt unser Augen-

merk auf zukünftiger inhaltlicher, struktureller und umfänglicher Entwicklung. Heute bedanken wir uns bei unseren Patienten für das Vertrauen, das sie unseren Mitarbeitern und unserer Einrichtung in 25 Jahren entgegengebracht haben. Wir freuen uns mit Ihnen auf das nächste Vierteljahrhundert.

Lesen Sie auf den weiteren Seiten über neue Präventionsmöglichkeiten, die wir gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung anbieten, und über unser Konzept, wie wir die Genesung von Long-Covid-Patienten individuell unterstützen können.

Wir sind jederzeit auch dankbar über Ihre Ideen, Anregungen und Kritiken. Trauen Sie sich!



Ihr

Dr. Lars Weber,
Geschäftsführer

Zulassung bei Long Covid

Das Reha-Zentrum Teltow hat für die Deutsche gesetzliche Unfallversicherung (DGUV e.V.), Dachgesellschaft der gewerblichen Berufsgenossenschaften und der Unfallversicherungsträger, ein Konzept für die Behandlung von Long-Covid-Patienten erarbeitet und erste Patienten rehabilitativ betreut. Die Long-Covid-Rehabilitation berücksichtigt sowohl körperliche als auch psychische und soziale Beeinträchtigungen. Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, erhält jeder Patient ein individuelles Programm.

Bei Facebook und Instagram

Wer mehr über das Reha-Zentrum Teltow erfahren möchte, kann sich auch in den sozialen Netzwerken informieren, denn seit Februar ist die Reha-Einrichtung bei Facebook und Instagram zu finden. „Wir möchten über uns erzählen, damit uns Menschen jeglichen Alters kennenlernen“, sagt Verwaltungsleiterin Marit Schützendübel. Und erzählt wird über die Therapie, aber auch über die Cafeteria, die für jeden offen ist, über das Bewegungsbad und ebenso über Stellenangebote.

Nadja Uhlig hat sich ihren Jugendtraum erfüllt



Ein Jugendtraum hat sich jetzt für Nadja Uhlig erfüllt. Seit Jahresbeginn ist sie als Physiotherapeutin im Reha-Zentrum Teltow tätig. Ihre Liebe zum Sport, der Wille, mit Menschen zusammen zu arbeiten, und ihr „Helfer-Syndrom“ hatten schon in der Jugend ihren Berufswunsch geweckt. Doch mit der Wende 1989 kam alles anders. Sie studierte und wurde Restauratorin. Nach vielen Jahren in dem Job fasste sie vor gut drei Jahren den Entschluss, sich noch einmal auf die Schulbank zu setzen. Sie ist im Team gut aufgenommen worden und die Arbeit macht ihr viel Spaß. Nadja Uhlig wohnt in Potsdam, hat zwei erwachsene Kinder und ist in ihrer Freizeit mit Yoga, Radfahren und Wandern weiterhin sehr sportlich unterwegs.



Marit Schützendübel freut sich, wieder im Bereich Rehabilitation und Prävention zurück zu sein.

Ganz viel Erfahrung und jede Menge Engagement *Marit Schützendübel ist die Verwaltungsleiterin*

„Es gibt viel zu tun für mich“, sagt Marit Schützendübel und zählt auf: Die Photovoltaik-Anlage kommt noch bis zum Sommer auf das Dach (siehe Seite 6), die Personalstrukturen müssen entwickelt und das Marketing des Reha-Zentrums weiter verbessert werden. Die 51-Jährige ist seit Anfang des Jahres Verwaltungsleiterin und hat diese Aufgaben fest in ihrer Hand. Erfahrung im Reha-Bereich sind bei Marit Schützendübel reichlich vorhanden. So war sie von 2004 bis 2013 Geschäftsführerin im Oberlin Reha-Zentrum, gleichzeitig leitete sie auch den ambulanten Pflegedienst. Davor führte sie ein Therapiezentrum in Berlin-Friedenau. Sie weiß also, wovon sie spricht und hat den Job von der Pike auf gelernt. 1991 legte sie in der Physiotherapie ihr Examen ab und arbeitete trotz ihrer Leitungsfunktionen noch bis 2011 als Therapeutin. „Aber es wurde dann einfach zu viel. Je mehr auf den Schreibtisch kam, umso weniger

konnte ich praktisch tätig sein.“ Man lernt nie aus, sagte sie sich und setzte sich mit Anfang 40 noch einmal auf die Schulbank, studierte parallel zu ihrem Job BWL und schloss als Diplom-Betriebswirtin ab. Mit diesem Zeugnis in der Tasche wechselte sie für drei Jahre in den Vorstand des Paritätischen Landesverbandes Brandenburg. Zuletzt beschäftigte sie sich mit Kultur und Landwirtschaft anstatt mit Gesundheit, arbeitete als Vorstand und Direktorin der Domäne Dahlem – Landgut und Museum.

Aber mit dieser Arbeit hatte sich Marit Schützendübel von der Medizin entfernt, und die fehlte ihr. Um zurück zu den Wurzeln zu kommen, nahm sie gerne das Angebot für die Tätigkeit der Verwaltungsleitung beim Reha-Zentrum Teltow an. Neue Besen kehren gut, lautet ein Sprichwort. Und so aktivierte sie auch das Angebot des Reha-Zentrums Teltow auf Facebook und Instagram, „damit uns

Jung und Alt besser kennenlernen und wir über uns erzählen können“ (lesen Sie auch auf Seite 2). Sie fühlt sich wohl im Team und ist froh, wieder im Reha-Bereich angelangt zu sein, auch wenn es nur 30 Stunden in der Woche sind. Eine bewusste Entscheidung, so Marit Schützendübel. „Ich habe in den letzten Jahren mitunter weit über 10 Stunden am Tag gearbeitet. Das möchte ich ändern, zumal ich alleinerziehend bin und mehr zu Hause sein will, auch wenn meine Kinder immer älter werden.“ Ihr Sohn ist 25, die Tochter 13. Die Familie wohnt in Potsdam, 20 Minuten Autofahrt vom Reha-Zentrum entfernt. Aufgewachsen ist sie in Schleswig-Holstein, geboren in der Till-Eulenspiegel-Stadt Mölln, absolvierte sie ihre Ausbildung zur Physiotherapeutin in Göttingen. Dann folgte sie ihrem späteren Mann nach Berlin. Und nun ist das Reha-Zentrum Teltow der berufliche Mittelpunkt für die engagierte Frau.

Nach schwerem Verkehrsunfall zurück im Leben

Asil Teker staunt, welche Selbstheilungskräfte sein Körper unter professioneller Anleitung entfaltet

Asil Teker kämpft sich zurück ins Leben. Jetzt arbeitet er im Reha-Zentrum Teltow daran, dass er sein linkes Knie wieder 30 Grad beugen kann.

Er absolviert eine Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP). Das ist eine spezielle Therapieform, die sich bei der Rehabilitation von Leistungssportlern bewährt hat. Die EAP umfasst eine intensiviertere physiotherapeutische Behandlung und ein muskuläres Aufbautraining. Für Asil Teker bedeutet das vorrangig Medizinische Trainingstherapie, Behandlung im Bewegungsbad, manuelle Therapie und Lymphdrainage. Mit Hilfe einer Bewegungsschiene versucht der 21-jährige, die Beugung des Knies schrittweise zu erhöhen. Das ist im Moment die größte Herausforderung für ihn. Es sei schon manche Träne geflossen, berichtet er. Aber er weiß, dass er im Reha-Zentrum Teltow gute Therapeuten an seiner Seite hat: „Die Leute haben Verständnis und wissen genau, bis zu welchem Punkt sie gehen können.“

Teker ist Mitgesellschafter in einer Pro-

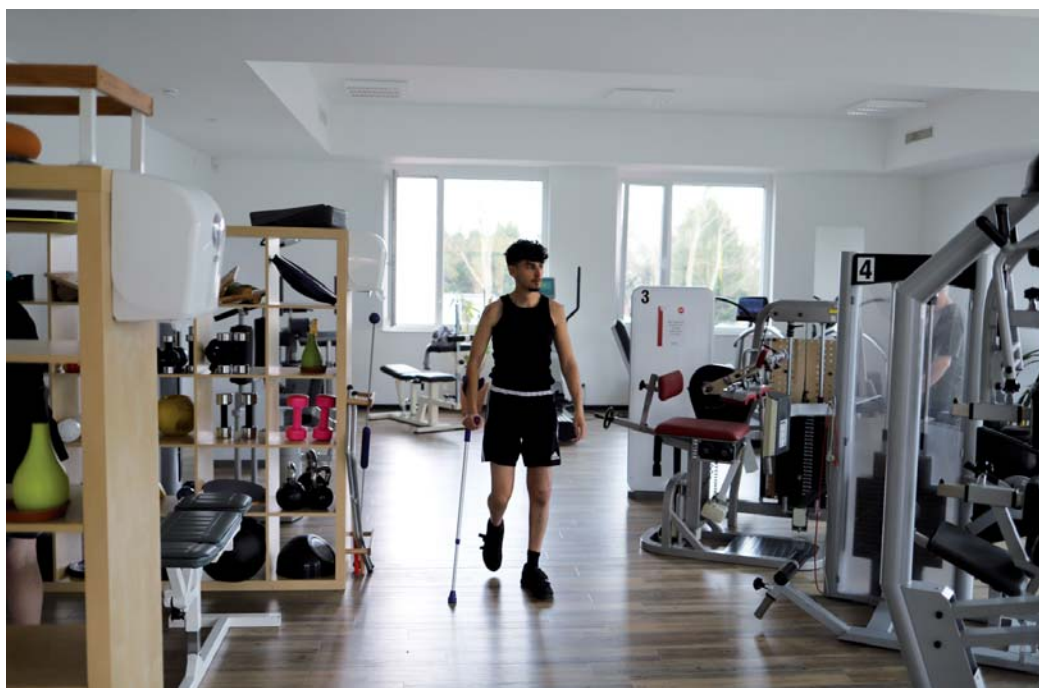
duktionsfirma für Musikvideos. Er geht in seinem Job auf, arbeitet manchmal 16 Stunden am Tag und hat im vergangenen Jahr 140 Musikvideos produziert. Die Filmproduktion ist ein Hobby für ihn, sagt Asil Teker. Sie mache ihm so viel Spaß, dass es ihn eigentlich wundere, wenn er dafür auch noch bezahlt wird.

Er ist als Kameramann kurz vor Weihnachten unterwegs zu einem Drehtermin

» Ohne Reha hätte
ich das Knie nie mehr
beugen können «

in der Sächsischen Schweiz. Der Mietwagen ist mit vier Personen besetzt, als es in einer Kurve zum Zusammenstoß mit einem 40-Tonner kommt. Asil Teker sitzt am Steuer und trägt die schwersten Verletzungen davon. Er verliert sofort das Bewusstsein und wird von den Rettungskräften aus dem Auto herausgeschnitten.

Das Armaturenbrett zertrümmert ihm das linke Knie, sein Oberschenkel ist gebrochen. Außerdem hat er Frakturen am linken Unterarm und am rechten Oberarm. Eine Rippe und die Wirbelsäule sind angebrochen. Asil Teker verliert sehr viel Blut. Er wird in eine Unfall-Spezialklinik geflogen, ins Koma versetzt und mehrfach operiert. Am 29. Dezember war die große Operation am Knie, bei der die Ärzte die Knochentrümmer zusammenfügten. Am 7. Januar konnte Asil Teker erstmals nach seinem Unfall wieder aufstehen und mit Hilfe die wenigen Schritte zur Toilette gehen. Am 21. Januar wurde er nach Hause entlassen und Mitte Februar begann er die Behandlung im Reha-Zentrum. Für ihn war wichtig, dass nur wenig Zeit zwischen Krankenhaus und Reha vergeht. Er sagt: „Durch den Unfall waren Muskeln und Sehnen durchtrennt. Ohne Dehnung wachsen die Sehnen verkürzt nach. Das Wichtigste aber ist der Kopf. Der Kopf sagt, du musst eine Schonhaltung einnehmen, bestimmte Dinge kannst du nicht. Die Reha zeigt, dass es doch geht.“



Asil Teker hatte Glück im Unglück. Nach einem schweren Verkehrsunfall lernt er im Reha-Zentrum Teltow wieder laufen.



Der 21-jährige Berliner hat seine positive Lebenseinstellung behalten, aber der Unfall war für ihn auch Anlass, manche Dinge neu zu betrachten.

Drei Wochen nach dem Behandlungsbeginn im Reha-Zentrum Teltow sieht Asil Teker den Erfolg: „Ich habe Muskeln aufgebaut und kann schon wieder ohne Krücken gehen. Ich brauche auch keine Schmerzmittel und Medikamente mehr.“ Die Wirbelsäulenverletzung hätte genauso gut zu einer Querschnittslähmung führen können. Asil Teker ist unheimlich dankbar, dass dieser Fall nicht eingetreten ist und auch das Bein erhalten wurde. Er kann wieder laufen, Treppen steigen und sogar Autofahren. Er wird auch

wieder in seinem Beruf als Kameramann und Regisseur arbeiten können, aber die schweren körperlichen Arbeiten, die bei einer Filmproduktion dazugehören, müssen andere machen. „Ohne die Reha hätte ich das Knie nie wieder beugen können“, sagt der Berliner.

Er kennt sich gut aus mit den Körperfunktionen, schon weil dieses Wissen für ihn als Ashihara-Karateka dazugehört. Der Unfall war nochmal eine ganz andere Erfahrung: „Du fragst dich, wie es der Körper geschafft hat, neue Gewebe-

strukturen aufzubauen. Der Körper ist ein Meisterwerk.“

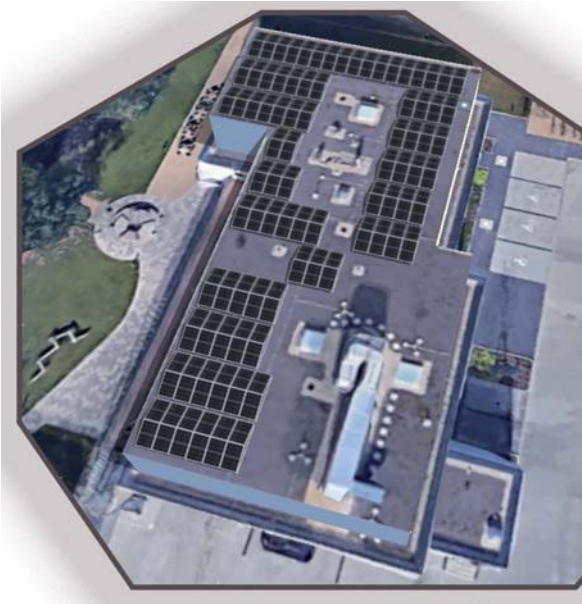
Der Unfall war für ihn auch Anlass über die Arbeit nachzudenken. Es ist nämlich das Typische bei Freiberuflern, dass sie immer schon den nächsten Tag und die nächsten Projekte im Sinn haben. Das möchte Asil Teker ändern: „Ich will mich auf das konzentrieren, was gerade in dem Moment ist. Wenn wir jetzt 30 Minuten ein Interview machen, dann sollte nur das Interview wichtig sein. Beim Sport sind auch die Gedanken bei der Sache.“



Sonnenenergie für bessere Klimabilanz

Ein Drittel des Stromverbrauchs wird selbst erzeugt

Mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach wird das Reha-Zentrum Teltow von diesem Jahr an etwa ein Drittel des Stroms für den Eigenbedarf selbst „produzieren“. Insgesamt 138.000 Euro investiert die Einrichtung in die Anlage, 42% davon werden aus dem Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) gefördert. Im Dezember 2021 überreichte die Landesinvestitionsbank Brandenburg die Fördermittelzusage. Die Arbeiten werden durch eine Firma aus Sachsen Anhalt ausgeführt. Die Solateure – so heißen diese speziell qualifizierten Handwerker – verlegen auf dem etwa 900 Quadratmeter großen Dach 170 Solarmodule. Die Ausstattung des Reha-Zentrums mit Photovoltaik geht auf Anregungen von Mitarbeitern zurück, die sich bereits seit



Simulation für die Verlegung der Photovoltaik-Module auf dem Dach (Parkplatz rechts im Bild).



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für
Regionale Entwicklung

längerem für das Thema „Nachhaltigkeit“ engagieren. Da man selbst gesund leben möchte und sich täglich für die Gesundheit unserer Patienten engagiert, war es

naheliegender, einen eigenen kleinen Beitrag gegen die Klimaerwärmung zu leisten. Daraufhin wurde ein gutachterlicher Energiebericht zur Analyse von Energieeinsparpotentialen in Auftrag gegeben. Die geplante Solaranlage kann jährlich etwa 63.000 kWh produzieren. Davon werden knapp 22.000 kWh/Jahr in den direkten Eigenverbrauch abgegeben. Die

nicht sofort benötigte Energie wird an einen Batteriespeicher abgegeben und bei Bedarf abgerufen, wodurch auch der Strom vom Wochenende genutzt werden kann. Zum Vergleich: Eine vierköpfige Familie benötigt in diesem Zeitraum durchschnittlich 4000 kWh. Die Photovoltaikanlage des Reha-Zentrums speist keine Energie ins öffentliche Netz ein.

Sozialarbeiter diskutierten über die Digitalisierung

Das Krankenhauszukunftsgesetz und die Digitalisierung waren Themen der Sozialarbeiter/innen-Tagung am 11. Mai im Reha-Zentrum Teltow. Veranstalter waren die Landesarbeitsgemeinschaften Brandenburg und Berlin der Deutschen Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e.V.. Beraten wurde über die Telematikinfrastruktur – die Datenauto-bahn zwischen Ärzten, Therapeuten, Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen – beim digitalen Entlassmanagement. Dr. Björn von Pickardt, Chefarzt im Reha-Zentrum Teltow, informierte über die Herausforderungen, die besonders hohe Ergebnisqualität und die persönlichen Vorteile der ambulanten Rehabilitationsform.



Chefarzt Dr. Björn von Pickardt konnte über aktuelle Entwicklungen im Reha-Zentrum Teltow berichten.

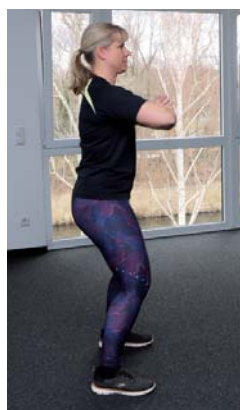
Übungen für Zuhause (Teil 11)

Starke Beinmuskeln zum Schutz der Gelenke

Heute wollen wir eine kleine Auswahl von Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur vorstellen. Besonders nach einer Verletzung oder Operation an den Hüft- oder Kniegelenken kommt es zu einer deutlichen Schwächung der gelenkstabilisierenden Muskulatur. Diese wollen wir mit den Übungen reaktivieren. Auch nach der Genesung, wenn die alltäglichen Belastungen schon gut zu bewältigen sind, heißt es, mit den bequem zu

hause nachzumachenden Übungen weiter dranzubleiben. Es ist wichtig, die noch vorhandenen Kraftdefizite auszugleichen, um die Gelenke zu schützen und erneuten Verletzungen vorzubeugen. Auch bei Rückenproblemen ist es sinnvoll, die Beinmuskeln zu stärken. Eine gut trainierte Beinmuskulatur hilft zum Beispiel beim rückengerechten Bücken und trägt zur Entlastung des Rückens bei.

Übung 1:
Squats (Kniebeuge)

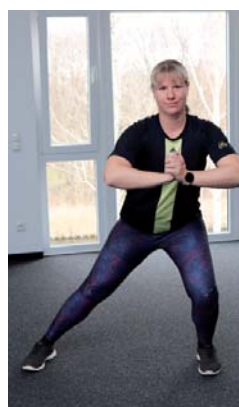


Stellen Sie sich in einen leichten Grätschstand und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Die Füße sollen bei dieser Übung etwas über hüftbreit auseinander sein. Nun gehen Sie langsam in die Hocke, beugen die Knie- und die Hüftgelenke und neigen Sie beim Heruntergehen Ihren Oberkörper leicht nach vorn. Danach die Beine wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückgehen.

Bitte beachten: Den Rücken gerade lassen und die Knie nicht über die Fußspitzen hinauschieben.

Durchführung: Üben Sie drei Durchgänge mit jeweils 10-15 Wiederholungen

Übung 2:
seitlicher Ausfallschritt



Nehmen Sie für diese Übung einen breiten Grätschstand ein und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Verlagern Sie nun das Gewicht nach rechts und beugen das Knie, bis Sie einen rechten Winkel erreichen. Der Oberkörper neigt sich dabei leicht nach vorn. Dann das Standbein wieder strecken und in die Ausgangsstellung zurückgehen. Die Bewegung zur anderen Seite wiederholen.

Achtung: Den Rücken gerade lassen und das Knie nicht über die Fußspitze hinauschieben.

Durchführung: Üben Sie jeweils drei Durchgänge, jeweils mit 10 Wiederholungen zu jeder Seite.

Übung 3:
Kniebeuge
in Schrittstellung



Nehmen Sie eine Schrittstellung ein und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Senken Sie nun den Körper ab, bis das hintere Knie fast den Boden berührt und drücken sich wieder langsam nach oben.

Führen Sie die Übung mit den entsprechenden Wiederholungen durch und setzen dann noch einmal das andere Bein nach vorn.

Achtung: Beim Üben bleibt der Oberkörper immer senkrecht und das Gewicht ist zwischen beiden Beinen verteilt.

Durchführung: Üben Sie zwei Durchgänge mit 10 Wiederholungen auf jeder Seite.

Zeitlich flexible Prävention mit den Programmen DO IT YOURSELF und BUSINESS

Ein neues Angebot am Reha-Zentrum Teltow

Das Reha-Zentrum Teltow ist Partner der Deutschen Rentenversicherung (DRV) bei einem neuen Präventionsprogramm DO IT YOURSELF. Im März hat die erste Gruppe mit dem Programm begonnen, weitere werden folgen. Projektleiterin Dr. Betje Schwarz von der DRV Berlin-Brandenburg stellt es vor: „Um auch denjenigen eine Prävention zu ermöglichen, die beruflich oder privat stark eingespannt sind, haben wir dieses zeitlich flexible Programm entwickelt.“ Die Versicherten haben jetzt die Wahl zwischen dem intensiver betreuten Programm RV Fit und dem neuen Angebot. Arbeitnehmer können kostenfrei bei DO IT YOURSELF teilnehmen. Analog gibt es für Selbstständige und Unternehmer das Präventionsprogramm BUSINESS. Die Angebote richten sich an Gesunde und an Personen mit ersten gesundheitlichen Problemen. Sie können online einen Antrag stellen. DO IT YOURSELF ist so flexibel, dass es auch für Menschen in Schichtarbeit geeignet ist. Sie können zudem individuelle Gesundheitsziele verfolgen: Zum Beispiel, die allgemeine Fitness verbessern, sich gesünder ernähren oder besser mit Stress umgehen. Am Reha-Zentrum Teltow beginnt das Programm mit



einem ärztlichen Check-Up und einem Eingangskoaching. Die Teilnehmer lernen dabei ihren Präventionscoach kennen, besprechen ihre Gesundheitsziele und legen den individuellen Trainingsplan fest. Präventionscoach im Reha-Zentrum Teltow ist Franziska Heyne. DO IT YOURSELF dauert insgesamt zwölf Wochen. In dieser Zeit kommen Sie dreimal für einen ganzen Tag ins Reha-Zentrum Teltow. Ihr Arbeitgeber stellt Sie dafür bezahlt frei. Die Zwischenzeit nutzen Sie für zertifizierte Gesundheitskurse Ihrer Wahl. Dafür erhalten Sie von der DRV ein Gesundheitsticket im Wert von 250 €. Sie vereinbaren außerdem feste Telefontermine mit dem Präventionscoach.

Starttag: Sie werden in einer Gruppe mit 12 bis 15 Teilnehmern in das Programm eingeführt. Danach gibt es die ersten Schulungs- und Trainingseinheiten in Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

Pushertag: Zur Halbzeit trainieren Sie im Reha-Zentrum in Ihrer Gruppe, bekommen Antwort auf Ihre Fragen und können Erfahrungen austauschen.

Auffrischungstag: Am dritten Gruppentag bekommen Sie nach dem Training wertvolle Tipps für die Zeit nach der Prävention. Zum Abschluss ziehen Sie mit Ihrem Präventionscoach Bilanz, welche Veränderung Sie an Ihrem Körper wahrnehmen und wie Sie auch in Zukunft ihre Gesundheit stärken können.



Dr. Betje Schwarz, Projektleiterin der DRV für das neue Präventionsprogramm..



Franziska Heyne, Präventionscoach im Reha-Zentrum Teltow.

Anmeldung: Bei der DRV können Sie sich online für das kostenfreie Präventionsprogramm DO IT YOURSELF anmelden: www.drv-berlin-brandenburg.de/pina

Informationen zur Durchführung des Programms am Reha-Zentrum Teltow bekommen Sie vom Präventionscoach Franziska Heyne. E-Mail: praevention@reha-zentrum-teltow.de

Sport nach Corona – wann kann ich wieder?

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Nach einer Infektion ist Schonung unverzichtbar

Viele Menschen treiben eigentlich regelmäßig Sport und mussten während der Corona-Zeit darauf verzichten, zumal auch Fitness-Studios geschlossen waren. Nach langer Zeit der Abstinenz soll es nun wieder losgehen. Das wollen auch die, die infiziert waren und jetzt schnellstmöglich den gewohnten Alltag anstreben. Was gilt es zu beachten?

„Die Corona-Zeit schlug oft auch aufs Gemüt“, so Dr. von Pickardt. „Manche, die Schwimmhalle und Fitness-Studio nicht brauchten, weil sie gejoggt, gewandert sind oder mit dem Rad unterwegs waren, blieben aus fehlender Motivation zu Hause.“ Inzwischen haben sich die Zeiten gebessert. Seit längerem sind auch die Vereine wieder offen, Sporthallen laden ein. Der sportlichen Betätigung steht nichts mehr im Wege. Dennoch sollte man es langsam angehen, wenn viele Monate die Bewegung in den Hintergrund geraten ist. „Geben Sie Ihrem Rücken, den Gelenken und dem Kreislauf Zeit, sich wieder an Belastungen zu gewöhnen!“

Der Focus sollte auf Spaß und Wohlbefinden und nicht auf Leistung liegen. Und dann hat Sport zumeist auch etwas mit Geselligkeit zu tun. Viele verabreden sich, um gemeinsam zu laufen oder ins

Studio zu gehend. Apropos Fitness-Studio: Wer lange nicht hier war, kann gern den „Wiedereinstieg“ mit dem Trainer besprechen und die alten Übungspläne anpassen.

Natürlich bietet die sportliche Aktivität besten Schutz gegen Rücken- und Gelenksbeschwerden und eine gute Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dr. von Pickardt: „Jede Bewegung ist erst einmal besser als keine Bewegung. Es stellt sich nicht die Frage, ob wieder Sport, sondern wie. Dabei ist die Sport-

art egal, wenn es nicht schmerzt und nicht überfordert.“

Etwas anders ist es, wenn man selbst infiziert war. Millionen Deutsche sind derzeit von Corona betroffen. Weil relativ viele geimpft sind, verläuft die Infektion bei den meisten „mild“. Aber ein negativer Test im Anschluss reicht nicht aus, um so wie davor den gewohnten Alltag zu gestalten. Das Virus ist noch im Körper und kann das eine oder andere Organ in seiner Funktion beeinträchtigen, selbst eine Herzmuskelentzündung droht. Eine Corona-Infektion sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Sind die Beschwerden überwunden, gilt es, noch mindestens zwei Wochen auf Sport zu verzichten, kam es zu einer Lungenentzündung, einige Wochen länger.

Dann jedoch kann es losgehen – aber wirklich langsam. Nordic Walking eignet sich gut am Anfang, natürlich ebenso Spaziergänge, lockeres Radfahren oder ein paar Yogaübungen. Joggen dann später. Überhaupt, strenges Ausdauertraining belastet Herz, Kreislauf und Lunge, wenn damit zu früh begonnen wird. „Haben Sie Geduld und gehen Sie bitte Schritt für Schritt vor, dann ist der Sport wieder ein gesundes und schönes Hobby!“



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

Sprossen sind vielseitige Vitaminspender

„Sprossen sind der Frischekick“ für jede Mahlzeit, sagt die Diätassistentin Beatrix Strunk. Sie passen zum Salat, zur Suppe, kommen aufs Butterbrot oder in den Quark und in Dips. Sprossen und Keimlinge sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Kurz vor dem Verzehr geerntet sind sie frisch und knackig. Sprossen wachsen aus Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Gemüsesamen und bieten zahlreiche Geschmacksnu-

ancen - süßlich, nussig oder scharf. Die Auswahl ist riesig: Rote Bete, Brokkoli und Senf, Rucola, Grünkohl und Kresse, Kohlrabi der Basilikum. Probieren Sie mal unseren **Apfel-Fenchel-Salat**. Zutaten für 2 Personen:

- 1 Apfel, 1 kleine Fenchelknolle
- Gartenkresse, Rote Rettichsprossen
- Naturjoghurt mit Rote-Beeren-Saft
- Walnüsse

Wir wünschen viel Spaß beim Gärtnern auf der Fensterbank und Probieren.



Der Teltowkanal-Halbmarathon ist eines der größten Sportevents der Region, ehrenamtlich organisiert vom VGS Kiebitz e.V. und seinen Mitgliedern.



Teltowkanal-Halbmarathon - es geht wieder los

Endlich! Mit großer Freude können wir nach zwei Jahren coronabedingter Pause allen Lauffreudigen, Teilnehmern und Besuchern mitteilen, dass wir am 06. November 2022 den 17. Teltowkanal-Halbmarathon durchführen wollen! Das überregionale Laufevent, welches über den Mauerweg auf beiden Seiten des Teltowkanals entlang führt, lässt jedes Mal an den Mauerfall am 9. November 1989 erinnern. Der beliebte Lauf, der seit 2003 vom VGS Kiebitz e.V. veranstaltet wird, ist ohne die Unterstützung von Politik und Wirt-

schaft gar nicht mehr organisierbar. So konnte der VGS Kiebitz e.V. in den vergangenen Jahren neben der Unterstützung der Stadt Teltow auch auf die AOK Nordost, auf Audi, Verti und die MBS zählen. Bei der diesjährigen Neuauflage des Teltowkanal-Halbmarathons rechnet der VGS Kiebitz e.V. mit ungefähr 1000 Teilnehmern.

Die Anmeldung erfolgt über: www.davengo.de
Ausschreibungen, Informationen und der AnmeldeLink stehen unter: www.vgs-kiebitz.de

Kennen Sie den Unterschied zwischen Aquagymnastik und Aquafitness?

Wenn es konkret wird, haben Aquafitness und Aquagymnastik durchaus einen unterschiedlichen Zungenschlag: Während Aquafitness die Akzente eher auf Sportlichkeit, Muskelaufbau und Gewichtsabnahme setzt, stehen bei der klassischen Wassergymnastik (Aquagymnastik) Beweglichkeit und Rehabilitation im Vordergrund. Bei der Wassergymnastik trainiert man nicht nur einzelne Muskeln, sondern den gesamten

Bewegungsapparat ganzheitlich und gelenkschonend. Durch das Gruppentraining wird zudem die Motivation zum Austausch mit anderen Patienten gefördert.

Wassergymnastik bieten wir unseren Mitgliedern an unserem Standort im Reha-Zentrum Teltow als „Funktionstraining“ à 30 Minuten an. Informationen bezüglich einer möglichen Kostenübernahme erhalten Sie in der Geschäftsstelle des Vereins.





Die Physiotherapie-Praxis Achtert ist modern ausgestattet und bietet für den Rehasport alle Voraussetzungen.

In Wilmersdorf ist eine von fünf Übungsstätten

Die VGS-Übungsstätte in Charlottenburg-Wilmersdorf ist gleich an zwei Standorten zu finden: in der Seesener Straße und am KWA-Stift im Hohenzollernpark. Mit einem jungen Team bietet die Physiotherapie-Praxis Achtert neben den klassischen Therapieformen wie Krankengymnastik und Medizinischer Trainingstherapie auch Kiefergelenks-

behandlungen, Bewegungsförderung im Bewegungsbad und Hausbesuche an. In der Physiotherapie Achtert ist auch der Rehasport zu Hause, bei dem die Praxis und der VGS Kiebitz e.V. zusammenarbeiten. Die Kurse leiten Praxisinhaberinnen Pia Achtert und die fachliche Leiterin Denise Sigleuer. Das Rehasport-Angebot beinhaltet in-

dividuelle Gruppenkurse unter physiotherapeutischer Anleitung. Informationen, Mitgliedschaften, Unterlagen oder Änderungen bei den Mitgliedern gibt Denise Sigleuer zur Bearbeitung an die Geschäftsstelle des Vereins in Teltow weiter. Alle Rehasportgruppen sind zertifiziert und beim Behinderten-Sportbund Berlin anerkannt.

Jörg Nowak: Yoga-Lehrer gibt Kurse im VGS Kiebitz e.V.

Seit Februar ist Jörg Nowack Übungsleiter im VGS Kiebitz e.V. Außerdem leitet er noch Kurse in verschiedenen Gesundheitsvereinen.

Nach eigenen gesundheitlichen Problemen vor mehr als zehn Jahren hat er sein Leben umgestellt und Sport und Gesundheit zum Beruf gemacht. Nowak ist weiterhin Yoga-Lehrer. Er bietet außerdem zusammen mit einem Partner

„Yoga & You“ an. Das ist Yoga im Freien auf einem See, auf einer schwimmenden Plattform. Über seinen Sport sagt Übungsleiter Nowack: „Aus dem traditionellen Hatha Yoga haben sich verschiedene Yogarichtungen entwickelt. Allen gemeinsam ist die Idee, durch Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.“



Übungsleiter Rehasport gesucht (m/w/d)

- Sie haben Erfahrungen in der Rehabilitation und Prävention?
 - Sie haben Freude an der Arbeit mit Menschen und können ihnen bei orthopädischen Problemen helfen?
 - Sie können sowohl Gruppenkurse im Trockenen als auch im Wasser geben?
- Sind Sie interessiert?
Dann sind Sie bei uns genau RICHTIG!**

Dann melden Sie sich gerne
In der Geschäftsstelle
des VGS Kiebitz e.V.
am Telefon: 03328- 331 210 155
oder per Mail:
verwaltung@vgs-kiebitz.
Wir freuen uns auf Sie!



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.

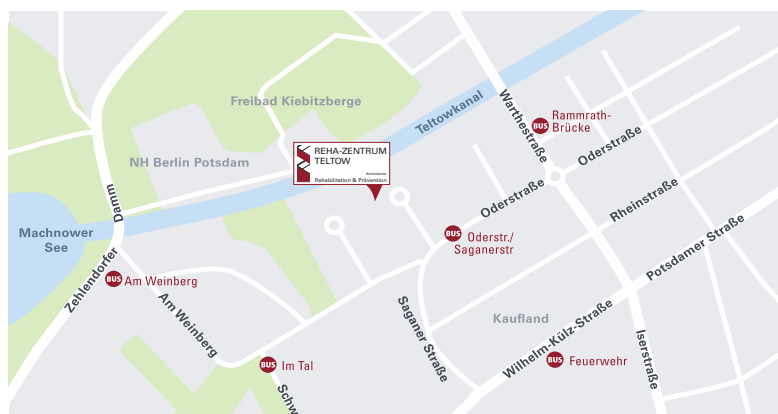
Reha-Zentrum Teltow

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 7 – 21 Uhr
Freitag 7 – 19 Uhr
Samstag 8 – 13 Uhr

Ihr Weg zu uns

Haltestellen in der Nähe
Bus 621:
Oderstraße/ Saganerstraße, 100 m
Bus X1, 601:
Feuerwehr, 400 m,
Bus X10, 620:
Rammrath Brücke, 400 m
Bus 629:
Im Tal, 400 m,
Bus 622:
Am Weinberg, 700 m,



Wir suchen:

Fahrer / FahrerIn Patiententransport in Vollzeit (m/w/d)

Ihr Profil:

- Freundlichkeit und Teamfähigkeit
- Belastbarkeit und Selbstmanagement
- Loyalität und Verschwiegenheit
- sorgfältiges und gewissenhaftes Arbeiten
- Personenbeförderungsschein

Ihre Arbeitsaufgaben:

- Fahrt von Rehabilitanden vom Wohnort zum Reha-Zentrum und retour
- Hilfe bei der Tourenplanung
- Führen eines Fahrtenbuches
- Kleine Hausmeisterarbeiten

Werden Sie Teil unseres Teams!

Bewerbungsunterlagen bitte als PDF an:
marketing@rehazentrum-teltow.de
zu Händen von Frau Schützendübel