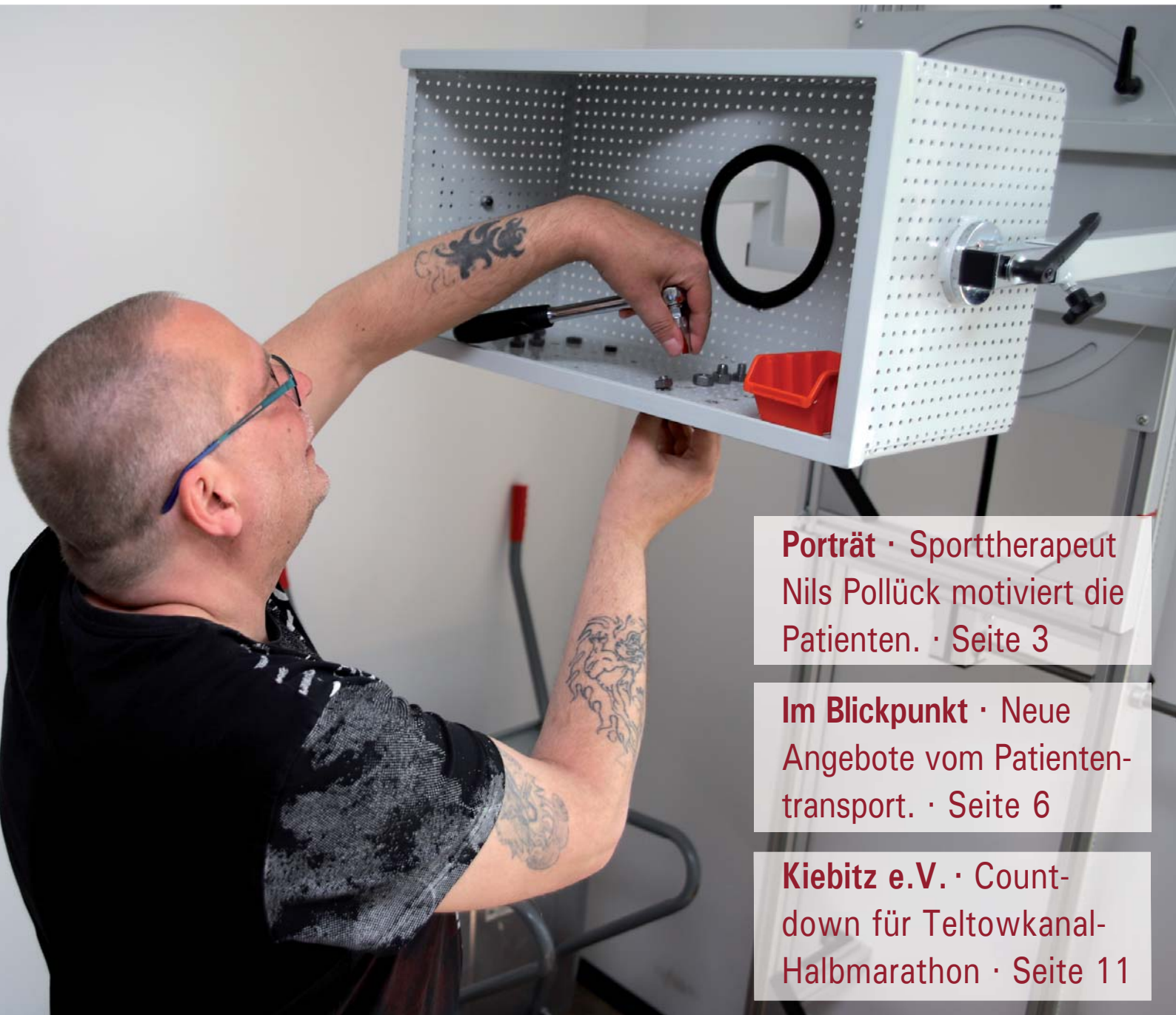


Zum Mitnehmen!

REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



Porträt · Sporttherapeut
Nils Pollück motiviert die
Patienten. · Seite 3

Im Blickpunkt · Neue
Angebote vom Patienten-
transport. · Seite 6

Kiebitz e.V. · Count-
down für Teltowkanal-
Halbmarathon · Seite 11

Liebe Leserinnen, liebe Leser ...

... der Frühling ist da und überall sieht man frische Farben und neue Blüten, so auch bei uns. Das Modellprojekt „Ü45-Check“ ist so eine neue Blüte. Als ausgewählter Partner der Deutschen Rentenversicherung bieten wir seit Mai Gesundheits-Checks zunächst für die Mitarbeitenden der DRV über dem 45. Lebensjahr an, um gesundheitliche Risiken und Belastungen frühzeitig zu erkennen und resultierenden Maßnahmen den Weg zu bahnen. Zahlreiche Erkrankungen und Beeinträchtigungen der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sind durch rechtzeitige Interventionen oder Anpassungen der Lebensführung vermeidbar. Nach dreijähriger Abstinenz blüht auch

unser beliebtes orthopädisches Frühlingsforum wieder auf. Am 14. Juni sind wir Gastgeber für Ärzte und Therapeuten zum Thema „Schnittstellen zwischen Akut- und Rehamedizin.“ Und pünktlich zum Frühlingsbeginn haben wir unseren Fahrdienst erweitert und an die gestiegene Nachfrage unserer Patienten angepasst.

Ihr



Dr. Lars Weber,
Geschäftsführer



Reha-Zentrum Teltow bekommt Verstärkung

Stefan Rech und **Agisilaos Uhlmann** sind die beiden neuen Mitarbeiter im Patiententransport. Stefan Rech ist Berliner Taxifahrer „mit Herz und Schnauze“. Er war 20 Jahre lang im Taxi unterwegs, dann hat die Corona-Krise gezeigt, wie verwundbar das Geschäftsmodell ist. Umso mehr freut sich Stefan Rech, wie dankbar die Patienten kleine Dienstleistungen annehmen. Er sagt: „Die Fahrten machen richtig Spaß. Es wird gelacht wie bei einem Familienausflug.“ Agisilaos

Uhlmann war lange Jahre Fahrer für den Deutschen Bundestag. Nach dieser Zeit coachte er unter anderem seine ehemaligen Kollegen für die Erlangung des Personenbeförderungsscheins. Sein Thema ist Ortskunde. Taxifahrer – wie auch der Fahrdienst des Bundestages – müssen ohne Navi durch Berlin finden. Sie müssen die Schleichwege kennen, damit Fahrgäste nicht im Stau stehen. Er sagt: „Die Patienten sind deutlich entspannter, wenn es heute mal nicht so schnell geht.“

Aileen Diez ist seit Januar 2023 bei uns. Die Physiotherapeutin hat einen kurzen Arbeitsweg, den sie oft mit dem Mountainbike zurücklegt. Sie sagt: „Die Arbeit im Reha-Zentrum ist genau das, was ich mir vorgestellt habe. Ich bin hier in einem engagierten und hilfsbereiten Team, wo ich jederzeit Fragen loswerden kann.“ Sie empfiehlt ihren Patienten aktive Krankengymnastik, denn die bringt für den Rehaerfolg eine Menge. Aileen Diez ist auch selbst sportlich als Fußballerin aktiv.



Stefan Rech.



Agisilaos Uhlmann.



Physiotherapeutin Aileen Diez.



Diplomsportwissenschaftler Nils Pollück ist Sporttherapeut im Reha-Zentrum Teltow und er hat sehr viel Freude an seinem Beruf.

Begeistert für die Bewegung als beste Medizin ***Sporttherapie ermöglicht auch Einzeltraining***

„Bewegung ist die beste Medizin“, meint Sporttherapeut Nils Pollück. Für diese Maxime möchte er auch seine Patienten gewinnen. Er hat Fußball gespielt und viele andere Sportarten ausprobiert. Dann studierte er Sportwissenschaften in der Fachrichtung Rehabilitation und Prävention. Für den Diplom-Sportwissenschaftler war das Reha-Zentrum Teltow die erste Arbeitsstelle nach dem Studium.

Nils Pollück ist hier inzwischen seit acht Jahren Sporttherapeut. Die Betreuung der Reha-Patienten ist aber nur ein Teil seiner Arbeit. Er begleitet auch Reha-Nachsorgeprogramme und ist Übungsleiter beim Verein für Gesundheitssport „Kiebitz“ e.V. Es ist die Vielseitigkeit, die Nils Pollück an seiner Arbeitsstelle so schätzt. Er sagt: „Ich freue mich jedes Mal, wenn ich im Reha-Zentrum bin. Über den Blick auf den Teltowkanal, die schönen Übungsräume und das Super-Team. Es macht Spaß, mit den Patienten zu arbeiten.“ Nils Pollück leitet auch zwei Rehagruppen, die besonders sportinteressierte Patien-

ten ansprechen, das Alter ist dabei weniger wichtig. Sie heißen „Rücken fit“ und „Aqua fit“. Diese Gruppen sind für Patienten, die – zum Beispiel nach einem Unfall – schnell auch wieder sportlich aktiv sein wollen. Denn für viele Menschen gehört Sport heute einfach zum Leben dazu. Nils Pollück hilft ihnen dabei, mit angepassten Übungen und Tipps fürs Training zuhause die Belastbarkeit wiederherzustellen.

Sportliche Aktivität ist eine Möglichkeit, zum Beispiel Rückenschmerzen ohne Operation zu verringern. Das Reha-Zentrum Teltow unterstützt dies als anerkanntes Rückenzentrum. Nils Pollück kennt Rückenschmerzen aus eigenem Erleben. Er sagt: „Wenn ich mich drei Tage nicht bewege, bekomme ich Rückenschmerzen und gleich schlechte Laune.“ Er treibt mehrmals in der Woche Sport. Im Sommer trifft man ihn selten im Fitness-Studio, da trainiert er lieber im Freien. Dann macht er Liegestütze oder nutzt einen Fitness-Parcours, wie es ihn in vielen Parks gibt. An seiner Kondition arbeitet Nils Pol-

lück mit Steigungsläufen. Für den Steglitzer geht es dafür auf den „Insulaner“, einen ehemaligen Berliner Trümmerberg, den er in einer Übungseinheit mehrfach bezwingt.

Personalisiertes Einzeltraining

Ein neues Angebot des Reha-Zentrums Teltow ist das personalisierte Einzeltraining, bei dem Nils Pollück gesundheitliche Handicaps beachtet und gezielt darauf Einfluss nimmt. Derzeit coacht er zwei Teilnehmerinnen. Er sagt: „Es gibt viele Faktoren, welche Schmerz und Tagesform beeinflussen. Das ist bei jedem Menschen anders. Man kann lernen, für sich den besten Weg zu finden.“ Jeder Teilnehmer entscheidet selbst über Trainingsziel, Dauer und Intensität des Einzeltrainings. Jeder kann dafür auch den Sporttherapeuten seiner Wahl ansprechen.

Fit werden für Hobby und Beruf

Carsten Peia begeistert sich für neue und alte Autos

Carsten Peia möchte zurück an seinen Arbeitsplatz und zugleich wieder seinem Hobby nachgehen. Der 53-jährige ist Automechaniker. Im Beruf arbeitet er am Band im Mercedes Motorenwerk Berlin-Marienfelde. Privat schraubt er leidenschaftlich gern an Autos, hat eine eigene Werkstatt mit Hebebühne und allem, was dazugehört. Natürlich auch einen Mercedes, eine alte C-Klasse, die schon 300.000 Kilometer auf dem Tacho hat. Carsten Peia hat ihn immer gut gewartet. Im Moment schraubt Carsten Peia aber nur im Reha-Zentrum Teltow bei seinem berufsbezogenen Training.

Bei einem Arbeitsunfall rissen bei ihm drei Bänder im linken Handgelenk und der Ellenknochen brach. Ursache war ein lufthydraulischer Drehmomentenschlüssel, der vermutlich falsch eingestellt war. Er verdrehte die linke Hand gleich mit, Carsten Peia ist Linkshänder.

Dem ersten Unglück folgte ein zweites – ein Herzinfarkt, der zunächst behandelt werden musste. Dann war die Pumpe wieder intakt, aber die Operation am Handgelenk konnte nicht ausgeführt werden, weil der Patient wegen des Infarkts blutverdünnende Mittel nehmen musste. Ein ganzes Jahr trug er den linken Arm in einer Schlinge und hatte Schmerzen.

Im Dezember 2022 erfolgte die dreistündige Operation im Unfallkrankenhaus

Berlin. Die Operateure fixierten den Ellenknochen mit Hilfe eines Ankers und fünf Edelstahl-Drähten an der richtigen Stelle und befestigten die Bänder wieder. Sie müssen jetzt im Reha-Zentrum Teltow wieder gedehnt und an die Arbeit gewöhnt werden. Carsten Peia kommt aus Gelsenkirchen und ist eine Rheinische Frohnatur, was ihm hilft, Schicksalsschläge leichter wegzustecken. 2017 zog

» Der Fortschritt
ist bereits
deutlich zu sehen «

er nach Berlin um und lernte dort seine Lebenspartnerin kennen, die mit ihm die Liebe zum Autoschrauben und zu Mercedes teilt. Der Zufall wollte es, dass er und seine Lebenspartnerin sogar im gleichen Werk arbeiten, sie ist Ausbildungsmeisterin. Die beiden sind ein Team, auch mit dem Interesse für Haus und Garten, nur nicht in der Schrauberwerkstatt. „Da gehen unsere Meinungen zu weit auseinander“, erzählt Carsten Peia, der diesem Hobby lieber allein oder mit Freunden nachgeht. Mit Optimismus und Humor bewältigt der Autowerker nun seine Auf-

gaben in der Reha. Er ist jetzt insgesamt schon fünf Wochen da und sagt: „Der Fußball ist immer ein Gesprächsthema. Ich kenne die meisten Therapeuten, habe ein gutes Verhältnis zu allen und fühle mich sehr gut betreut. Was mir am besten gefällt ist, dass ich bei der ambulanten Reha jeden Tag nach Hause gehen kann.“ Carsten Peia wohnt in Zossen und fährt natürlich mit dem Auto.

Es ist eine besondere Form der Rehabilitation, an der Carsten Peia teilnimmt, die Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) der gesetzlichen Unfallversicherung, für die das Reha-Zentrum Teltow ein gesondertes Zulassungsverfahren absolvieren musste. Die ABMR ist auf die individuellen Verletzungen der Patienten ausgerichtet und integriert typische Arbeitsabläufe in die Therapie, um möglichst anschließend die Arbeitsfähigkeit und die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu ermöglichen. Intensität und Dauer der ABMR hängen vom Behandlungsfortschritt ab. Carsten Peia absolviert zunächst ein auf seine Handverletzung ausgerichtetes ambulantes Reha-Programm mit Übungen im Bewegungsbad, Medizinischer Trainingstherapie, Physiotherapie-Anwendungen und allgemeinen Ergonomieübungen. Einen größeren werdenden Anteil im Tagesablauf nimmt dann das berufsbezogene



Carsten Peia beim Muskelaufbau in der Medizinischen Trainingstherapie und der Elektrotherapie zur Behandlung der Schmerzen.



Verdiente Pause für Carsten Peia am Ufer des Teltowkanals.

Training ein. Franziska Heyne leitet die Ergotherapie im Reha-Zentrum Teltow. Sie erläutert ihrem Patienten, wie der Therapieplan aussieht: „Nachdem wir die Übungen eingeführt haben, trainieren die Patienten zwei bis drei Stunden, später fünf bis sechs Stunden täglich.“ Dabei werden reale Arbeitssituationen nachgestellt. Für Carsten Peia bedeutet das zum Beispiel kleine Verbindungen zu stecken und über Kopf Schrauben festzuziehen. Bei der Übungsauswahl hat er mit der Ergotherapeutin zusammengearbeitet. Das berufsbezogene Training findet in

kleinen Gruppen mit maximal vier Patientinnen bzw. Patienten statt. Sie absolvieren unterschiedliche Aufgaben. So wie in einer Firma kommt zwischen ihnen das Gespräch in Gang, und da ist Carsten Peia in seinem Element. Natürlich weiß der Schalke-Fan inzwischen genau, wer sich für Fußball interessiert und für welche Mannschaft.

Franziska Heyne sagt: „Der soziale Kontakt der Patienten untereinander ist Teil des Reha-Konzepts, es soll den Alltag im Betrieb abbilden.“ Carsten Peia hofft darauf, dass es für ihn bald soweit ist. Er

sagt: „Als ich hierher kam, konnte ich die Hand kaum bewegen. Das hat sich schon sehr verbessert, der Fortschritt ist zu sehen. Es schmerzt jetzt nur noch da, wo die Narbe ist und wo die Stahldrähte eingebaut wurden.“ Und schon macht er sich einen Spaß daraus, die Muttern im Ergonomietraining knallfest zu drehen.

Einziger Wermutstropfen für den Patienten: Carsten Peia muss Ende 2023 noch einmal unters Messer, dann werden der Anker und die Stahldrähte wieder eingebaut und es könnte noch einmal schmerzhaft werden.



Typische Handgriffe für den Automonteur: Umdrehen von „Kolben“ zur Qualitätskontrolle (links) und die Montage kleiner Teile, wie dieser Stecker.

Mehr Leistungen beim Patiententransport

Auch Fahrten zum Arzt sind künftig möglich

Das Reha-Zentrum Teltow hat seinen Fuhrpark erweitert. Jetzt stehen drei Mercedes-Busse zur Verfügung. Dirk Grüber und seine Kollegen Agisilaos Uhlmann und Stefan Resch (siehe auch Seite 2) befördern die ambulanten Reha-Patienten täglich zwischen Wohnung und der Reha-Einrichtung. „Das Schönste bei dieser Arbeit ist, die Fortschritte der Patienten mitzuerleben“, sagt Agisilaos Uhlmann.

Fragen zum Patiententransport beantwortet Verwaltungsleiterin Marit Schützendübel.

Frau Schützendübel, wer kann den Patiententransport nutzen?

Derzeit alle Patienten, die eine Anschlussheilbehandlung nach einem operativen Eingriff an Knie, Hüfte, Wirbelsäule oder Schulter im Reha-Zentrum Teltow absolvieren und noch nicht selbstständig

in der Lage sind, uns mit PKW oder Bus und Bahn zu erreichen. Voraussetzung ist die Anforderung durch das OP-Zentrum oder Krankenhaus und die Einschätzung der Ärzte im Reha-Zentrum. Wie bisher können auch Selbstzahler die Leistung nutzen, das muss dann bei der Anmeldung abgesprochen werden.

Wie ist der Fahrdienst organisiert?

Zurzeit fahren wir täglich auf zwei Touren hin und zurück. Die Patienten kommen zum Behandlungsbeginn um 8 Uhr oder um 10 Uhr in der Reha an. Unsere Mitarbeiter planen so, dass die Fahrzeit pro Tour in der Regel nicht länger als 60 Minuten ist. Die Fahrer holen die Patien-

ten vor der Haustür ab und rufen sie kurz zuvor noch an, damit niemand lange auf der Straße warten muss.

Von wo kommen Ihre Patienten?

Unsere Patienten kommen aus Berlin und dem südlichen Speckgürtel mit einem Radius von 30 Kilometern rund um das Reha-Zentrum, allerdings stoßen wir da im Berliner Stadtverkehr objektiv auf Grenzen. Etwa die Hälfte wohnt nicht weiter als zehn Kilometer entfernt.



Sie haben den Fuhrpark erweitert, warum war das nötig?

Wir bieten jetzt auch nachmittags verstärkt Behandlungen an, weil die Nachfrage nach ambulanten Reha-Maßnahmen im Allgemeinen und in unserer Einrichtung im Besonderen weiter wächst. Dazu fahren wir inzwischen zeitversetzt bis zu sieben Touren täglich in unterschiedliche Richtungen und über unterschiedliche Entfernungen. Bei weiter steigendem Bedarf werden wir auch die Angebote unseres Fahrdienstes schrittweise weiter ausbauen.

Welche neuen Dienstleistungen wollen Sie künftig anbieten?

Wir wollen auch Fahrten zum Arzt, zur Dialyse oder zu Tumorbehandlungen im Auftrag der Krankenkassen ermöglichen. Um diese Fahrten durchzuführen, haben wir eine Erweiterung unseres Vertrages mit den Krankenkassen beantragt. Wir planen ferner Boten- und Einkaufsfahrten sowie Schülertransporte. Dabei ist es unser Ziel, Leerfahrten und Standzeiten zu reduzieren. Vorrang werden immer unsere Reha-Patienten haben. Das wird eine Menge Organisationsaufwand und Flexibilität erfordern.



Patientenfahrer Stefan Resch leistet Hilfestellung beim Einsteigen.

Übungen für Zuhause (Teil 13)

Mit dem Miniband für Abwechslung sorgen

Heute geht es um ein kleines Hilfsmittel für zu Hause, das unsere Übungen intensiviert und für Abwechslung sorgt. Sehr beliebt und langlebig sind Gummibänder oder elastische Textildänder in Form einer Schlaufe, Miniband oder Loop-Band genannt. Wir zeigen Ihnen heute drei Übungen mit dem Miniband (Loop). Sie stabilisieren damit die Beinachse und kräftigen die hüftumgreifende Muskulatur.

Tip: Üben Sie vor einem Spiegel und beobachten die Beinachse. Das Knie soll nicht nach innen oder außen fallen.

Variationsmöglichkeit für alle 3 Übungen:

- Setzen Sie das Bein nicht ab und stabilisieren Sie den Einbeinstand die ganze Zeit
- Benutzen Sie ein stärkeres Band
- Stellen Sie sich mit dem Standbein auf ein Kissen

Übung 1:
Training der Hüft-
abduktoren



Legen Sie das Miniband um Ihre Knöchel. Stellen Sie sich auf ein Bein und spreizen Sie das andere Bein zur Seite ab und führen es wieder heran. Das Bein ist dabei gestreckt und die Fußspitze zeigt immer nach vorn. Das Standbein ist immer leicht gebeugt.

Durchführung: Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.

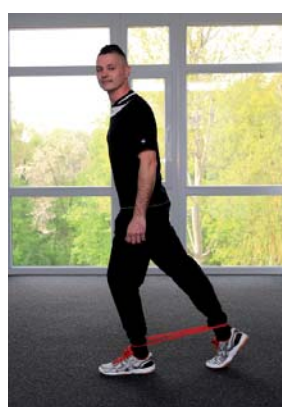
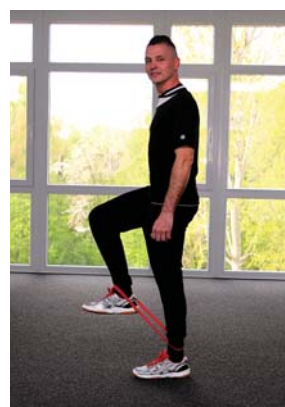
Übung 2:
Training der Hüft-
extensoren



Legen Sie das Miniband um Ihre Knöchel und spreizen Sie das andere Bein nach hinten ab. Das Bein ist dabei gestreckt und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen, damit Sie nicht ins Hohlkreuz gehen. Das Standbein ist dabei wieder leicht gebeugt.

Durchführung: Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.

Übung 3:
Kombinationsübung
Hüftflexoren und
-extensoren



Legen Sie das Miniband um die Knöchel und stellen Sie sich auf ein Bein. Nun hocken Sie das andere Bein nach vorn oben an und führen es danach aktiv nach hinten unten in die Streckung und setzen die Fußspitze auf. Dabei mit dem Standbein leicht in die Hocke gehen.

Durchführung: Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.



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

Der „Ü45-Check“ – wer kann teilnehmen?

*Das Reha-Zentrum Teltow ist bei einem Modellprojekt
Partner für die Deutsche Rentenversicherung*

Das Reha-Zentrum Teltow ist in Berlin/Brandenburg eine von vier Reha-Einrichtungen, die Partner der Deutschen Rentenversicherung (DRV) bei der Erprobung des Projekts „Ü45-Check“ sind. Um möglichst bis zum Erreichen des Renteneintritts erwerbsfähig zu sein, wächst die Bedeutung von frühstmöglicher Gesundheitsvorsorge und präventiven Interventionen. Umso wichtiger ist es, dass bereits leichte gesundheitliche Veränderungen bzw. körperliche Beschwerden erkannt und von Beginn an ernst genommen werden.

In der Erprobungsphase können zunächst alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der DRV teilnehmen, die über 45 Jahre alt und in Berlin und Brandenburg tätig sind. Ausgenommen ist lediglich die Gruppe der in Versorgungswerken Versicherten (das sind zum Beispiel angestellte Ärzte der DRV).

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer füllen vor Beginn der Maßnahme den

im Rahmen des Modellprojekts entwickelten Fragebogen aus und nehmen mit der Reha-Einrichtung Kontakt auf, um einen Termin zum „Ü45-Check“ zu vereinbaren.

Den Beschäftigten entstehen keine Kosten und kein Arbeitszeitausfall – diese

**60 Minuten
ärztliche Beratung
mit anschließender
Empfehlung**

trägt die DRV als Arbeitgeberin. Der „Ü45-Check“ wird als individuelles 60- (maximal 90)-minütiges Beratungsgespräch von einer Ärztin oder einem Arzt mit Präventions- und Reha-Erfahrung auf der Grundlage der persönlichen Angaben des Fragebogens durchgeführt.

Das Ergebnis des Gesprächs dient den Teilnehmenden als weitere Orientierung und kann im Bedarfsfall mit weiteren Empfehlungen, beispielsweise für zielgerichtete Beratungs-, Präventions- oder Rehabilitationsleistungen, verbunden werden. Die Teilnehmenden können dann für sich entscheiden, wie sie mit den Ergebnissen und Empfehlungen umgehen.

Der Zeitraum des Modellprojekts der DRV Bund und der DRV Berlin-Brandenburg erstreckt sich vom 1. Mai bis 31. Oktober 2023. Im Rahmen einer Gesamtevaluation durch die Pädagogische Hochschule Freiburg werden die Ergebnisse aus den unterschiedlichen, regionalen Erprobungen der jeweils beteiligten Rentenversicherungsträger wissenschaftlich bewertet. Die Ergebnisse bilden die Basis für die spätere Entscheidung, ob ein derartiges Leistungsangebot in die Regelversorgung überführt wird.

Prävention hilft gesund zu bleiben

Chefarzt Dr. Björn von Pickardt: Aktivität, Ernährung und Erholung sind wichtige Eckpfeiler

Die täglichen Anforderungen unseres beruflichen Lebens aber auch im privaten Alltag sind hoch, teilweise sogar extrem. Zudem können gesellschaftliche Entwicklungen wie beispielsweise aktuell der Krieg in der Ukraine, gleichzeitig hohe Inflation mit explodierenden Energiepreisen, bei uns allen psychische Auswirkungen und Veränderungen nach sich ziehen. Der Zusammenhang von seelischen Belastungen und körperlicher Gesundheit ist nachweisbar.

„In einer Zeit, in der die Beschäftigten länger bis zur Rente arbeiten müssen, in der Arbeitsbelastung, Stress und chronische Krankheiten zunehmen, werden frühzeitig einsetzende Maßnahmen zur Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer notwendiger“, sagt Chefarzt Dr. von Pickardt. Oftmals ignorieren die Menschen leichtere psychische und körperliche Beschwerden oder gehen zu spät zum Arzt. Im Laufe der Jahre können sich auf diese Weise aus ersten Symptomen ernste Erkrankungen entwickeln. Deshalb sind die Präventions- und Gesundheitscheck-Angebote der Rentenversicherung oder

die Programme der Krankenkassen zur Gesundheitsvorsorge ein wichtiger persönlicher Baustein in unserem Gesundheitsbaukasten. „Nutzen Sie diese Möglichkeiten!“

Viele Arbeitgeber setzen im Interesse von leistungsfähigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bereits auf ein „Be-



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

triebliches Gesundheitsmanagement“. Dafür suchen sie sich Partner wie zum Beispiel unser Reha-Zentrum und bieten ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterschiedliche Pakete aus Rückenkursen, Herz-Kreislauftraining, Entspannungsverfahren und Ernährungscoaching an.

Gesundheitsvorsorge ist nicht kompliziert und viel einfacher als wieder gesund zu werden, wenn man erst einmal krank ist. Bewegungsmangel, einseitige unausgewogene Ernährung und fehlende Erholung gehören zweifelsohne zu den zentralen Risikofaktoren. Wer regelmäßig etwas für seine Gesundheit tut, fühlt sich körperlich und auch geistig wohler.

Björn von Pickardt: „Jetzt im Sommer und nach Corona haben wir unzählige Möglichkeiten, uns im Freien sportlich zu betätigen – sei es im Schwimmbad, auf dem Fahrrad oder beim Jogging im Wald. Wer einen Garten hat, kann sich natürlich auch dort austoben. Nur wer ein gesundes und vitales Leben führt, kann den beruflichen und privaten Herausforderungen des Alltags gerecht werden.“

Ernährungstipp: Reis-Gemüse-Tag

Diätassistentin Beatrix Strunk empfiehlt einen Reis-Gemüse-Tag einzulegen, um Stoffwechsel, Leber und Darm zu entlasten. Das kann zum Beispiel einmal im Monat erfolgen. Der Reis-Gemüse-Tag ist ein Ausgleichstag, auch Entlastungstag genannt. An diesem Tag verzichten wir auf tierische Fette, tierisches Eiweiß und salzreiches Essen. Der Körper schwemmt angestautes Wasser, Schlacken und Gifte aus. Körper und Geist erholen sich. Der Reis-Gemüse-Tag ist aber nicht als Diät zum Abnehmen geeignet, weil die Ernährung auf Dauer zu einseitig ist.

Tagesbedarf pro Person:

200 g Reis in 400 ml Wasser kurz aufkochen und quellen lassen, für 3 Mahlzeiten aufteilen. Für jede Mahlzeit 400 g Gemüse unterschiedlich zubereiten. Zum Beispiel: Als Pfannengemüse, als Rohkost, als Curry. Jedes Gemüse ist geeignet. Bitterstoffe in Salat (zum Beispiel Chicorée oder Rucola) sowie Kräuter fördern die Entgiftung.

Nährwerte:

Tagesration ca. 700 bis 800 kcal. Bei Hunger dürfen Sie etwas Gemüse naschen und viel Wasser trinken.



Gesundheitssport ist seine Leidenschaft

Steve Wehle ist neuer Mitarbeiter beim VGS Kiebitz e.V.

Steve Wehle ist seit März 2023 Mitarbeiter im VGS Kiebitz e.V. Er arbeitet in der Verwaltung und ist außerdem als Kursleiter in verschiedene Präventions- und Nachsorgeprogramme eingebunden. Steve Wehle ist staatlich anerkannter Sportassistent. Nach seinem Abschluss an der ESAB (Europäische Sportakademie Brandenburg) arbeitete er als Trainer und zuletzt als Clubmanager in einem Fitness-Studio in Teltow. Schon zu dieser Zeit interessierte er sich besonders für den Gesundheits- und Rehasport und erwarb dafür verschiedene Lizenzen. Während Steve Wehle in der Funktion als Verwaltungsmitarbeiter die Vereinsmitglieder am Telefon berät, Übungsstunden plant und Kurse abrechnet, steht er als Übungsleiter selbst auf der Trainingsfläche. Ein ständiger Wechsel, der für ihn den Reiz seiner neuen Arbeitsstelle ausmacht: „Es ist eine spannende Herausforderung. Mit Gesundheitssport und Prävention erschließe ich mir neue Aufgabenbereiche. Es macht Spaß, direkt mit den Reha-Sportlern zu trainieren, da vergeht der Arbeitstag wie im Flug.“ Zudem schätzt Steve Wehle, das familiäre Arbeitsklima im Verein für Gesundheitssport „Kiebitz“ e.V. und die Hilfsbereitschaft des Teams bei



Steve Wehle arbeitet in der Verwaltung des VGS Kiebitz e.V. und leitet außerdem Präventions- und Nachsorgeprogramme.

der Einarbeitung. Der Teltower ist auch selbst sportinteressiert, wobei seine Leidenschaft dem Fußball gilt. Seit vielen Jahren ist er Spieler beim Teltower

FV 1913. Ansonsten verbringt er seine Freizeit gern mit seiner Partnerin und der kleinen Tochter, das neuerdings auch im eigenen Garten.

Neue Kurse in der Übungsstätte „Office 48“

In der VGS-Übungsstätte „Office 48“ in der Potsdamer Straße 48 in Teltow werden aufgrund der großen Nachfrage neue Rehasportkurse angeboten. Sie finden am Montag 14.30 Uhr und am Mittwoch zwischen 9 und 11 Uhr für jeweils 45 Minuten statt. Der Rehasport am Freitag zwischen 14 und 16 Uhr bleibt wie gehabt. Die Teilnehmer können eine Kostenübernahme bei ihrer Krankenkasse beantragen. Ausschließlich Mitglieder des Vereins für Gesundheitssport VGS Kiebitz e.V. treffen sich dienstags in der Übungsstätte zur Osteoporosegymnastik.





Bis zu 1500 Läuferinnen und Läufer können beim Teltowkanal-Halbmarathon an den Start gehen.

Teltowkanal-Halbmarathon zum 18. Mal

Der Startschuss unseres 18. Teltowkanal-Halbmarathons fällt am 05. November 2023 um 10:30 Uhr an der Knesebeckbrücke zwischen Teltow und Berlin-Zehlendorf. Nach dem coronabedingt eingeschränkten Restart im vergangenen Jahr können in diesem Jahr wieder bis maximal 1500 Teilnehmer an den Start gehen. Anmeldeschluss ist der 29. Oktober 2023 und wer sich noch schnell bis zum 31. August anmeldet, profitiert von den bis dahin geringeren Startgebühren.

Erstmals haben wir gemeinsam mit dem Verein „Teltow ohne Grenzen“ e.V. das Ziel, jeweils eine Staffel aus Teltows Part-

nerstädten Ahlen, Gonfreville l'Orcher, Zagan und Rudong über die Brücken und für offene Grenzen am Teltowkanal an den Start zu bringen.

An den Läufen über 7,1 km, 14,1 km und 21,1 km können Klein und Groß, Hobby- und Profisportler, Freizeit-, Firmen- und Schulstaffeln teilnehmen. Seit 2003 findet der Teltowkanal-Halbmarathon als überregionales Laufevent an einem der Wochenenden rund um die Öffnung der Grenzen am 9. November 1989 statt. Neben den Farben der Stadt Teltow werden wieder diverse Kooperationspartner aus unterschiedlichen Branchen unseren

Lauf „colorieren“, darunter das „Rot“ der Mittelbrandenburgischen Sparkasse, das „Grün“ der Rechtsanwaltskanzlei „Danckert, Bärlin & Partner“ und die Farben von „Wenzel Tiefbauunternehmen GmbH & Co. KG“, „intersport Olympia e.K.“ „M4Energy eG“, dem Reha-Zentrum Teltow u.a.. Haben wir Ihr/Euer Interesse geweckt???

Weitere Informationen findet Ihr/ finden Sie unter:

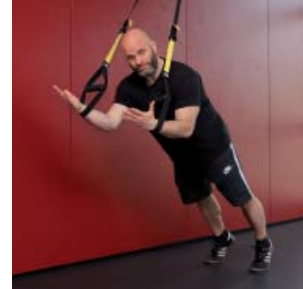
www.teltowkanal-halbmarathon.de
und für Eure/Ihre Anmeldung auch unter:
www.davengo.com

Ganzkörpertraining in einer virtuellen Welt

Bereits seit einiger Zeit nutzt der VGS Kiebitz e.V. das Icaros Health System für ein spannendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im Kurs Medizinisches Gerätetraining. Es ermöglicht ein effektives Training in der Ortho- und Neurorehabilitation und bietet Möglichkeiten, um bei körperlichen Einschränkungen einen gesundheitlichen

Effekt zu erreichen. Die Patienten und Gesundheitssportler nutzen das Gerät überwiegend für das Rumpf- und Gleichgewichtstraining. Besonders bei Rückenschmerzen zeigen sich positive Wirkungen. Außerdem macht es Spaß. Während die Patienten und Mitglieder per Tablet in eine virtuelle Welt abtauchen, erfüllen sie spielerisch verschiedene Aufgaben.





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.

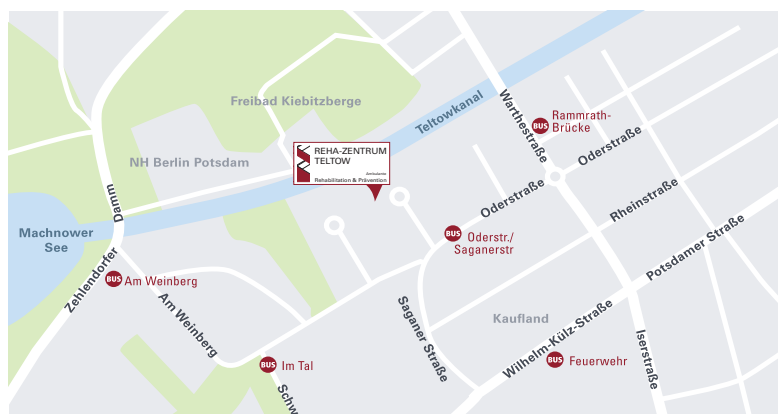
Reha-Zentrum Teltow

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:

Sozialarbeiter (m/w/d)
Sozialpädagoge (m/w/d)
Teilzeit / Vollzeit

Ihr Profil:

- Abgeschlossenes Fachhochschulstudium
- Fachwissen, z.B. im Sozialversicherungsrecht
- Erfahrungen im Gesundheitswesen
- Empathie im Umgang mit Patienten
- Selbstständiges Arbeiten im Team

Ihre Arbeitsaufgaben:

- Beratung von Patienten in Einzelgesprächen und Vorträgen
- Hilfe bei der Planung der Reha-Nachsorge
- Beratung in Fragen des Sozialrechts
- Psychosoziale Beratung

Werden Sie Teil unseres Teams!

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