



REHA-ZENTRUM  
TELTOW

Ambulante  
Rehabilitation & Prävention

Ausgabe 02 · Februar 2017

# REHA AM TELTOWKANAL

Ambulante Rehabilitation & Prävention



**Ernährung** · So gut  
schmeckt's in  
der Lehrküche · Seiten 4/5  
**Prävention** · Angebote für  
jeden und speziell  
für Firmen · Seiten 6/7  
**Service** · Patienten  
können sich ihre Klinik  
aussuchen · Seite 8

**Zum Mitnehmen!**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben mit unserem neuen Haus am Teltowkanal viel Lob geerntet. Unsere Patienten sagen: Die Klinik ist großzügig, übersichtlich und modern, sie fühlen sich hier wohl. Das war unser Ziel, als wir uns zu diesem Bauvorhaben entschlossen hatten. Jetzt ist nach dem Umzug ein wenig Ruhe eingekehrt, wir richten nun volle Konzentration auf die Therapien.

In dieser Ausgabe widmen wir uns auch der Prävention. Sie wird in den nächsten Jahren getreu dem Motto „Vorbeugung vor Rehabilitation und vor Rente“ deutlich an Stellenwert gewinnen. Die Deutsche Rentenversicherung hat bislang wenigen Reha-Kliniken die Zulassung für Präventions-Projekte erteilt, wir sind eine davon.



Viel Spaß beim Lesen!

Dr. Lars Weber, Geschäftsführer

Hauptgebäude der Universität Potsdam. Hier, am Campus Neues Palais, werden die Rehawissenschaften gelehrt.



» Großzügig, übersichtlich  
und modern -  
unser neues Haus  
am Teltowkanal «

### 15. Orthopädisches Frühlingsforum am 18. März

Am 18. März findet im Reha-Zentrum Teltow das 15. Teltower Orthopädische Frühlingsforum, eine Fortbildungsveranstaltung für Ärzte, Therapeuten und Interessenten in Zusammenarbeit mit der Akademie Deutscher Orthopäden, statt. Thema sind in diesem Jahr die rheumatischen Erkrankungen – von der Diagnostik zur konservativen und/oder operativen Therapie. Trotz vieler Fortschritte in der Behandlung gibt es immer noch manches Unklare beim so genannten „fließenden Schmerz“. Zahlreiche Referenten versuchen mehr Licht ins Dunkel zu bringen.

### Für Erhalt der Rehawissenschaften Kooperation mit Uni Potsdam

Ab April werden das Reha-Zentrum Teltow wie auch die Reha Nord Frankfurt (Oder) Kooperationspartner der Universität Potsdam. Weitere Beteiligte sind vier stationäre Rehakliniken, die AOK Nordost, die Deutsche Rentenversicherung Bund und die Rentenversicherung Berlin-Brandenburg. Ziel ist der langfristige Erhalt der Stiftungsprofessur für Rehabilitationswissenschaften. Die Professur befasst sich mit wissenschaftlichen Fragestellungen der medizinischen Rehabilitation, um den Wert der Reha zu unterstreichen und in der Wahrnehmung bei Leistungsträgern und -empfängern zu erhöhen. Mit allen Beteiligten zusammen soll die Verzahnung der medizinischen Rehabilitation in nachhaltige Versorgungsstrukturen erarbeitet werden.



Durch die  
Medizinische  
Trainingstherapie fühlt  
sich Uwe Völz gestärkt  
und hat weniger  
Schmerzen.

## ***Mit Erfolg gegen den Schmerz***

### *Warum Uwe Völz gern zur Behandlung ins Reha-Zentrum Teltow geht*

„Ich bin jetzt seit acht Tagen hier und spüre, wie sich das Gleichgewichtsgefühl verbessert, der Gang aufrechter wird und die Schmerzen nachlassen. Die Schmerztablette am Morgen habe ich weglassen können“ berichtet Uwe Völz.

Der 53-Jährige lebt bereits seit vielen Jahren mit Morbus Bechterew, einer rheumatischen Stoffwechselerkrankung mit schmerzhaften Veränderungen der Wirbelsäule. Bewegungseinschränkungen sind die Folge, ein Prozess, der sich durch zielgerichtete Bewegung aufhalten lässt. Uwe Völz wandert, geht ins Fitness-Studio, absolviert zu Hause Übungen. Unerlässlich ist für ihn auch alle drei Jahre eine Reha.

Uwe Völz hat sich für eine ambulante Reha entschieden, weil die Behandlungen effektiv organisiert sind und er den späten Nachmittag für sich nutzen kann. Die Abende und Wochenenden verbringt er mit seiner Frau.

„Morgens um sieben oder acht Uhr geht es los“, berichtet Uwe Völz. Er schaut auf seinen Behandlungskalender: „Heute sind zum Beispiel 90 Minuten Medizinische Trainingstherapie, dann Ergotherapie, Visite durch den Chefarzt, Physiotherapie,

Mittagspause und zum Schluss noch Progressive Muskelrelaxation dran.“ Sechs Stunden anstrengendes Tagesprogramm. Aber es bleibt mehr Freizeit als an einem normalen Arbeitstag, der für ihn mit Fahrzeit zehn Stunden lang ist.

Bei der Reha sind die Patienten auf vielfältige Weise gefordert. Sie können dabei herausfinden, was ihnen gut tut. Und selbst erfahrene Patienten wie Uwe Völz bekommen noch neue Impulse. „Für mich ist die Reha eine willkommene Auffrischung der erlernten Übungen. Manches wird heute auch anders gemacht“, erzählt er. Die Übungsräume sind großzügig

und modern ausgestattet. Durch die Fenster schaut man auf das Ufer des Teltowkanals. Bei der Trainingstherapie werden alle Patienten individuell eingewiesen und korrigiert. „Man hat das Gefühl, gemeinsam an einem Ziel zu arbeiten. Die Mitarbeiter finden auch die Zeit für ein paar persönliche Worte“, hebt Uwe Völz hervor. Die familiäre Atmosphäre ist neben der Wohnortnähe ein weiterer Grund, der für das Ambulante Reha-Zentrum Teltow spricht. Natürlich habe er sich auch über das schöne neue Gebäude gefreut.

» *Die Mitarbeiter finden noch  
Zeit für ein paar  
persönliche Worte* «



## »Lecker! So schmeckt es in der Lehrküche«

### Über Klischees, Hippokrates und Alternativen zum Brot



Der Kochkurs in der Lehrküche ist beliebt und wird deshalb zukünftig an zwei Wochentagen angeboten.

Noch immer halten viele Menschen gesunde Ernährung für Krankenhauskost: Haferschleim – Abnehmen – schmeckt nicht. Mit diesem Klischee räumt Diätassistentin Beatrix Strunk in ihren Ernährungsberatungen im Reha-Zentrum Teltow gründlich auf. „Gesunde Nahrung ist lecker“ sagt sie und bringt gleich noch einen weiteren Slogan an, allerdings abgegrübelt von Hippokrates von Kos: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.“ Die häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus, Arteriosklerose und zum Teil auch Krebserkrankungen sind ernährungsbedingt verursacht. Aber Beatrix Strunk will in ihren Kursen eher inspirieren und die Vorteile einer gesunden Ernährung an die Frau und oft noch mehr an den Mann bringen, denn: Männer essen mehr Fleisch und Frauen mehr Gemüse und zuckerhaltige Lebensmittel. Dieses Klischee stimmt nun mal.

Ist viel Obst ungesund? Wie gehe ich mit meinem Heißhunger auf Schokolade um? Es gibt auf alles Antworten und Informationen wie jene, dass Hülsenfrüchte wie Bohnen eine von mehreren Alternativen zum Brot sind. Ja, Brot enthält Kohlenhydrate als wichtige Energielieferanten unseres Körpers. Aber häufig führen diese auch zu Fettansatz. Da sind Gemüsepuffer mit Eiern ein guter Weg am Brot vorbei, denn Eier enthalten viel Eiweiß und liefern daher die erforderlichen Nährstoffe. Und genau diese Puffer wurden an diesem Tag in der Lehrküche gebraten und gegessen.

Die Teilnehmer haben viel Spaß beim gemeinsamen Bruzzeln und Essen.



Das Ergebnis der Kochrunde – so sehen die Gemüsepuffer aus. Das Rezept dazu steht auf der Seite 5.





Im Supermarkt lohnt es sich schon, mal auf die Zutatenliste bei den Produkten zu schauen, sagt Beatrix Strunk. So lassen sich beispielsweise beim Müsli-Kauf Artikel mit Zucker schnell herausfiltern.

## »Genuss und gesunde Nahrung schließen sich nicht aus«

Beatrix Strunk ist

*Diätassistentin*

Von klein auf hing Beatrix Strunk ihrer Mutter an der Kittelschürze, wenn sie in der Küche hantierte. Kochen und Backen – das war ihre Welt. Und das Interesse hielt an. Folgerichtig absolvierte sie gleich nach der 10. Klasse ein dreijähriges Medizinalfachstudium an der Berliner Charité und wurde so Diätassistentin. Um bessere Chancen auf einen Arbeitsplatz zu haben, landete sie im Schwarzwald – und blieb dort zwölf Jahre lang. Sie arbeitete am Klinikum der Region, das auch über ein Diabetiker-Schulungszentrum verfügte. Die Liebe ließ sie zurückkehren. Es folgten Anstellungen in Kliniken in Potsdam und Berlin und nach ihrer Babypause 2010 der Weg in die Selbstständigkeit. Auch heute ist sie noch freiberuflich tätig, leitet vor allem Kurse und Einzelberatungen – allerdings nur noch die Hälfte ihrer Arbeitszeit. An den anderen Wochenstunden ist Beatrix Strunk seit März 2015 im Reha-Zentrum Teltow. Ernährungsberatung gehört hier gleich-

berechtigt mit den Therapien zum Reha-Alltag. „Ich versuche die Patienten nicht etwa mit erhobenem Zeigefinger stetig zum Verzicht aufzurufen, sondern ihnen zu zeigen und zu erläutern, dass Genuss und gesunde Nahrung sich nicht ausschließen.“ Ihre Kurse sind beliebt und für das wöchentliche Kochen in der schönen und großen Lehrküche mit anschließendem Verkosten gibt es viele Interessenten. Es werden auch ambulante Kurse angeboten.

Beatrix Strunk isst selbst wenig Fleisch, trotzdem landet am heimischen Herd durchaus das eine oder andere Steak in der Pfanne, da sie das Zuhause von ihrem Beruf trennt. Dennoch wird sich aber natürlich auch in der Familie gesund ernährt, Pflanzenöl ersetzt beim Braten die Margarine. Es gibt viel Gemüse, maximal dreimal in der Woche Fleisch, um den Bedarf an Eiweiß und Mineralstoffen zu decken. Gebacken wird ebenso. Favorit ist der russische Zupfkuchen.



Für 4 Personen ca. 800 g Möhren und Zucchini fein raspeln, eine Zwiebel würfeln und dazugeben. 2 bis 4 Esslöffel Mehl und 4 Eier zu einem Teig verrühren, das Gemüse untermischen und nach Belieben würzen. 1 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig esslöffelweise hineingeben, flachdrücken und auf beiden Seiten goldgelb braten. Fertige Puffer im Backofen warmhalten.

Für den Kräuterquarkdip benötigen Sie 500 g Magerquark, Salz und Pfeffer sowie 150 ml Milch. Den Quark mit frischen, tiefgefrorenen oder getrockneten Kräutern wie Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Knoblauch, Basilikum, Melisse, Dill anreichern.

Die Zutaten für das Salatdressing: 2 Esslöffel Wein-, Kräuter-, Apfel- oder Balsamico-Essig, 1 Teelöffel Honig oder eine Prise Zucker, 1-2 Teelöffel Senf, 2-3 Esslöffel kaltgepresstes Öl, dazu Salz und Pfeffer.

Zuerst Salz in Essig auflösen und die Gewürze hinzufügen, dann erst das Öl begeben. Mit dem Schneebesen verrühren und abschmecken. Blattsalate mit Gemüse (Tomate, Gurke, Paprika, Mais, Oliven, Radieschen) mixen und das Ganze mit gerösteten Kernen, Nüssen oder Samen abrunden.  
Guten Appetit!

## »Finden Sie bei uns Ihre Lebensstrategie für Gesundheit in jedem Lebensalter«

mit Präventionskursen, zum Beispiel Hatha Yoga

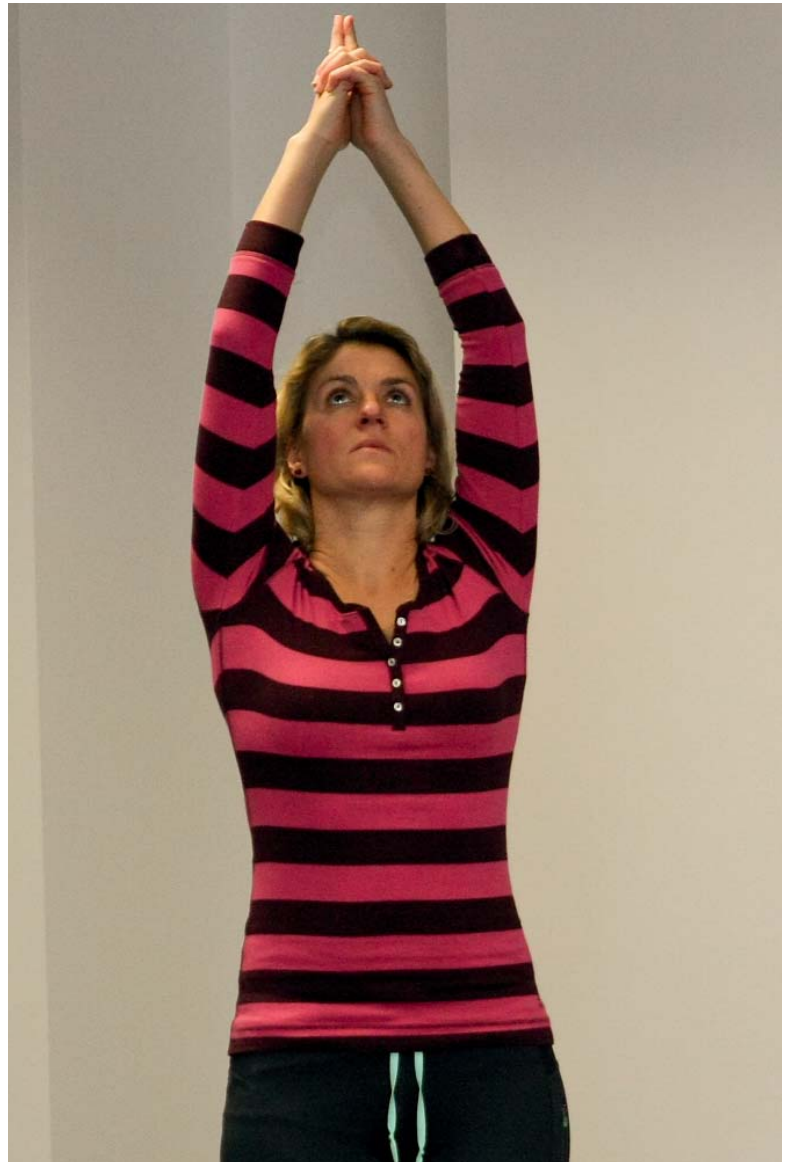
Das Reha-Zentrum Teltow ist auch die richtige Adresse, wenn es um Prävention geht. Sie ist für Menschen vorgesehen, die nicht erkrankt sind, bei denen sich aber bereits erste gesundheitliche Beeinträchtigungen bemerkbar machen. „Aktivität und Bewegung tragen zur Gesundheit bei. Wir haben für jeden ein passendes Angebot. entwickeln Sie mit unseren Präventionskursen Ihre persönliche Lebensstrategie“, lädt Franziska Heyne ein. Sie koordiniert die Präventionskurse im Reha-Zentrum Teltow.

Die Teilnahme an den allgemeinen Präventionskursen wird schon seit Jahren durch die Krankenkassen bezuschusst. Neu ist ein Angebot der Rentenversicherungen zur intensiven berufs begleitenden Prävention. Das Reha-Zentrum Teltow wurde im vergangenen Jahr dafür zertifiziert.

Hatha Yoga ist durch das Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung gut für Körper und Seele.

### Die Kurse für jedermann

Präventionsangebote gibt es vor allem abends, sie finden aber auch morgens und zu anderen Tageszeiten statt. Ein Präventionskurs besteht aus acht bis zehn Terminen. Die Teilnehmer erlernen Übungen und erwerben Wissen, um zu einer gesünderen Lebensweise zu finden und das Entstehen von Krankheiten möglichst zu verhindern. Kursinhalte sind Bewegung, Ernährung und Entspannung. Aktuell führt das Reha-Zentrum Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Hatha-Yoga-Kurse durch, zum Beispiel auch für Schwangere. Trainiert wird in kleinen Gruppen mit maximal zwölf Teilnehmern. Die Anleitung übernehmen Fachleute mit abgeschlossenem Studium oder anerkanntem Berufsabschluss in den Bereichen Bewegung, Ernährung oder Entspannung. Präventionskurse werden durch die gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 Prozent bezuschusst. Interessenten sollten jedoch vor Kursbeginn mit ihrer Kasse darüber reden.



### Wann ist Prävention – die richtige Wahl?

- Bei Gesundheitsgefährdung insbesondere durch Bewegungsmangel, Fehlhaltung am Arbeitsplatz
- Bei negativem Stress, Schichtarbeit, Lärmbelastung
- Bei ersten Krankheitszeichen wie Rückenschmerzen, erhöhtem Blutdruck oder beginnendem Diabetes
- Nach abgeschlossener Reha, um einen dauerhaften Behandlungserfolg zu erreichen





Patrizia Köysürenbars (links) ist Hatha Übungsleiterin und für Präventionskurse zertifiziert.

Gleichgewichtsübungen erfordern volle Konzentration. Vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur wird angesprochen.



## *Fit und leistungsfähig am Arbeitsplatz - ein spezielles Programm für Unternehmen*

Leistungsfähig am Arbeitsplatz, aktiv den Alltag genießen, gesund das Rentenalter erreichen sind Ziele eines neuen Programms der Rentenversicherungen. Das Reha-Zentrum Teltow ist dabei zertifizierter Dienstleister. Das Präventionskonzept zur Sicherung der Erwerbstätigkeit beinhaltet drei Bausteine:

1. **Eine dreitägige Initialphase** mit ärztlicher Untersuchung. Es wird ein individuelles berufsbezogenes Anforderungs- und Tätigkeitsprofil erstellt. Der Gesundheits- und Gefährdungsstatus wird erfasst. Die Teilnehmer bekommen einen persönlichen Interventionsplan und probieren ihn unter fachlich-therapeutischer Anleitung aus.
2. **Eine zwölfwöchige Trainingsphase.** In dieser Zeit treffen sich die Kursteilnehmer zweimal in der Woche abends zum zweistündigen Intensivtraining. Sie erlernen Strategien, wie sie eine gesunde Lebensweise in ihren Alltag integrieren können. Schwerpunkte für Theorie und Praxis sind Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.
3. **Ein Auffrischungstag**, drei Monate nach Abschluss der Trai-

ningsphase. Die Teilnehmer tauschen ihre Erfahrungen aus, wie sie das Erlernte in Alltag und Beruf integrieren konnten. Die berufsbegleitende Prävention wird von der Rentenversicherung finanziert und durch die Arbeitgeber mit Hilfe von Freistellungen für die Initialphase unterstützt. Ziel ist es, physischen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, sowie die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer bis zur Rente aufrecht zu erhalten und Fehlzeiten möglichst zu vermeiden. Für die Beschäftigten bedeutet die Teilnahme höhere Lebensqualität durch bessere Gesundheit. Es entsteht eine Win-Win-Situation für den Arbeitnehmer und das Unternehmen. Das Reha-Zentrum Teltow bietet die berufsbegleitende Prävention für Versicherte in „gemischter“ Gruppe an, aber auch für ganze Gruppen aus einem Unternehmen. Das hat dann den Vorteil, dass besonders auf Anforderungen und Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz eingegangen werden kann. Außerdem versprechen sich die Gesundheitsexperten durch das Teamerlebnis einen zusätzlichen Motivationsschub.



Franziska Heyne ist Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Prävention.

Montag 13.00 - 15.00 Uhr  
Dienstag 13.30 - 15.30 Uhr  
03328 331210 - 142  
praevention@  
rehazentrum-teltow.de



*Gesund  
das Rentenalter  
erreichen*



## ***Patienten können sich die Klinik selbst aussuchen*** *Wunsch- und Wahlrecht: Die Kostenträger entsprechen zunehmend den Bitten der Versicherten*

Nach dem Willen des Gesetzgebers haben Patienten, die einer medizinischen Rehabilitation bedürfen, selbstverständlich das Recht, sich bei der Wahl der Reha-Klinik mit einzubringen. Das Sozialgesetzbuch IX sieht im §9 vor, dass der Rehabilitationsträger (Renten-, Kranken- oder Unfallversicherung) Wünschen von Patienten entsprechen muss. „Bei der Entscheidung über die Leistungen und bei der Ausführung der Leistungen zur Teilhabe wird berechtigten Wünschen der Leistungsberechtigten entsprochen.“ Hintergrund für die zunehmende Bereitschaft der Kostenträger, den Patientenwunsch zu akzeptieren, war der vor einigen Jahren noch sehr hohe Prozentsatz von Patienten, die die Rehabilitation nicht angetreten haben. Getreu dem Grundsatz „Reha vor Rente“ wollen die Rentenversicherer die Motivation ihrer Versicherten erhöhen. Wer motiviert ist, erzielt auch bessere Behandlungsergebnisse. Und eine bessere Reha-Bereitschaft beginnt bereits damit,

» **Eigenverantwortung  
 der Patienten  
 wird gestärkt**

dass sich der Patient seine Klinik aussuchen kann. Nicht nur die Klinik kann ausgewählt werden, sondern auch die Art der Reha – stationär oder ambulant. Zu den Vorteilen einer ambulanten Reha gehören neben der insgesamt höheren Therapiedichte vor allem die maßgeschneidert auf die häusliche Situation der Patienten zugeschnittenen Behandlungszeiten. Dr. Lars Weber, Geschäftsführer des Reha-Zentrums Teltow: „Mit dem Wunsch- und Wahlrecht wird die Eigenverantwortung der Patienten gestärkt.“ Allerdings ist darauf zu achten, dass die gewünschte Einrichtung auch für die jeweilige Therapie geeignet ist, über einen Versorgungsvertrag mit den Sozialversicherungen verfügt und am besten ebenso nach anerkannten Qualitätsstandards zertifiziert ist. Über diese Voraussetzungen verfügt das Reha-Zentrum Teltow, das für die Patienten in der Region gerade nach dem Umzug in das schöne Haus am Teltowkanal eine sehr gute Wahl ist.

## ***Gesundheit in besten Händen***

### *Partner der AOK bei RückenSPEZIAL*

Ein gemeinsamer Austausch, wie die Qualität von Vorsorge und Rehabilitation in der Region gestärkt und verbessert werden kann: Das war das Ziel der ersten RehaKonferenz der AOK Nordost. Neben Dr. Lars Weber nahmen über 100 Geschäftsführer, Verwaltungsleiter und Qualitätsbeauftragte von Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtungen aus Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern an der Konferenz teil. Auch Vertreter der Gesundheitspolitik und Sozialversicherung waren der Einladung der Gesundheitskasse gefolgt, um sich unter dem Motto „Gesundheit in besten Händen – Gemeinsam für die beste Reha“ auszutauschen.

Neben der Qualität der medizinischen Versorgung und der demographischen Entwicklung standen Themen wie Nachhaltigkeit oder Digitalisierung auf der Agenda. Einig waren sich alle, dass es

in der Versorgung darum gehen muss, die Lebensqualität der Versicherten langfristig zu stärken.

Dieses Ziel verfolgt beispielsweise auch das Versorgungsprogramm „RückenSPEZIAL“ der AOK Nordost. Hier werden Patienten, die sich vor einer geplanten Rücken-/Bandscheiben-Operation eine zweite Meinung einholen wollen, an ein Expertenteam in einem der kooperierenden Rückenzentren vermittelt. Dort werden sie von einem Facharzt, einem Physiotherapeuten und einem Schmerzpsychotherapeuten eingehend untersucht. Die Patienten erhalten eine individuelle Therapieempfehlung. Entscheidet sich der Patient daraufhin gegen die OP, folgt eine gezielt auf seine



Rena Kissinger vom Unternehmensbereich Reha der AOK beim Besuch im Reha-Zentrum Teltow mit Geschäftsführer Dr. Lars Weber.

Bedürfnisse maßgeschneiderte Therapie. Die Therapie wie auch die daran angeschlossene Nachsorgephase zur Sicherung der Nachhaltigkeit erfolgt direkt im Reha-Zentrum Teltow.



## Raus aus der Stressfalle! Aber wie?

*Das Streben nach Perfektion ist ungesund –*

*dies und vieles mehr sagt Dr. Björn von Pickardt*

Laut einer Forsa-Umfrage sagen 60 Prozent der Deutschen, ihr Leben sei in den letzten Jahren stressiger geworden. Die Meinungsforscher befragten 2016 im Auftrag der Krankenkasse TK eine repräsentative Bevölkerungsgruppe. Stress macht krank. Von den 15 Fehltagen pro Kopf im Jahr entfallen 2,5 auf psychische Erkrankungen wie Depressionen und Belastungsstörungen. Was kann man dagegen tun? Chefarzt Dr. Björn von Pickardt mit dem Versuch, Antworten und Lösungen zu finden.



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

Stress hat auch zuerst eine positive Seite. In angespannten Situationen schüttet der Organismus Hormone wie Adrenalin aus, die es dem Körper ermöglichen, an Energiereserven heranzukommen und somit schnell zu reagieren. Die Freisetzung von Adrenalin hat auch Auswirkungen auf Herzfrequenz und Blutdruck. Adrenalin wird normalerweise schnell wieder abgebaut, lässt der Stress aber nicht nach, dann kann es gesundheitliche Folgen geben: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Magen-, Darmerkrankungen sowie muskuläre Verspannungen, dazu Schlafstörungen, Depressionen und Burn-out. Wir müssen das Tempo im Alltag herausnehmen und Selbstfürsorge betreiben“, sagt Dr. Björn von Pickardt, Chefarzt im Reha-Zentrum Teltow. „Um das dann zu können, sollten wir lernen, verschiedene Anzeichen einer Überbelastung wie Schlaflosigkeit zu erkennen und diese Dinge nicht einfach wegzuwischen.“

Wie kommen wir nun aus der Stressfalle? Sport ist eine gute Möglichkeit, Anspannungen abzubauen. Bewährt haben sich Entspannungstechniken wie Yoga. Aber auch ein Spaziergang in der Natur kann hilfreich sein – oder sich einfach mal mit einem guten Buch zurückzuziehen. Gut ist alles, was beim Abschalten hilft – und das ist individuell sehr unterschiedlich. „Allerdings nun das ganze Leben auf den Kopf stellen zu wollen, ist keine gute Idee“, so Dr. von Pickardt. Beginnen Sie mit Kleinigkeiten. Stehen Sie vielleicht zehn Minuten eher auf, um sich nicht gleich morgens unter Druck zu setzen. Versuchen Sie mal Nein zu sagen, eine Aufgabe zu delegieren, auch wenn das sicher leicht gesagt ist.

Das betrifft nicht nur den Arbeitsplatz, sondern ebenso Freizeit und Familie. Der Anspruch, oftmals zu viel zu wollen, ist kontraproduktiv beim Versuch, sich zu „entstressen“. „Das Streben nach dem perfekten Partner, der perfekten Mutter und dem perfekten Vater kann zur zusätzlichen Belastung werden.“

Wer meint, Menschen, die keine beruflichen Herausforderungen haben, sind stressfrei, der irrt. Zu wenig Anspannung ist schlecht. Jeder Mensch braucht Aufgaben, die er lösen kann. Dr. von Pickardt: „Ganz wichtig ist, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.“ Dafür sollte das Handy nicht stets griffbereit und der Computer auch mal ausgeschaltet sein. Das Leben in permanenter Verfügbar- und Erreichbarkeit ist in jedem Fall ungesund.

### Reha-Sprechstunde

Fragen rund ums Thema Rehabilitation beantwortet Chefarzt Dr. Björn von Pickardt in der Reha-Sprechstunde. Vereinbaren Sie einen Termin und bringen Sie dazu auch Ihre medizinischen Unterlagen mit.  
Telefon: 03328 / 30 31 57



**Für einen  
starken Rücken:**

## **Wirbelsäulengymnastik**

*Mittwochabend-Kurs in der Reha-Klinik -*

*Gruppendynamik motiviert die Teilnehmer*

Die Mitglieder des Gesundheitssportvereins Kiebitz e.V. können für ihre sportlichen Aktivitäten aus verschiedenen Kursangeboten wählen: Medizinische Trainingstherapie, Wassergymnastik, Rehasport nach ärztlicher Verordnung, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Osteoporosegymnastik und TRX-Training. In unserem Magazin stellen wir diesmal die Wirbelsäulengymnastik vor.

Mittwoch, 18.30 Uhr. Die Wirbelsäulengruppe hat jetzt ihren Sportabend im Reha-Zentrum Teltow. Kursleiterin Daniela Knobloch: „Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.“ Viel Sitzen, wenig Bewegung, falsche Körperhaltung und einseitige Belastungen sind Gift für unseren Rücken. Die Rumpfmuskulatur erschlafft.

Nur mit einer ausreichend aufgebauten Muskulatur an Bauch und Rücken ist eine gut funktionierende Wirbelsäule möglich. Sie hält unser Skelett, das aus

24 segmentförmigen Knochen, den Wirbeln sowie dem Kreuz- und Steißbein besteht. Deshalb ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule für einen beschwerdefreien Alltag unentbehrlich.

### **Manche sind schon seit Jahren dabei**

An die Anatomie des Körpers denkt während der abendlichen Trainingsstunde keiner der Teilnehmer. Sie haben Spaß an der Bewegung, lachen und schwatzen in den kurzen Pausen zwischen den Übungen. Viele sind schon

seit Monaten, manche seit Jahren dabei und kennen sich deshalb gut. „Trotzdem haben wir noch genügend Platz für neue Mitglieder“, sagt Daniela Knobloch. Angemeldet wird sich beim VGS Kiebitz e.V. Jeder weiß, wie schwer es allein zu Hause sein kann, sich zu einer Sportstunde aufzuraffen. Bewegung in der Gruppe, noch dazu mit einem festen Termin, motiviert den einen oder anderen sicher besser.

Übungen mit den Thera-Bändern sind Bestandteil fast jeder Einheit. Je stärker man zieht, umso schwerer wird's. Beliebte ist auch der Schwingstab Flexi-Bar, der, einmal in Schwingung gebracht, durch seine Vibration eine unwillkürliche Anspannung des Rumpfs bewirkt. Und natürlich darf auch der Gymnastikball oder der Stepper nicht fehlen.





Schwungvolle Erwärmung.  
Anstrengung und Stret-  
ching nach den Übun-  
gen  
– alles unter kompetenter  
Anleitung.

## Gesundheitssport, der zu Ihnen passt

Ein- bis viermal in der Woche (mo-  
natlicher Beitrag 33,50 € bis 72,50 €)  
Verschiedene Kurse von Wirbelsäu-  
lengymnastik bis Pilates  
Neun Übungsstätten u.a. in Teltow,  
Berlin und Frankfurt/Oder

VGS Kiebitz e.V.  
Oderstraße 69, 14513 Teltow  
Tel.: 03328 - 33 12 10 155

## „*Bewegung ist unerlässlich*“ ... meint Daniela Knobloch

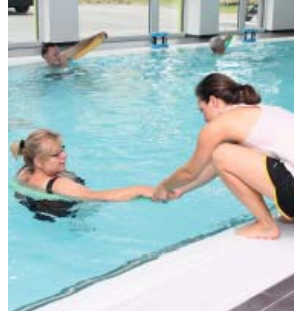
Mit Popmusik, rhythmischer Gym-  
nastik und guter Laune startet die  
Trainingsstunde. Daniela Knobloch  
(Foto rechts) macht die Übungen  
vor. Sie ist Physiotherapeutin im  
Reha-Zentrum Teltow und darüber  
hinaus eine der Übungsleiterinnen  
im Verein für Gesundheitssport  
(VGS) Kiebitz e.V. Die Lizenz dazu  
hat sie sich beim Bundesverband  
Reha-Sport Deutschland erworben.  
Seit mehr als zehn Jahren leitet sie

Kurse in der Wirbelsäulengymnas-  
tik, sowie auch Reha-Sportgruppen.

„Es wäre schön, wenn sich die  
Menschen regelmäßig sportlich be-  
tätigen“, sagt sie. „Aber wenn sich  
Rückenbeschwerden einstellen,  
dann ist Bewegung wie beispiels-  
weise die Wirbelsäulengymnastik  
unerlässlich.“ Sie ist selbst sehr  
sportlich, joggt und tanzt in ihrer  
Freizeit.







## ***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 07.30 – 21.00 Uhr

Freitag 07.30 – 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

Ramrath Brücke, ca. 400 Meter, Bus X10, 620

Im Tal, ca. 400 Meter, Bus 629

Am Weinberg, ca. 700 Meter, Bus 622

