



AUSGABE 36 | MAI 2016

reha FLEX®

Saline Rehabilitationsklinik Halle / Saale

PATIENTENMAGAZIN



JEDER PRAKTIKANT
HAT EINEN
MENTOR

SEITE 5

RHEUMA-GRUPPEN
TRAINIEREN
BEI REHA FLEX

SEITE 8

BEI OSTEOPOROSE
HILFT BEWEGUNG
UND SONNENLICHT

SEITE 9

NEUE GERÄTE IM RÜCKENZENTRUM

UMFANGREICHE INVESTITIONEN SORGEN FÜR QUALITÄTSZUWACHS

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir freuen uns über jeden, der sich unsere Reha-Klinik zur Behandlung ausgesucht hat, um seine dreiwöchige Rehabilitation oder Nachsorge zu absolvieren oder aber mit ärztlicher Heilmittelverordnung zu verschiedensten Therapien ins Haus kommt. In den ersten Monaten des Jahres waren wir sozusagen „ausgebucht“. Mitunter mussten wir deshalb Heilmittel-Patienten an unser gerade mal einen Steinwurf entferntes Tochter-Unternehmen, das Physiotherapie- und Rückenzentrum am Steg, verweisen. Wir hoffen auf Ihr Verständnis und werden stets versuchen, eine gute Lösung für jeden Patienten zu finden.

Wir freuen uns jetzt auf die warmen Monate. Unser Park zeigt sich in voller Blütenpracht. Das Kneipp-Becken ist wieder zugänglich, die Sonnenliegen stehen für eine kleine Pause parat und auch bei einem Spaziergang im Grünen lässt es sich hier gut verweilen. Der Freisitz der Cafeteria lädt gleichfalls zum gemütlichen Entspannen ein.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik im Herzen der Saalestadt.

NEUE MITARBEITER

Judith Scholze ist ausgebildete Physiotherapeutin und



arbeitete zuvor in einer Praxis in Halle. Sie freut sich sehr über die Anstellung bei reha FLEX. Die 24-Jährige kocht gern und hält sich mit Zumba fit.



Eva Bayer (41) ist gebürtige Tschechin und war Handballerin.

Sie spielte im Dress des slowakischen Nationalteams. Beim SV Halle-Neustadt beendete sie ihre Laufbahn und ließ sich zur Ergotherapeutin ausbilden.

Jens Badeke ist



Physiotherapeut. Der 26-Jährige hat ausgefallene Hobbys. Er frönt der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun und mag das Schwimmen in kalten Gewässern.

KLINIK INVESTIERT IN BESPRECHUNGSECKEN UND TRESSEN

Die umfangreichen Umbauarbeiten in der Sporttherapie sind mit einem neuen Eingangstresen und zwei Besprechungsecken

nummehr abgeschlossen. Der neue Tresen optimiert die Abläufe der Mitarbeiter wie die Herausgabe und Erläuterung der Trainings-

pläne. Außerdem überzeugt er durch Modernität, verfügt neben der indirekten Beleuchtung im unteren Bereich auch über eine Akzentbeleuchtung an der Decke. Am Tresen kommen erstmals LED-Leuchten zum Einsatz. Nach und nach wird das ganze Haus mit energiesparenden Lampen ausgestattet. Die separaten Besprechungsplätze dienen vor allem der Verbesserung der individuellen Beratung der Patienten.



CLAUDIA RAUSCHENBACH PLANT DIE REHA UND ÜBERNIMMT WEITERE AUFGABEN

Die ehemalige Eiskunstläuferin Claudia Rauschenbach ist seit gut zwei Jahren Mitarbeiterin in der reha FLEX-Verwaltung. Vom Eis auf das Klinik-Parkett!? Ganz so ist es nicht, denn dazwischen lagen einige Lehr- und Lebensjahre.

Claudia Rauschenbach wurde 2001 deutsche Meisterin im Paarlaufen mit Robin Szolkowy. Jener Szolkowy, der später mit Aljona Savchenko fünfmal Weltmeister und viermal Europameister wurde. Claudias Mutter Anett Pöttsch lief 1980 zum Olympiasieg und

zum Weltmeister-Titel. Das Eiskunstlaufen war ihr sozusagen in die Wiege gelegt. Aber irgendwann passte es nicht mehr. Claudia Rauschenbach musste akzeptieren, dass ihre Zukunft jenseits des Eises liegt.

Die damals gerade erst 20-jährige nahm sich eine Auszeit und schaute sich in Form von Praktikas bei einer Zeitungsredaktion und beim MDR-Fernsehen um. Der Journalismus gefiel ihr, aber eine Redakteurs-Stelle lag in weiter Ferne. Sie änderte ihre Pläne, studierte erst Betriebswirtschaft und anschließend Sportwissenschaften – um dann zu gu-



Ein Foto aus vergangenen Zeiten: Claudia Rauschenbach und Robin Szolkowy auf der Eisfläche. Foto: privat

ter Letzt vorerst die berufliche Karriere „aufs Eis“ zu legen. Claudia Rauschenbach wurde schwanger.

Ihre Tochter ist heute drei Jahre alt. Die kleine Familie – Claudia, ihr Freund und Pauline – lebt in Leipzig. Und von da ist es fast ein Katzensprung bis nach Halle in die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik. Ihr Vater, Geschäftsführer Axel Witt, sprach seine Tochter an, ob sie vielleicht aushelfen könne, da zwei Frauen in der Verwaltung in die Babypause gingen. Aus der Aushilfe wurde ein fester Job. Claudia ist geblieben, weil ihr die Arbeit viel Spaß macht und zusätzlicher Bedarf vorhanden ist. „Einen Vater-Bonus gibt es nicht“, beeilt sie sich zu sagen. „Ich muss mir genauso einen Termin geben lassen wie alle anderen, wenn ich ihn in dienstlichen Angelegenheiten sprechen möchte.“ Und ab und an muss sie das bei ihrem Aufgabengebiet Reha- und Nachsorgeplanung.

Claudia Rauschenbach übernimmt aktuell eine weitere Funktion – die der Koordinatorin für Öffentlichkeitsarbeit. Bei den Praktikas ist sie auf den Geschmack gekommen. Noch ist sie in der Lernphase, schaut den Profis aus den Agenturen über die Schulter und absolviert an der Freien Journalistenschule in Berlin ein Fernstudium. Sie will sich ja nicht auf dünnes Eis begeben.



Die ehemalige Eiskunstläuferin an ihrem Arbeitsplatz bei reha FLEX. Darüber hinaus absolviert sie ein zweijähriges Fernstudium an der Journalistenschule in Berlin.

WAS STEHT IN DER VERORDNUNG, BIS WANN IST SIE GÜLTIG, WAS WIRD GEZAHLT?

Die Sozialgesetzgebung hat im Zusammenhang mit der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) den Begriff Heilmittel in einem speziellen Sinne geprägt. Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung haben neben einem Anspruch auf ärztliche Behandlung u.a. auch Anspruch auf Arznei- und Verbandsmittel und auf die Versorgung mit **Heilmitteln**. Heilmittel in diesem Sinne sind Maßnahmen, die durch einen Therapeuten persönlich erbracht werden, wie Physiotherapeutische und Podologische Therapie, Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie sowie Ergotherapie.

Nur Vertragsärzte der GKV können Heilmittel zu Lasten der GKV verordnen. Das Ordnungsverhalten der Vertragsärzte bestimmt somit die Kosten der Krankenkassen. Daher geben die Kassen vor, welches Heilmittel bei welcher Erkrankung in welchem Maße verordnet werden darf. Bei der Annahme von Heilmittelverordnungen muss die

Praxis, also auch reha FLEX, prüfen, ob alle Vorgaben eingehalten sind. Fehlerhaft ausgestellte Verordnungen müssen durch den ausstellenden Arzt samt Stempel und Unterschrift korrigiert werden.

Beginn: Die Behandlung muss **innerhalb von 14 Kalendertagen nach Ausstellungsdatum beginnen**, sonst

verliert sie ihre Gültigkeit, es sei denn, der Arzt hat einen späteren Behandlungsbeginn rezeptiert.

Zuzahlung: Die gesetzlich vorgeschriebene Höhe der Zuzahlung beträgt zehn Prozent des Heilmittel-Wertes zuzüglich einer Verordnungsgebühr von zehn Euro. Die Zuzahlung ist durch die

Praxis im Auftrag der Krankenkasse zu kassieren. Bei Zuzahlungsbefreiung muss der entsprechende Ausweis vorgelegt werden.

Unterbrechung: Bei einer Behandlungsunterbrechung **von mehr als 14 Kalendertagen verliert die Verordnung ihre Gültigkeit** und die Behandlung ist abzubrechen.

DAS MUSS AUF DER VERORDNUNG STEHEN!

1	bei Patientendaten Aktualität prüfen
2	Erst- oder Folgeverordnung
3	Gruppenbehandlung ja/nein
5	spätere Festlegung des Behandlungsbeginns durch Arzt möglich
7	Arztbericht gefordert ja/nein
8	Verordnungsmenge nach Katalog
9/10	Heilmittel gemäß Katalog
11	Behandlungsfrequenz
12	Indikationsschlüssel / ICD-10-Code
13	Leitsymptomatik / Diagnose
14	Spezifikation der Therapie durch den Arzt
15	medizinische Begründung für Verordnung außerhalb des Regelfalles

VERORDNUNG AUSSERHALB DES REGELFALLS

Die Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses über die Verordnung von Heilmitteln in der vertragsärztlichen Versorgung (HeilM-RL) regelt in § 8 die rechtlichen Rahmenbedingungen für Verordnungen **außerhalb des Regelfalls**. Verordnungen außerhalb des Regelfalls dürfen erst dann ausgestellt werden, wenn im Regelfall die Gesamtverordnungsmenge erreicht ist. Dabei ist zu beachten:

- Die Verordnung **erfordert eine Begründung** und eine prognostische Einschätzung des Therapieverlaufs durch den behandelnden Arzt.
- Der Arzt muss dabei die **Verordnungsmenge so bemessen, dass eine erneute Untersuchung des Patienten innerhalb von zwölf Wochen möglich ist**. Das heißt: **Die Behandlung muss innerhalb von zwölf Wochen abgeschlossen sein**.

SALINE REHA-KLINIK LEGT VIEL WERT AUF QUALITATIVE PRAKTIKANTENAUSBILDUNG

Jeder Praktikant hat bei reha FLEX einen Mentor, der an seiner Seite ist, ihm hilft und Fragen beantwortet. Die Klinik bietet bis zu vier Praktikumsplätze in der Physiotherapie sowie je einen in der Ergo- und in der Sporttherapie. Dazu kommen noch etwa 20 Schülerpraktikas über das Jahr verteilt.

Physiotherapeut Daniel Moser ist für die gesamte Praktikantenbetreuung im Haus verantwortlich und damit erster Ansprechpartner für die Praktikanten sowie für die Mentoren. „Die praktische Ausbildung der angehenden Therapeuten ist sehr aufwendig, denn die Praktikanten bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit, auf die wir in unserer Herangehensweise, Aufgabenstellung und auch im Umgang eingehen müssen: Die einen stehen kurz vor ihren Prüfungen, die anderen sind blutjunge Anfänger, andere sind Quereinsteiger und haben schon Berufserfahrung in anderen Bereichen.“

Aber einheitlich gilt, dass die Praktikanten in ihrem vierwöchigen Aufenthalt alle Abteilungen durchlaufen und so gut es geht in den Arbeitsalltag integriert werden. „Sie leiten – natürlich unter Beobachtung des



Der verantwortliche Praktikantenbetreuer Daniel Moser (Mitte) im Kreise der Praktikanten (v. li.): Martin Gebauer, Maria Fritsche, Philipp Labisch und Lilli Voth.

GRILS'- UND BOYS'DAY – ZUKUNFTSTAG AM 28. APRIL

Mädchen und Jungen sollen am Girls'Day bzw. Boys'Day in geschlechtsuntypische, nicht traditionelle Berufe schnuppern. Am bundesweiten Zukunftstag öffnete auch reha FLEX seine Türen und begrüßte sechs Kinder. Sie schauten beim Baby schwimmen zu und erhiel-

ten Informationen über die Ausbildung und die Arbeit eines Physiotherapeuten. Die Klinik wurde von oben bis unten inspiziert, im Gruppenraum hospitierten sie bei einer Therapie und zum Abschluss folgten sie interessiert einem Vortrag über das Thema Berufsfindung.

Mentors – Krankengymnastik oder Gruppenkurse. Patienten können selbstverständlich die Behandlung durch einen Praktikanten

ablehnen – die meisten reagieren aber sehr verständnisvoll.“ Den Praktikanten selbst gefällt es, wenn sie das Gefühl haben, ge-

braucht zu werden und eigenverantwortlich Therapien durchführen zu dürfen. „Wir werden gefordert und gefördert“, so der einhellige Tenor. Die Wertschätzung der Ausbildungseinrichtungen gegenüber der Qualität der Ausbildung bei reha FLEX zeigt sich darin, dass drei Schulen aus Halle – die Berufsbildenden Schulen 5, die Euro-Schulen und die Fachschule der Uni – die praktischen Prüfungen ihrer Schützlinge in den Räumen der Saline Reha-Klinik durchführen.

Übrigens neun der 19 Physiotherapeuten bei reha FLEX absolvierten vorher hier eines ihrer Praktikas.

NEUE TRAININGSGERÄTE OPTIMIEREN DIE THERAPIE IM RÜCKENZENTRUM

Neu ersetzt Alt. Zehn Jahre haben die computergestützten Trainingsgeräte im reha FLEX Rückenzentrum ihren Dienst getan und vielen Patienten geholfen. Jetzt wurden sie durch die neueste Serie des führenden Geräteherstellers abgelöst.

Diese Geräte gehören zu den hochwertigsten am Markt. Sie ermöglichen ein sicheres und wirksames Training für den kompliziertesten und schwierigsten Teil des menschlichen Körpers: die Wirbelsäule. Mit dem Ausschluss des Einsatzes von Hilfsmuskeln können zielgerichtet bestimmte

Muskelgruppen „angesprochen“ werden.

80 000 EURO INVESTIERT

Seit Ende März sind die fünf neuen hochmodernen Geräte im Wert von 80000€

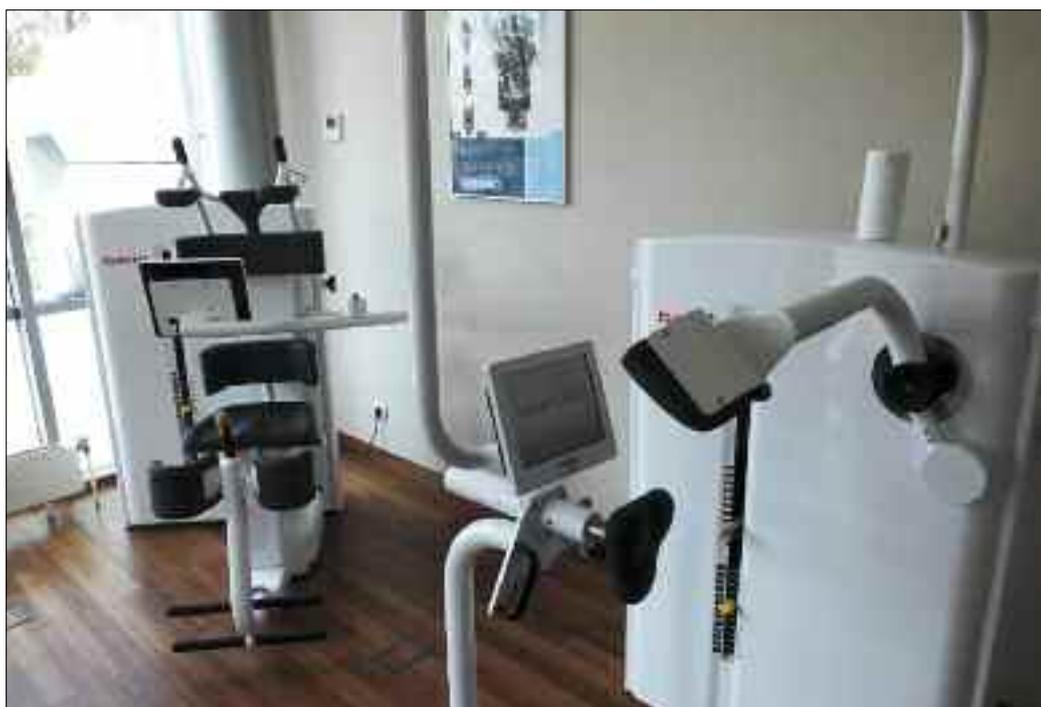
im Einsatz. Mit ihrer Hilfe lässt sich ganz gezielt die tief liegende Rückenmuskulatur auftrainieren, die in 80 Prozent aller Fälle die Ursache von Rückenbeschwerden bildet. Ziel der Kräftigung ist die Verbesserung der Funktionalität und der

Beweglichkeit der Hals- bzw. Lendenwirbelsäule sowie die Schmerzreduktion.

Therapeutin Anne Brumme lobt vor allem die für die Bewegungsabläufe der Patienten optimale Konstruktion. Die einfach zu handhabende grafische Bedienoberfläche liefert den Patienten Feedback und leitet sie sicher durch den Trainingsverlauf. Die Geräte sind zugleich Computer. Sowohl zu Beginn als auch am Ende der Therapie wird die Kraft und Beweglichkeit gemessen und grafisch dargestellt. Der Vergleich zeigt ihnen den erreichten Kraftzuwachs. Die persönliche Speicherkarte wird an den kleinen Computer gehalten. Alle Daten werden somit auf das Trainingsgerät übertragen, dazu gehören Sitzeinstellungen, Trainingsgewicht, Dauer der Übung und die notwendigen Wiederholungen. Das Gerät führt automatisch die Befehle aus. Über WLAN werden alle Daten zum Hauptcomputer gesendet, so dass eine schnelle und sichere Analyse möglich ist.



Auf der Chipkarte des Patienten sind alle relevanten Daten für sein Übungsprogramm gespeichert.



Mit diesen Trainingsgeräten hat reha FLEX eine der hochwertigsten Ausrüstungen für eine optimale Rückentherapie zur Verfügung.

ZU SCHWACHE MUSKULATUR

Auch mit den neuen Geräten bleibt der bewährte Ablauf der Medizinischen Rückentherapie gleich. Individuelle Betreuung von der



Physiotherapeut Robert Welzl begleitet die beiden Patientinnen durch ihr 60-minütiges Trainingsprogramm. Auf die Erwärmung folgt das Gerätetraining, beendet wird die Stunde mit Entspannungsübungen.

Erwärmung und Gymnastik über das Gerätetraining bis zum Abschluss der Dehn- und Entspannungsübungen.

Rückenbeschwerden haben 2013 bundesweit etwa 40 Millionen Fehltag verursacht. Das geht aus dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse hervor. Die hohen Fehlzeiten sind dabei vor allem auf die große Anzahl der Betroffenen und die oft sehr lange Erkrankungsdauer zurückzuführen. 85 Prozent der Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, haben eine zu schwach ausgeprägte Muskulatur. Sie gezielt zu entwickeln und aufzubauen, ist die wirkungsvollste

Maßnahme zur Linderung der Schmerzen.

INDIVIDUELLES PROGRAMM

Ihr Arzt verordnet aufgrund Ihrer Schmerzen eine apparative Muskelfunktionsdiagnostik und -therapie. Die bei uns vorgenommene biomechanische Funktionsanalyse ermittelt exakt Ihre Defizite und muskulären Dysbalancen. Im Ergebnis dessen wird ein individuelles Therapieprogramm erstellt, welches anfangs zweimal 60 Minuten pro Woche umfasst. Später kann es auf eine Einheit aller sieben bis zehn Tage reduziert werden. Im Vordergrund steht ein Geräte-

training unter Anleitung von Physiotherapeuten.

„Keine Chance den Rückenschmerzen“ – so lautet der Slogan auf einem der Plakate im Trainingsraum. Ein starker Rücken kann den Belastungen des Alltags besser standhalten und neigt weniger zu Schmerzen. Des-

halb nutzen viele Patienten die sehr guten Bedingungen und Übungsprogramme in der Rückentherapie bei reha FLEX, um Rückenschmerzen zu therapieren und vorzubeugen. Denn kräftige Muskeln sind belastbar und bilden ein natürliches Stützkorsett für Knochen und Gelenke.

NEUE MITARBEITERIN

Kirstin Aumann ist Sporttherapeutin und arbeitete bislang in Bad Salzungen. Doch die



Sehnsucht nach ihrer Familie bewirkten den Ortswechsel nach Halle. Bis 2005 war die heute 35-jährige Leistungsschwimmerin und nahm sogar an den deutschen Meisterschaften teil.

ACHT RHEUMA-GRUPPEN TRAINIEREN JEDE WOCHE IM REHA FLEX-BEWEGUNGSBECKEN

Rheuma braucht Bewegung. Insbesondere ein Funktionstraining im über 30 Grad Celsius warmen Wasser ergänzt hilfreich die medikamentöse Therapie. Seit mehr als 18 Jahren unterstützt reha FLEX die Rheuma-Liga Halle. Im Bewegungsbad der Reha-Klinik trainieren mittlerweile acht Gruppen von Rheuma-Kranken jede Woche.

In Deutschland leiden neun Millionen Menschen an Rheuma. Und das sind nicht nur alte Leute. Die Erkrankung betrifft alle Alters- und Geschlechtsgruppen. 230 000 Betroffene gibt es in Sachsen-Anhalt, geschätzte 23 000 Patienten von ihnen werden als

dauerhaft behandlungsbedürftig eingestuft.

3 600 Menschen sind im Landesverband der Rheuma-Liga organisiert, allein zirka 840 in Halle. Die Rheuma-Liga vertritt nicht nur die Interessen der Be-

troffenen, sie hält vor allem auch Angebote zur Hilfe und Selbsthilfe vor. Dazu zählt die Warmwassertherapie, für die Vertreter der Liga mit der Saline Reha-Klinik kooperieren. Der Landesverband übernimmt dabei die Weiterbildung

der Therapeuten, um sie für das Krankheitsbild Rheuma zu sensibilisieren.

Nach der Warmwassertherapie nutzen viele Teilnehmer die gemütliche Cafeteria zu einem kleinen Plausch bei Kaffee und Kuchen.



reha FLEX bietet beste Bedingungen für die Rheuma-Gruppen: engagierte Therapeuten, ein großes Becken, die nötigen warmen Wassertemperaturen und komfortable Umkleideräume.

BEREITS 840 MITGLIEDER IN DER RHEUMA-LIGA AG HALLE

Birgit Jentsch ist Vorstandsmitglied in der Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Halle. Welchen Wert hat für die Rheuma-Liga das Funktionstraining bei reha FLEX?

Birgit Jentsch: Ich bin selbst Physiotherapeutin und habe mit Rheuma-Patienten gearbeitet. Somit kann ich der Saline Reha-Rehabilitationsklinik eine große

Qualität in den Therapien bescheinigen. Wir sind sehr froh, dass wir dort jede Woche mit acht von insgesamt 32 Wassergruppen trainieren dürfen. Das sind fast 100 Patienten, die in den Genuss der guten Bedingungen in der Klinik kommen.

Seit wann gibt es Ihre Arbeitsgemeinschaft?

Birgit Jentsch: Wir gehören zum Landesverband der Rheuma-Liga Sachsen-Anhalt und haben uns als Arbeitsgemeinschaft nach einem knappen Jahr des Bestehens des Verbandes im März 1991 gegründet. In diesem Jahr feiern wir also unser 25. Jubiläum. Gestartet sind wir mit ein paar Dutzend Mitgliedern, jetzt sind bei uns bereits

etwa 840 Menschen organisiert.

Wie sind Sie zu erreichen?

Birgit Jentsch: Die neue Beratungsstelle der Rheuma-Liga AG Halle befindet sich in der Paracelsusstr. 23 in Halle. Unter (0345) 52484350 sind wir telefonisch zu erreichen. Bürozeiten bieten wir montags von 10 bis 14 Uhr an.

RAUS IN DIE SONNE! VITAMIN D UND BEWEGUNG HILFT GEGEN OSTEOPOROSE

Auf den Wonnemonat Mai folgt der Sommer – hoffentlich mit viel Sonne. Das Wetter sollte ein jeder von uns nutzen. Aber gerade für Menschen, die an Osteoporose leiden, sind Bewegung und Sonnenlicht von großem Wert, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter der Saline Reha-Klinik.



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Durch dynamische Bewegungen kann der Knochenabbau gebremst und mitunter sogar die Knochendichte erhöht werden. Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder der Waldspaziergang sind dafür gut geeignet. Zum Kalzium-Einbau in die Knochen benötigt der Körper Vitamin D₃. Die gibt es in unserer Nahrung wie im Fisch oder in der Butter. Aber der größte Teil dieses Vitamins wird unter dem Einfluss von UV-Strahlung in der Haut gebil-

det. Mehr als die Hälfte der Deutschen hat zu wenig Vitamin D im Blut, stellte das Robert-Koch-Institut fest. Der Winter sei schuld. Und Mangel an Vitamin D macht die Knochen brüchig. „Also raus ins Freie, an die Luft und die Sonne genießen“, rät Lutz Hartig.

Osteoporose ist eine Krankheit, bei der die Knochendichte abnimmt. Durch Bewegung werden Reize



Nichts übertreiben! Weder beim Laufen oder Fahrradfahren wie auch bei der Gartenarbeit. Ein Beet mit Freude umgraben reicht.

ausgeübt, die den Knochenstoffwechsel anregen. Gymnastik trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur. Fahrradfahren, Schwimmen, auch das Treppensteigen sind empfehlenswert. Und natürlich gehört ebenso die Gartenarbeit irgendwie zum Sport dazu. Jede Bewegung zählt. Aber, so der Arzt, bitte nicht übertreiben! Auf der guten Seite ist derjenige, der sich mindestens eine halbe Stunde dreimal die Woche sportlich betätigt. Das gilt natürlich nicht nur für Osteoporose-Betroffene. Aber der Sport muss Spaß machen. Sich zu etwas zwingen bringt nichts.

Lutz Hartig: „Die Deutschen neigen dazu, immer alles fertig machen zu müssen. Davon kann man sich trennen. Heute ein Beet umgraben und morgen das andere – das geht auch.“

Und wer – mal etwas spaßhaft genommen – gesund und glücklich sein will, der läuft an einem schönen Sommertag barfuß über eine Wiese. Das ist ein optimales Training der Fußmuskulatur, nebenbei wird der Rücken gestärkt. Es werden verstärkt antidepressive Endorphine (Glückshormone) gebildet und die Stimmung hellt sich auf.



Bewegung jeglicher Art ist von Nutzen, natürlicher umso schöner, wenn die ganze Familie Spaß hat. Fotos (2): Ingimage

ZUCKER REDUZIEREN: FRÜCHTE UND GEMÜSE STATT FERTIGKOST

Zucker steckt nicht nur in Schokolade, Knuspermüsli und Softdrinks, sondern auch in pikanten Nahrungsmitteln, wie fertigen Salat- und Grillsoßen, Ketchup, Soßenbinder, Fleisch- und Krautsalaten.

Zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel enthalten wenig wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sind sehr kalorienreich, sättigen aber kaum, sondern verursachen schnell neuen Hunger. Dadurch begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht. Außerdem spielt Zucker eine Rolle bei der Entwicklung von Karies, Diabetes mellitus und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Hier einige Tipps, wie sich die tägliche Zuckermenge reduzieren lässt:

- Essen Sie viele Nahrungsmittel so, wie sie in der Natur vorkommen, vor allem Obst und Gemüse.
- Statt Fruchtojoghurt mischen Sie Naturjoghurt mit frischen Früchten, etwas Marmelade oder Honig.
- Ein guter Tag beginnt mit selbst gemachtem Müsli aus Haferflocken, frischem Obst oder Trockenobst.
- Kochen Sie möglichst oft selbst mit frischen, unverarbeiteten Zutaten.
- Der Bedarf an Kohlenhydraten sollte überwiegend mit stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln gedeckt werden, etwa Kartoffeln, Reis, Nudeln und Hülsenfrüchten.
- Fertige Salatsoßen meiden, man kann das Dressing aus Essig und Öl oder aus Naturjoghurt und frischen Kräutern selbst herstellen.
- Als gesunde Durstlöcher eignen sich Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Säfte.
- Verzehren Sie wenig Fertigprodukte, Fertiggerichte und Fast Food.
- Genießen Sie Süßigkeiten und Softdrinks nur ab und zu und in Maßen.
- Gesundere Alternativen für stark zuckerhaltige Softdrinks sind Erfrischungsgetränke mit Süßstoff.

Zucker versteckt sich in der Zutatenlisten von Lebensmitteln oft unter seinem lateinischen Namen: Saccharose, Fructose, Lactose... *ams*



GUT GESCHÜTZT IN DIE SONNE

So sehr sich viele den Sommer auch herbeisehnen, so schnell kann große Hitze wieder zur Last werden. Doch wer viel trinkt, auf leichtes Essen sowie ausreichenden Sonnenschutz achtet und sich der Hitze gut anpasst, behält auch bei hohen Temperaturen einen kühlen Kopf. *ams*

GEFÄHRLICHE INSEKTENSTICHE

Ein Wespenstich ist zwar schmerzhaft, aber für die meisten Menschen ungefährlich. Für Allergiker kann ein Stich lebensgefährlich werden. Neben Insektengiften können auch Medikamente und Erdnüsse starke allergische Reaktionen auslösen. Menschen, die bereits eine heftige allergische Reaktion erlebt haben oder wissen, dass ihnen starke, lebensgefährliche Reaktionen drohen, sollten immer einen Allergiepass bei sich haben, so kann der Arzt im Notfall schneller richtig reagieren. *ams*



Den meisten Kindern macht es viel Spaß, gemeinsam mit den Eltern zu kochen.

Fotos (2): *ams*

VERORDNUNGS- UND ANTRAGSMÖGLICHKEITEN

Die Wege zur Rehabilitation unterscheiden sich je nach Kostenträger. Falls Sie diesbezüglich Beratung wünschen, sind wir gern für Sie da.

ANTRAG ÜBER RENTENVERSICHERUNG ODER KRANKENKASSE

Grundsätzlich muss ein Antrag auf Leistung zur medizinischen Rehabilitation vom Versicherten gestellt werden. Ihr Haus- oder Facharzt kann Ihnen eine ambulante Rehabilitationsmaßnahme empfehlen und ist sicher gern bereit, die entsprechenden Schritte mit Ihnen einzuleiten. Wenn Ihre gesundheitlichen Beschwerden die berufliche Tätigkeit oder das alltägliche Leben beeinträchtigen, können Sie Ihren Arzt gezielt auf die Möglichkeit einer ambulanten Rehabilitation ansprechen. Bei der ambulanten Rehabilitation durch einen Rentenversicherungsträger oder eine Krankenkasse werden die Anträge vom Kostenträger geprüft. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen, danach erhalten Sie ein Einladungsschreiben. Sie haben das Recht, Ihre Rehabilitationsklinik selbst auszuwählen.

ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

Befinden Sie sich zu einer stationären Behandlung im Krankenhaus, kann vom Klinikarzt oder vom Sozialdienst eine Anschlussrehabilitation im unmittelbaren Anschluss an die Primärbehandlung (Operationen, Strahlen- oder Chemotherapie) an den zuständigen Kostenträger gestellt werden. Bei einer Anschlussrehabilitation durch eine Krankenkasse oder einen Rentenversicherungsträger sprechen wir den Aufnahmetermin mit dem Akutkrankenhaus oder mit dem Kostenträger ab.

BERUFSGENOSSENSCHAFTEN (EAP)

Nach Arbeits-, Wege- und Schulunfällen oder bei Berufserkrankungen wird die ambulante Reha als Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) durchgeführt. Die Verordnung erfolgt durch Ihren behandelnden Chirurgen oder Orthopäden (D- oder H-Arzt).

PRIVATPATIENTEN

Die Aufnahmemodalitäten werden direkt mit Ihnen abgesprochen. Kommen Sie zur AHB zu uns, erfolgt die Terminabsprache mit dem Krankenhaus. Da die Abrechnung über Sie persönlich erfolgt, sollten Sie vorab die Kostenübernahme Ihrer privaten Krankenversicherung und ggf. der Beihilfe einholen.

Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist zugelassen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge.

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

AMBULANTE/TEILSTATIONÄRE REHABILITATION UND ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

ORTHOPÄDISCHE INDIKATIONEN

Verletzungen und Erkrankungen sowie funktionelle Störungen und Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates z. B.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen | <input type="checkbox"/> Bänderverletzungen |
| <input type="checkbox"/> Wirbelsäulenstabilisierung | <input type="checkbox"/> Kreuzband- und Meniskusläsionen |
| <input type="checkbox"/> Bandscheibenschäden (konservativ) | <input type="checkbox"/> Achillessehnenruptur |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach Bandscheibenoperationen | <input type="checkbox"/> funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach Amputationen | <input type="checkbox"/> chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates |
| <input type="checkbox"/> Frakturen (Knochenbrüche) | <input type="checkbox"/> Zustand nach Sportverletzungen |

FACHÜBERGREIFENDE INDIKATIONEN

In Einzelfällen ist nach Entscheidung des jeweiligen Kostenträgers bei reha FLEX auch eine qualitativ hochwertige ambulante Rehabilitation im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt bei onkologischen und neurologischen Erkrankungen möglich.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Behandlung der Folgen eines apoplektischen Insultes | <input type="checkbox"/> neuromuskuläre Störungen |
| <input type="checkbox"/> Gleichgewichtstörungen | |
| <input type="checkbox"/> Zustand nach onkologischen Erkrankungen (z. B. Lymphödem) | |

HINWEISE

Voraussetzung: Für eine ambulante Rehabilitation muss die persönliche Reha-Fähigkeit und ausreichende Mobilität sowie eine Behandlungszusage durch den Kostenträger vorliegen.

Therapiedauer: Die Therapie findet an drei bis fünf Tagen in der Woche statt. Eine kontinuierliche ärztliche Leitung ist jederzeit gewährleistet. Die Gesamtdauer der Behandlung beträgt in der Regel drei Wochen. In Einzelfällen ist eine Verlängerung nach ärztlicher Begründung 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.

HEILMITTELVERORDNUNG/REZEPT

Per Heilmittelverordnung/Rezept werden physiotherapeutische und ergotherapeutische Behandlungen ärztlich verordnet. Die reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle ist gleichfalls nach §124 SGB V zur Erbringung von Heilmittelleistungen für alle gesetzlichen Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und für Privatpatienten/Heilfürsorge zugelassen.



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE AM STEG

IM PHYSIOTHERAPIE UND RÜCKENZENTRUM HALLE/SAALE

UNSER ANGEBOT

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Bobath für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Krankengymnastik für Kinder
- KISS-Therapie für Säuglinge und Kinder
- Kiefergelenksbehandlung
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage
- Krankengymnastik im Schlingentisch
- Krankengymnastik am Gerät / MTT
- Medizinische Rückentherapie
- Heilmittelkombination D1
- Skoliotherapie nach Katharina Schroth
- Manuelle Lymphdrainage und Ödembehandlungen
- verschiedene Massagen
- Elektro-/Wärme-/Kältetherapie
- Präventionskurse

reha FLEX

Physiotherapie- und Rückenzentrum Halle/Saale
Steg 1

06110 Halle (s.)

Telefon: (0345) 27987987

Internet: www.reha-flex.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 7.00 – 19.00 Uhr

Freitag: 7.00 – 17.00 Uhr

Termin nach Vereinbarung



reha FLEX®

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

Mansfelder Straße 52
06108 Halle

Reha-Servicetelefon: (0345) 2324612

Rezept-Servicetelefon: (0345) 2324614

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.00 – 20.00 Uhr

Freitag 7.00 – 18.00 Uhr

Samstag 8.00 – 13.00 Uhr

Hinkommen: 2 / 4 / 5 / 9 / 10, Haltestelle „Saline“