

# PATIENTENMAGAZIN



BABYSCHWIMMEN  
IST BELIEBTER  
DENN JE

SEITEN 6/7

DER PARK BLÜHT:  
RUHEOASE UND  
ERLEBNISSTÄTTE

SEITE 8

MANCHE STELLEN  
SELBSTDIAGNOSE  
MIT DR. GOOGLE

SEITE 9

## ZUM ESSEN EINE AUSZEIT NEHMEN

BEI DER ERNÄHRUNGSBERATUNG GIBT ES VIELE ANREGUNGEN

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

*auch wenn ein Großteil des Wonnemonats Mai kalt und regnerisch war, der Frühling ist nun dennoch erwacht. Und das sieht man auch unserem Park an. Für Patienten, Mitarbeiter und Gäste ist dieses Kleinod vieles: Er lädt zum Spaziergang ein, zum Verweilen in der Mittagspause, zum Sonnen auf den Relax-Liegen, bietet aber auch mit der Barfuss-Strecke und dem Kneipp-Becken therapeutische Aktivitäten sowie mit dem Beach-Volleyballplatz sportliche Herausforderungen. Unser Volleyballturnier war wieder ein voller Erfolg. Die Einnahmen haben wir der Feuerwehr aus Kanena gespendet, deren Kameraden uns bei der Flutkatastrophe so großartig unterstützt haben. Mehr zum Park können Sie auf Seite 8 lesen.*

*In dieser Ausgabe des Magazins widmen wir uns ausführlich der Ernährungsberatung, die in den letzten Jahren sehr an Bedeutung gewonnen hat, und stellen Ihnen unseren Diätassistenten vor. Viel Spaß beim Lesen!*



Axel Witt



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

## VIER MÄDCHEN INTERESSIERTEN SICH BEIM ZUKUNFTSTAG FÜR REHA FLEX

Vier Mädchen aus den Klassen fünf bis acht schauten sich beim Zukunftstag in der Saline Rehabilitationsklinik um.



Könnte sie später der Beruf einer Physiotherapeutin interessieren? Sie hospitierten in der Physikalischen Therapie, hörten sich einen Arztvortrag an und sahen beim Babyschwimmen zu. Eine Dozentin der EuroSchulen aus Halle beantwortete den jugendlichen Fragen über die dreijährige Ausbildung. Begleitet wurden sie an dem Tag von unserer Praktikanten-Verantwortlichen Stephanie Mul und dem Physiotherapeuten Sven Haring (Foto).

### NEUE MITARBEITER

**Lucie-Christina Reichelt**

(21) ist seit Februar als



Ergotherapeutin bei reha FLEX angestellt. Die Hallenserin hatte während ihrer Ausbildung im Fach- und Berufsschulzentrum beim Europäischen Bildungswerk für Beruf und Gesellschaft gleich zweimal 2015 und 2016 ein Praktikum in der Saline Rehabilitationsklinik absolviert und war somit mit dem Haus bereits bestens vertraut.



**Gregor Schieritz**

ist wieder zurück in reha FLEX-„Mutter-

haus“. Der Masseur/medizinische Bademeister arbeitete bis 2015 hier, wechselte dann in das ein paar hundert Meter entfernte Physiotherapie- und Rückenzentrum am Steg und absolviert nebenbei eine Ausbildung zum Physiotherapeuten, die er im August abschließen wird.

# DIÄTASSISTENT RENÉ DOLGE SAMMELT BÄRLAUCH, SCHWIMMT, FÄHRT UND RENNT

Er spricht über das Essen wie über die schönste Sache im Leben, ist selbst ein begeisterter Koch und kann auch noch wissenschaftlich begründen, warum Wildfleisch weniger gelenkentzündungsfördernd ist. René Dolge ist Diätassistent bei reha FLEX.

Arachidonsäure ist der Feind unserer Gelenke und im Fleisch (vor allem im Schweinefleisch) und in der Wurst enthalten. Ein Anstoß, den eigenen Speiseplan zu überdenken? „Wir wollen natürlich nicht auf Fleisch verzichten“, sagt René Dolge, seit 2014 Diätassistent bei reha FLEX. „Aber 300 bis 500 Gramm Fleisch in der Woche können ausreichen.“ Überhaupt favorisiert er kleinere Portionsgrößen. Man muss sich ja nicht jeden Mittag den Magen „verrenken“. Und mit Wildfleisch gibt es auch eine Alternative, da es weniger Arachidonsäure enthält.

Über den Sport ist René Dolge zur Ernährung gelangt. „Ich hatte den Anspruch, besser in meiner Disziplin zu werden und automatisch schaut man, welche Möglichkeiten es neben dem Training noch gibt. An erster Stelle ist da



**Der reha FLEX-Diätassistent berät in seinem Zweitjob im Auftrag des Landessportbundes Trainer zu Ernährungsfragen.**

eine ausgewogene, gesunde und fettarme Ernährung zu nennen.“ Der ehemalige Judoka ist heute „ambitionierter Freizeitsportler“, wie er sich selbst nennt, bevorzugt dabei den Triathlon mit Schwimmen, Laufen und Radfahren. Wenn er nach seinem Dienst bei reha FLEX Halle – 20 Wochenstunden arbeitet er hier – zu seinem Zweitjob zum Olympiastützpunkt

Leipzig fährt, dann macht er das per pedes.

## ZU HAUSE KOCHT DER MANN

„Ich muss mir schon die Zeiten für mein sportliches Hobby genau suchen, denn als Vater von zwei Kindern habe ich auch viele familiäre Verpflichtungen.“ Kochen gehört dazu. „Es war Teil meiner Ausbildung.

Vorher habe ich auch hin und wieder gekocht, aber das schmeckte nicht wirklich gut“, lacht er. An diesem Tag wollte René Dolge auf seiner Radfahrt nach Leipzig noch Bärlauch sammeln und dies zusammen mit Parmesan, Öl und Walnüssen zu einem leckeren Pesto verarbeiten, das dann über die heißen Nudeln kommt.

Der 31-Jährige verteidigte im März erfolgreich seine Master-Arbeit und hat so neben seinem Beruf als Diätassistent ein Studium in den Gesundheits- und Pflegewissenschaften in der Tasche. Mit dem Wissen aus den Jahren des Studiums möchte er seine Berufskompetenz erweitern, insbesondere wissenschaftliche Erkenntnisse mehr und mehr in der Praxis anwenden. Angefangen hat er damit längst schon, denn er ist neben seiner Arbeit beim Olympiastützpunkt Leipzig auch für den Landessportbund ein gefragter Referent in Ernährungsfragen bei Trainer-schulungen.

Beliebt ist René Dolge auch in der Saline Rehabilitationsklinik. Seine Praxisstunden in der Lehrküche sowie die Vorträge und Einzelberatungen werden von den Patienten gern angenommen.

# ERNÄHRUNGSBERATUNG: ES GIBT NICHT DEN EINEN WEG DES RICHTIGEN ESSENS



**Spaß beim Kochen in Gesellschaft. Beim Lehrkochen wird alles selbst zubereitet.**



**Diätassistentin Janett Bruder leitet an und hilft bei der Zubereitung der Speisen.**

Essen ist eine Auszeit am Tag, dafür sollten wir uns Zeit nehmen und uns auch darauf konzentrieren – ohne Zeitung oder Fernsehen nebenbei – eine von vielen Erkenntnissen, die beim Kochen in der Lehrküche bei reha FLEX oder gar in den Beratungen und Seminaren vom Team der Ernährungsberatung (Janett Bruder und René Dolge) mit den Patienten diskutiert werden.

„Die Gesellschaft ist so hektisch geworden, dass auch solche Dinge wie die gemeinsamen Mahlzeiten in der Familie gleich noch mit für andere Dinge genutzt werden“, sagt Diätassistent René Dolge. „Essen sollten wir wieder als Auszeit am Tag verstehen.“ Und: Essen wir doch wieder bewusster, fügt er hinzu, „also genau dann, wenn man hungrig ist und genau das isst, auf das man auch Appetit hat“. Anschließend fühlt man sich auch satt und gut. Die Menschen haben verlernt, auf ihren echten biologischen Hunger zu hören. Durch die vielen Zwischenmahlzeiten funktioniert die Appetit- und Hunger-Regulation nicht mehr richtig.

„Es gibt nicht den einen Weg des richtigen Essens“,

so René Dolge. Das wird auch in der Lehrküche besprochen. Viermal in der Woche wird gekocht, jeder, der in der Rehabilitation ist und die Teilnahme an der Ernährungsberatung von den Reha-Ärzten empfohlen bekommen hat, kann somit zweimal daran teilnehmen. Natürlich geht es beim gemeinsamen Zubereiten und Essen um die Zutaten und das Wie und Was, um die Frage, welches Öl zum Anbraten genommen wird oder welche Gemüsesorten kombiniert werden können. Es wird mitunter kontrovers diskutiert, unter anderem darüber, ob Diäten gesund sind.

## INTERVALLFASTEN LIEGT IM TREND

Das sogenannte Intervallfasten liegt im Trend – in einem Zeitraum von acht Stunden essen, danach 16 Stunden fasten. Zum Beispiel ist um 16 Uhr mit einem leichten frühen



**Das sind die fertigen Vollkornbrötchen, die in der Lehrküche mit Buttermilch im Teig gebacken wurden.**

Abendbrot Schluss mit dem Essen für den Tag. Erst am anderen Morgen um 8 Uhr, also nach 16 Stunden, darf wieder zugelangt werden. Für den Diätassistenten ist dies für manche ein guter Weg des bewussten Essens, zumindest für eine geraume Zeit. Entzündungswerte im Körper sinken, das Körpergewicht wird zumindest gehalten. Die Diät ist förderlich bei Bluthochdruck und Diabetes, aber nicht geeignet bei niedrigem Blutdruck, Krebs-erkrankungen und Schwangerschaft.



**Für die Patienten ist das Kochen eine willkommene Abwechslung im Therapie-Alltag, sie lernen Neues und manches für sie unerwartete Schmackhafte dazu.**

Noch etwas Gesundes zum Abschluss: Auch wenn René Dolge kein Gesundheitsfanatiker im eigentlichen Sinn ist und selbst

gern zu Schokolade und Kuchen greift, so wird er nicht müde, die Bedeutung der Omega-3-Fette für unseren Körper schon fast zu

predigen. Omega-3-Fette benötigen wir für unser Herz, sie wirken gegen die Entstehung von Demenz. Eine fischreiche Ernährung

beugt Thrombosen vor. Auch für Kinder sind Fisch, Lein- und Rapsöl sowie Walnüsse gut für die eigene Konzentration.

## GEBACKENE LACHS-KLOPSE

### Zutaten für etwa 10 Stück:

- 500 g Lachsfilet (oder andere Sorten)
- 2 Hühnereier
- 1 Zwiebel
- 75 g Brot
- 150 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kräuter (z. B. Dill, Petersilie etc.)

### Zubereitung:

Fischfilets auftauen oder frisch verwenden.

Zwiebel schälen und würfeln.

Brot oder Brötchen würfeln und in Milch einweichen.

In der Zwischenzeit die Fischfilets in kleine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf drehen.

Diese Masse dann mit Eiern, Zwiebel und ausgedrückten Brotwürfeln vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie etwas Dill und Petersilie würzen.

Die Masse esslöffelweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 15–25 Minuten backen.

Die fertigen Lachs-Klopse können unterwegs als Zwischenmahlzeit auf die Hand dienen oder beispielsweise gemeinsam mit einer Joghurt-Kräutersoße und Pellkartoffeln zur Hauptmahlzeit gereicht werden.



**Die Rezepte aus der Lehrküche werden den Patienten auf Wunsch bereitgestellt.**



**Keine Angst vor dem Nass. Sicher an der Seite von Mama oder Papa auf die weiche Badematte klettern und dann mit dem warmen Wasser aus der Gießkanne begossen zu werden – was gibt es Schöneres?**

## QUIETSCHVERGNÜGTES BADEERLEBNIS: BABYSCHWIMMEN IST BELIEBTER DENN JE

Das Babyschwimmen, das bei reha FLEX angeboten wird, erfreut sich sehr hoher Beliebtheit. Acht Baby- und eine Kleinkindgruppe sind derzeit im Angebot.

Im 32 Grad warmen Wasser auf dem Arm von Mama oder Papa zu planschen, macht den Kindern Spaß, auch der kleinen neun Monate alten Nele (Foto unten). Sie ist zum zweiten Mal hier und kann sich auf

auch weitere quietschvergnügte Badeerlebnisse freuen. Sie fühlt sich pudelwohl genauso wie Salma, deren Mutti schon mit ihrem älteren Bruder bei reha FLEX diesen Kurs belegt hat. Mit den großen Wickeltischen

in den Umkleiden hat reha FLEX beste Voraussetzungen für ein entspanntes Badevergnügen geschaffen. Ferner sorgt eine Krabbelbox dafür, dass die Eltern ohne Sorge um ihre Kinder selbst duschen können.



„Die Babys lernen natürlich nicht das Schwimmen bei uns“, so Kursleiterin Michaela Franke. „Es geht um eine Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und darum, die Kleinsten für das Element Wasser zu begeistern. Sie lernen die besonderen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Nässe, Wärme kennen und können so spielerisch Motorik und Koordination üben.“ Michaela Franke holt vom Beckenrand mehrere Matten ins Wasser und flugs krabbeln die Babys mit Hilfe ihrer Eltern darauf und spielen den kleinen Kapitän inmitten der scheinbar unendlichen Weite der

Wasserwelt unter ihnen. Das Element Wasser „kennen“ die Babys noch aus der Zeit im Mutterleib, aber auch nach der Geburt haben Babys in der Regel keine Angst vor dem Nass. Aber nicht alle Kinder mögen immer gern baden. Manche benötigen erst etwas Eingewöhnungszeit.

## ANMELDEN ÜBER DIE HOMEPAGE

Wer das Angebot nutzen möchte, muss sich trotz der Erhöhung auf neun Kurszeiten momentan auf eine Wartezeit von bis zu drei Monaten einstellen. Die Kapazitäten sind begrenzt, auch wenn der halbstündige Kurs vor- und nachmittags und selbst am Samstag stattfindet. Ein Kurszyklus besteht aus zehn Einheiten, die innerhalb von vierzehn Wochen zu absolvieren sind. Anmelden kann man sich auf der Homepage der Reha-Klinik unter [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de). Unter der Rubrik Baby-



schwimmen lässt sich leicht das entsprechende Formular finden. Das Baby-

schwimmen ist geeignet für Kinder von vier bis zwölf Monaten, im Alter von ein

bis zwei Jahren wird ein separates Kleinkindschwimmen angeboten.

## MIT 500 EURO FÜR EIN NEUES DRACHENBOOT BETEILIGT



Mit einer Spende in Höhe von 500 Euro für den 1. Halleschen Drachenbootverein e.V. hat sich das reha FLEX Physiotherapie- und Rückenzentrum an der Anschaffung eines neuen Bootes beteiligt. reha FLEX und der Verein haben viele Kontakte miteinander – so stellt reha FLEX jährlich ein Team für

das auf der Saale ausgetragene Drachenbootrennen. Drei Therapeuten sind aktuelle Drachenbootfahrer. Das Boot bietet zehn Paddlern sowie je einem Trommler und Steuermann Platz und soll zur Wettkampfvorbereitung, unter anderem für die Deutschen Meisterschaften, dienen.



## BLÜHENDES KLEINOD BIETET STETS EINE BUNTE FARBENPRACHT

Patienten, Besucher, Mitarbeiter und die Spaziergänger konnten sich zu Ostern kaum am reha FLEX-Park sattsehen: Mehr als 1000 Narzissen standen in voller Blüte. Nach ihnen kamen die Tulpen aus dem Boden. Und schon bald beginnt die Zeit der Rosenblüte. Hausmeister Jens Schröter wendet in den Frühjahrswochen 80 Prozent seines täglichen Arbeitspensums für den großen Garten auf. Hier im reha FLEX-Park wird nicht nur Erholung großgeschrieben, er wird auch zur Therapie genutzt. Der Therapie-

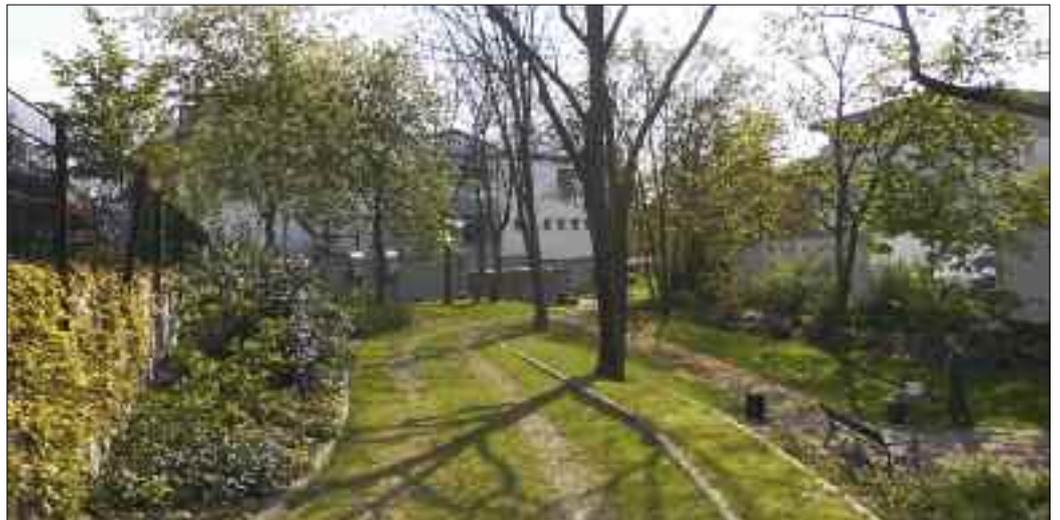


**Hausmeister Jens Schröter** umsorgt den reha FLEX-Park mit viel Liebe. Vor allem im Frühjahr ist er auf dem grünen Gelände anzutreffen.

Pfad mit seinen verschiedenen Barfuß-Strecken ist fester Bestandteil der Rehabilitation. Und das vor zwei Jahren eröffnete Kneipp-Becken ist nicht nur für Patienten im Sommer Anziehungspunkt, sondern auch für viele Besucher. Zur Mittagszeit sind die Terrasse des Cafés und auch der Freisitz begehrte Plätze. Dazu laden in den Therapiepausen Sonnenliegen zum Entspannen ein. Am alljährlichen Beach-Volleyballturnier nahmen im Mai wieder viele Freizeit- und Firmenteams teil.



**Eine von acht Stationen des Therapie-Erlebnispfades im Park. Hier werden Gangsicherheit und Koordination geübt.**



# STELLT DR. GOOGLE DIE FACHKOMPETENZ VON UNS ÄRZTEN IN ABREDE?

Das Internet ist allgegenwärtig. Jetzt wird Dr. Google schon bei medizinischen Belangen um Rat gefragt – sei es für Selbstdiagnosen, eine Zweitmeinung oder um das Ranking des jeweiligen Arztes einzusehen. Ist das noch gesund?

Ein Mann fährt an seiner Werkstatt des Vertrauens vor. Sein Auto – zwölf Jahre alt und liebevoll gepflegt. Mit dem Werkstattmeister ist er schon auf Du. Und jetzt übermittelt ausgerechnet dieser ihm so bekannte Kfz-Meister die Hiobsbotschaft: Die Stoßdämpfer sind defekt. Und plötzlich schwindet das Vertrauen. Der Mann macht kehrt und googelt am heimischen Computer nach einer anderen, zwar wildfremden aber bestimmt kompetenteren Werkstatt als die bisherige. Es darf ja nicht sein, dass das gute Auto, das fast wie neu aussieht, einen kostspieligen Schaden hat...

Dieses Szenario ist in der Wirklichkeit fast ausgeschlossen. In der Regel vertrauen die Autobesitzer ihren Werkstattmeistern. Sie sind die Fachleute, sie müssen es wissen. Doch in Gesundheitsfragen wird immer öfter das Internet dem Hausarzt vorgezogen. Was können denn nur die Schmerzen in der Magengegend bedeuten?



**Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.**

Ab zu Dr. Google. Fachmännisches wird auf Gesundheitsportalen gesucht, natürlich werden ebenso die Eigenerfahrungen anderer Leute durchgeklickt. Und summa summarum ist die Diagnose fertig, mit der es dann in die Arztpraxis geht. Die Konfrontation ist vorprogrammiert, manch einer lässt

sich dann auch nicht mehr von den „Göttern in Weiß“ umstimmen. Was haben die denn studiert, wenn sie nicht einmal das wissen, was schwarz auf weiß im Internet steht?

56 Prozent der deutschen Bevölkerung informiert sich regelmäßig zu Gesundheitsthemen, recherchiert zu Krankheiten, Therapiemöglichkeiten oder informiert sich über Ärzte. Aber eine halbe Stunde googeln kann kein jahrelanges Facharztstudium aufwiegen. Dennoch: Die Rolle des Arztes hat sich in Zeiten des Internets verändert. Patienten erwarten, als Partner ernst genommen zu werden und hinterfragen die klassische Medizin. Das ist sicher aufwändig für den Arzt einerseits. Aber je aufgeklärter der Patient ist, desto besser

kann das auch für die Untersuchung und die Unterstützung bei der Therapie sein.

Ärzte genießen nach wie vor ein hohes Vertrauen, sind im Ranking des Berufsansehens nach dem Allensbacher Institut auf Platz 1 vor der Krankenschwester, dem Polizisten, dem Lehrer und dem Handwerker. Aber das Informationsmonopol hat der Arzt verloren. Damit müssen wir leben, warnen aber davor, gefährliche Selbstdiagnosen zu stellen. Zum einen können durch das Internet Ängste geschürt werden, andererseits ist es möglich, dass der Patient einer „verharmlosenden Diagnose“ aufsitzt und eine ernste Krankheit zu spät erkannt wird. Das Internet ersetzt nicht den Besuch des Hausarztes.



Foto: Ingimage



## ANGSTFREI INS WASSER

Damit sich Kinder im Wasser angstfrei und sicher bewegen können, ist es wichtig, früh mit dem Schwimmenlernen zu beginnen, am besten zwischen dem vierten und fünften Geburtstag. Idealerweise lernen sie dies bei Organisationen und Vereinen, die gut ausgebildete Schwimmlehrerinnen und -lehrer haben und die den Kindern sicher, geduldig und mit viel Freude das Schwimmen beibringen.

(ams)

# SINGEN TUT DEM KÖRPER UND DER SEELE GUT

Die einen trällern unter der Dusche, andere begleiten Songs aus dem Radio, die Nächsten lassen ihre Stimme im Gesangsverein oder Chor erklingen.

Singen kann jeder, der bei Stimme ist, egal ob Jung oder Alt. Beim Singen kommt der ganze Körper zum Einsatz: In der Lunge entsteht ein Luftstrom, der sich unter die Stimmlippen

im Kehlkopf setzt und sie zum Schwingen bringt. Kopf und Rumpf bilden dabei den Resonanzboden. Alles vibriert und schwingt bis in die Zehenspitzen.

Vor allem das Chorsingen fördert den Teamgeist, lässt Gefühle der Geborgenheit aufkommen und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Singen kann Glücksgefühle auslösen und helfen, Stress abzubauen.

en. Außerdem kann es die Immunabwehr in den Atemwegen anregen. Beim Singen kommen auch Herz und Kreislauf in Schwung, die Atmung wird intensiver und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Zudem ist es gut für die Lungenfunktion.

Schon auf Säuglinge hat der Gesang der Mutter sowohl eine anregende als auch eine beruhigende Wirkung. Singen im Kindesalter fördert die Stimm- und Sprachentwicklung, hebt die Stimmung und kann den Grundstein für lebenslange Freude an der Musik legen.

Auch kranke Menschen profitieren von der heilenden Wirkung des gemeinschaftlichen Singens. Bei Demenzerkrankten kann das Anstimmen von Liedern Erinnerungen wecken. (ams)



Fotos: Ingimage

## ZEITMANAGEMENT MIT DER ALPEN-METHODE

Eine einfache Hilfestellung für ein sinnvolles Zeitmanagement ist die sogenannte ALPEN-Methode:

**A=Aufgaben notieren:** Es geht noch nicht darum, eine Reihenfolge der Aufgaben festzulegen. Vielmehr genügt zunächst eine einfache Aufzählung. Man sollte sich weder zu viel noch zu wenig vornehmen.

**L=Länge schätzen:** Als nächstes wird zu jeder Aufgabe die benötigte Zeit notiert. Besser mehr Zeit vorsehen und nicht zu knapp kalkulieren.

**P=Pufferzeiten einplanen:** Wer seinen Tag nicht bis auf die letzte Minute verplant, sondern genug Puffer für Unvorhergesehenes lässt, vermeidet unnötigen Stress.

**E=Entscheidungen treffen:** Nun geht es darum, Prioritäten zu setzen und die Aufgaben in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen: Was ist wichtig und dringend? Was kann später erledigt werden? Was kann weggelassen werden? Was lässt sich delegieren?

**N=Nachkontrolle:** Am Ende des Tages wird Bilanz

gezogen: Ist das Pensum erfüllt? Wenn Punkte offen geblieben sind, fragen Sie sich warum und entscheiden, ob Sie die Aufgaben für den nächsten Tag einplanen.

Zeitmanagement ist Selbstmanagement und gelingt nicht auf Anhieb. Es bedarf andauernder Übung, damit es Früchte trägt. (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.

- Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen
- Wirbelsäulenstabilisierung
- Bandscheibenschäden (konservativ)
- Zustand nach Bandscheibenoperationen
- Zustand nach Amputationen
- Frakturen (Knochenbrüche)
- Bänderverletzungen
- Kreuzband- und Meniskusläsionen
- Achillessehnenruptur
- funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen
- chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates
- 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.

- Behandlung der Folgen eines apoplektischen Insultes
- Gleichgewichtstörungen
- Zustand nach onkologischen Erkrankungen (z.B. Lymphödem)
- neuromuskuläre Störungen

## 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.



# BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN

FÖRDERUNG VON BEWEGUNGSDRANG UND FRÜHKINDLICHEM LERNVERHALTEN  
SPASS FÜR KIND UND ELTERN IM WASSER

Beim Babyschwimmen geht es hauptsächlich um den Spaß im Wasser. Gleichzeitig wird der Bewegungsdrang und das frühkindliche Lernverhalten des Babys unterstützt. Der physikalische Druck des Wassers fördert zudem die Atemfunktion. Auf den Händen der Eltern oder durch den Einsatz von Schwimmhilfen trainiert das Baby sein Gleichgewicht.

- Teilnehmen kann jedes Kind ab dem 4. Monat.
- Hilfreich ist es, wenn das Baby seinen Kopf selbst halten kann.
- Bereiten Sie Ihr Kind vor, indem Sie die Badetemperatur langsam auf 32°C absenken.
- Bitte das Kind vor dem Kurs nicht eincremen!

Die Kurse – getrennt für Babys (bis 1 Jahr) und Kleinkinder (1 bis 2 Jahre) – finden zu unterschiedlichen Zeiten am Vormittag oder Nachmittag statt, dauern jeweils 30 Minuten und gehen über zehn Einheiten. Dabei geht es nicht darum, dem Baby oder Kleinkind das Schwimmen beizubringen.

MITZUBRINGEN SIND:

- gut sitzende Badehose (feste Bündchen, keine Vlieswindeln im Wasser verwenden)
- warmes Getränk
- Wickelunterlage/Handtuch/Waschutensilien

**reha FLEX**

**Wohlfühlen – Entspannen – Genießen**

**Mansfelder Straße 52 • 06108 Halle**

**Telefon: (0345) 2324612**

**Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)**

**E-Mail: [info@reha-flex.de](mailto:info@reha-flex.de)**



**Anmeldung zum Kurs  
unter [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)**



**reha FLEX®**

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

Mansfelder Straße 52  
06108 Halle

Reha-Servicetelefon: (0345) 2324612

Rezept-Servicetelefon: (0345) 2324614

Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)

E-Mail: [info@reha-flex.de](mailto: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“