







AUSGABE 47 | FEBRUAR 2020



Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

PATIENTENMAGAZIN



JEDEN TAG WERDE ICH GEFORDERT

MEINE THERAPIE NACH DEM BANDSCHEIBENVORFALL

LIEBE **LESERINNEN**, LIEBE **LESER**,

natürlich stand das vergangene Jahr im Zeichen unseres 25-jährigen Jubiläums, welches wir im September sehr feierlich begangen haben. Nochmals Danke an all unsere Wegbegleiter, an unsere Mitarbeiter und unseren Patienten, die uns stets die Treue gehalten haben. Dies ist aber auch ein Zeichen dafür, wie sehr wir uns bemühen, die Qualität unserer Arbeit im Interesse unserer Patienten und Mitarbeiter stetig zu steigern.

Auch im Jahr 2020, dem 26. reha FLEX-Jahr, werden wir unserer Linie treu bleiben. Ziel ist es, die erfolgreiche Entwicklung fortzuschreiben. Wir wollen ein wirtschaftlich gesundes und zukunftsorientiertes Unternehmen sein. Dies geht nur mit Fortschritt und Innovation. Also gibt es weitere bauliche Veränderungen, die unsere Patienten freuen werden. Und wir investieren wie in all den anderen Jahren in die Weiterbildung und persönliche Zufriedenheit unserer Mitarbeiter. Bereits jetzt ist jede Therapeutin und jeder Therapeut ein Experte auf ihrem/seinem Gebiet.



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

Das ist kein Ruhekissen, die Rehabilitation entwickelt sich ebenso weiter. Wissenschaftliche Erkenntnisse fordern von uns, stets am Ball zu bleiben, damit unsere Patienten richtig und sehr gut behandelt werden. So wie unser Patient Jörg Gutermuth, der nach einem weiteren Bandscheibenvorfall bei uns im Haus therapiert, aber auch gefordert wird, um nach der Rehabilitation selbst für die eigene dauerhafte Genesung beizutragen. Lesen Sie dazu die Seiten 4/5. Insgesamt viel Spaß bei der Lektüre.



NEUE MITARBEITER

Maria **Friedrich** (20) hat als Physiotherapeutin in der KG Neuro



ihre neue therapeutische Heimat gefunden.



Physiotherapeutin Victoria Fiedler (31) kehrte jüngst nach zwei

Jahren Arbeit in Praxen nach Halle zurück.

Sarah **Eisentraut** (32)Psychologin und bei hat



reha FLEX

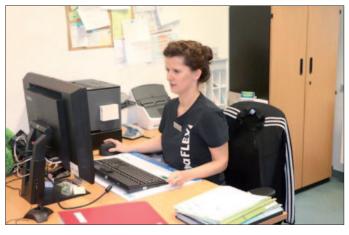
eine Schwangerschafts-Vertretung übernommen.

SPENDEN AUS KLINIK UND TRZ FÜR KATARINA WITT STIFTUNG



Anlässlich des 25-jährigen Jubiläums von reha FLEX im vergangenen September (Foto) spendeten die Gäste der Gala im Steintor Gelder für die Katarina Witt Stiftung. 1000 Euro kamen zusammen. Inzwischen hat die Klinik weitere 2000 Euro überwiesen und auch das reha FLEX Physioherapie- und Rückenzentrum am Steg beteiligte sich mit 1000 Euro. Darüber hat sich der ehemalige Eiskunstlauf-Star sehr gefreut und bedankt. "Mit meiner Stiftung möchte ich diejenigen, die körperlich behindert sind, Mobilität und dadurch Selbstständigkeit und Lebensfreude schenken und ihren schweren Alltag etwas erleichtern."

Impressum:





Sehr abwechslungsreich ist ihre Arbeit, sagt Sophie Lohrengel. Sie hat viele Gespräche mit Patienten, pendelt von Empfang über Büro, Ärztzimmer bis zum Labor. Jeder Tag macht ihr Spaß.

SOPHIE LOHRENGEL: SIE IST BEREITS IHR HALBES LEBEN BEI REHA FLEX

Sophie Lohrengel ist bereits die Hälfte ihres Lebens bei reha FLEX. 20 Jahre sind es für die 40-Jährige. Und die Arzthelferin bereut keinen einzigen Tag.

Nach ihrer Ausbildung arbeitete sie in einer Praxis für Nuklearmedizin. "Aber das war nicht meins", so Sophie Lohrengel. "Eigentlich wollte ich ja zu reha FLEX, die damals noch in der Großen Wallstraße ihr Domizil hatte. Da gab es aber noch keinen Job für mich. Im zweiten Versuch hat es dann zum Glück geklappt."

Auf die Frage, was ihr aufgefallen sei in den 20 Jahren, kommt als klare Antwort: die rasante Entwicklung im Haus. Anfangs hatte die Arzthelferin, die auch schon damals im Patientenservice eingesetzt wurde, noch am Empfang



Die Blutdruckmessung gehört zum Routine-Check für die Patienten, die ihre Rehabilitation antreten.

die Physiotherapie-Termine für die Patienten geplant. Heute ist das undenkbar. Der Empfang ist der Knotenpunkt für alle, die ins Haus kommen. Er dient als Wegweiser, Fragen werden Telefonate beantwortet, weitergeleitet. Die Reha-Patienten bekommen hier ihren "Laufzettel", auf dem ihr tägliches Programm vermerkt ist. Termine für die Selbstzahler werden vergeben und die Physiotherapie für die Rezeptpatienten ge-

plant. Die Fahrtkostenauszahlung wird im separaten Büro vorgenommen. Sophie Lohrengel leitet dies alles, denn sie bekleidet inzwischen die Funktion der Fachbereichsleiterin im Patienten-Service und hat so auch für die Dienstplangestaltung der Mitarbeiter zu sorgen. Neun an der Zahl sind es, inklusive zwei Studenten und ein FSIler. Und ach ja, sie ist eigentlich Arzthelferin. Das ist sie immer noch, macht im Rahmen der ärztlichen Reha-Eingangsuntersuchung ein EKG, nimmt Blut ab, misst das Gewicht und kümmert sich bei gesundheitlichen Problemen um die Patienten sowie um die regelmäßigen Blutdruckmessungen.

In den 20 Jahren ist Sophie Lohrengel in all das reingewachsen, hat viele Umstrukturierungen und Investitionen miterlebt. Das heute boomende Babyschwimmen wurde zum Leben erweckt, das Rückenzentrum kam hinzu, die ganzheitliche Therapie wurde verfeinert mit Ernährungs-, Sozial- und psychotherapeutischen Beratungen. Auch das Team ist gewachsen und einer stetigen Veränderung unterzogen. Viele junge Mitarbeiter sind inzwischen bei reha FLEX. "Sich zu finden, ist ebenso eine Herausforderung. Aber es klappt", freut sich Sophie Lohrengel.

"Ich werde jeden Tag gefordert und das ist gut so, denn ich bin nicht zur Erholung hier." Dies sagt Jörg Gutermuth aus dem Saalekreis, der bei reha FLEX seinen Bandscheibenvorfall therapieren lässt.

Irgendwann reichten Medikamente und einige kurze physiotherapeutische wendungen nicht mehr aus. Über seinen Arzt wurde eine ambulante Rehabilitation beantragt. Und nun ist Jörg Gutermuth hier bei reha FLEX und weiß: "Für Schmerzfreiheit und und bessere Bewegungsfähigkeit sind nicht allein die Therapeuten zuständig. Der Wille, körperlich auch an die eigene Grenze zu gehen, hilft sehr.

VOR 17 JAHREN ERSTMALS HIER

Angestellte einer Der Wohnungswirtschaft weiß nur zu gut, dass zu wenig Bewegung bei einer vorwiegend sitzenden Tätigkeit mit einseitigen Belastungen "Gift" für die Wirbelsäule ist. Bereits vor 17 Jahren erlitt er einen Bandscheibenvorfall. Damals wie heute rieten die Ärzte von einem operativen Eingriff ab und empfahlen eine konservative Behandlung. Und so lernte Jörg Gutermuth



Jörg Gutermuth absolvierte nach seinem Bandscheibenvorfall eine dreiwöchige Rehabilitation in der Saline Rehabilitationsklink reha FLEX Halle.

2003 erstmals reha FLEX kennen und schätzen. "Die Klinik hat engagierte und kompetente Ärzte und Therapeuten. Man hatte mir sehr geholfen, so dass ich jetzt nicht lange überlegen musste, in welcher Einrichtung ich die Reha absolvieren will."

Darüber hinaus ist für Jörg Gutermuth die Lage von reha FLEX perfekt. Er braucht von seinem Zuhause nur zehn Minuten mit dem Auto. Die ambulante Reha kommt ihm entgegen, da er so abends bei seiner Familie sein kann. Und nicht zuletzt ist das "Rundum-Paket" der Saline Rehabilitationsklinik, wie er es nennt, überzeugend. "Es wird sehr viel Wert darauf gelegt, nicht nur den Schmerz an sich zu bekämpfen, sondern ebenso die Ursachen in das Therapieprogramm einzubeziehen." Also beinhaltet sein Tag bei reha FLEX viele Übungen, die die Rückenmuskulatur stärken. Die Muskulatur, die das Rückgrat umschließt, hat einen dämpfenden Effekt auf die Bandscheiben. Krankengymnastik an "Land" wie im

Wasser, spezielle Rückentherapie und Sporttherapie
sind die Eckpfeiler der Anwendungen für Jörg Gutermuth, Massagen und Wärmebehandlung ergänzen
den Tagesablauf. "Alles ist
auf mich persönlich zugeschnitten."

DAS GEHIRN SPIELT MIT

Als positiv empfindet er auch die Hilfestellung der Psychologen. "Schmerzbewältigung geht vom Kopf aus, man kann mit der rich-Herangehensweise vieles steuern." Schmerzen und ihre Intensität empfinden Menschen unterschiedlich. Sie können sich stärker anfühlen, wenn sie an einem stressigen Arbeitstag auftreten als beispielsweise an einem gemütlichen Wochenende. Ebenso lenken positive Gedanken ab. Dies zeigt, dass die Wahrnehmung von Schmerzen davon beeinflusst wird, welche Bedeutung das Gehirn ihnen beimisst.

Nach zwei Wochen Reha kann Jörg Gutermuth feststellen: "Natürlich ist eine Genesung langwierig, aber durch die gezielte Behandlung sind die Schmerzen weniger geworden. Außerdem merke ich, wie die Bewegungen flüssiger werden. An manchen Tagen bin ich völlig geschafft, aber im positiven Sinne. Die Therapeuten sind sehr freundlich, aber auch bestimmt. Ich soll schon an meine Grenzen gehen. Das muss man wollen und ich will."

Nach seiner erfolgreichen Rehabilitation im Jahr 2003 hatte er fast 17 Jahre Ruhe. Manche Tipps der Therapeuten hatte er damals beherzigt, die Dinge dann aber bald schleifen lassen. Das möchte er jetzt gravierend ändern. "Ich bin kein Freund von Fitnessstudios, aber viele Übungen kann man und muss man nach dem Job zu Hause machen. Dazu bedarf es nicht unbedingt Geräte." Die Ratschläge der Therapeuten will er beherzigen und dabei langfristig am Ball bleiben. Täglich für mindestens zehn Minuten möchte er seine Gymnastik durchziehen und sich auch an den Wochenenden ab und an sportlich betätigen. "Den Fehler von damals möchte ich nicht



Beim gemeinsamen "Philosophieren" am Modell einer Wirbelsäule: Jörg Gutermuth und Physiotherapeut Sven Haring.

wiederholen. Zwei Bandscheibenvorfälle sind genug." Jörg Gutermuth ist dem Team von reha FLEX dafür dankbar, dass es ihm wieder besser geht, aber auch dafür, ihn mental auf das Leben nach der Rehabilitation eingestellt zu haben.



Zum Programm gehören auch Massagen. Das Tagespensum beträgt rund fünf bis sechs Stunden.

EIN STARKER RÜCKEN TUT GUT

Je älter ein Mensch wird, desto weniger gut können die Bandscheiben (23 hat der Mensch) Wasser im Inneren aufnehmen. Dadurch büßt der Gallertkern an Elastizität ein und verschleißt. Wird die Bandscheibe übermäßig belastet, kann der Gallertkern verrutschen und den Faserring durchbrechen. Die Bandscheibe drückt auf das Rückenmark und die dort verlaufenden Nervenstränge, was zu Schmerzen führt, die bis zu den Gliedmaßen ausstrahlen. Nicht nur ältere Menschen leiden daran, auch junge Menschen können Probleme bekommen. Übergewicht, falsche Belastung beziehungsweise eine

Überlastung der Wirbelsäule spielen eine Rolle oder manchmal auch nur eine falsche Bewegung.

Eine starke Rückenmuskulatur und das Vermeiden starker Belastungen der Wirbelsäule sind die wichtigsten Faktoren, um dem vorzubeugen. Bei mit viel Sitzen verbundenen beruflichen Tätigkeiten sollte auf einen rückenfreundlichen Arbeitsplatz geachtet werden: Ein ergonomischer Stuhl, des Öfteren Aufstehen und Bewegung in den Pausen gehören dazu. Mit Sport wird die Rückenmuskulatur gestärkt. Radfahren und Gymnastik gehören zu den rückenfreundlichen Sportarten.



LOTHAR PREUSSER: MEIN RÜCKEN MOTIVIERT MICH AN JEDEM TAG



Lothar Preußer an einem der modernen Geräte bei der Medizinischen Rückentherapie. "Mir geht es heute körperlich besser als noch vor 40 Jahren", sagt der 78-Jährige.

85 Prozent der Menschen, die unter Rückenschmerzen leiden, haben eine zu schwach ausgebildete Muskulatur, insbesondere im Bereich von Rumpf und Halswirbelsäule. Dazu zählte viele Jahre in seinem Leben auch Lothar Preußer.

Lothar Preußer ist 78 Jahre alt, was man ihm beileibe nicht ansieht. "Ich hatte in meinem Leben oft Probleme mit dem Rücken – Verspannungen, immer mal wieder Schmerzen." Die Ursache liegt auf der Hand:

Wie so oft üben Menschen mit Rückenschmerzen zumeist sitzende Tätigkeiten aus. Und die Freiräume werden kaum für den Sport genutzt. Deshalb, so Lothar Preußer, ging es mir körperlich vor 40 Jahren weitaus schlechter als heute. Das verwundert doch. Oder auch nicht, denn er nimmt seit dreizehn Jahren als Selbstzahler an der Medizinischen Rückentherapie im reha FLEX Physiotherapieund Rückenzentrum teil.

Die gezielte Entwicklung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur ist die wirkungsvollste Maßnahme







zur Linderung und auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Die im Rückenzentrum vorgenommene biomechanische Funktionsanalyse ermittelt exakt die Defizite und muskulären Dysbalancen. Im Ergebnis dessen wird ein individuelles Therapieprogramm erstellt, welches zweimal 60 Minuten pro Woche umfasst. Später kann es auf eine Einheit aller sieben

bis zehn Tage reduziert werden. Im Vordergrund steht ein Gerätetraining in Kleingruppen unter Anleitung von Sport- und Physiotherapeuten.

Lothar Preußer hat das Rückenzentrum von reha FLEX empfohlen bekommen. Dreizehn Jahre ist er hier jetzt am Ball, beginnend mit zwei Einheiten in der Woche. Mittlerweile hat er dies auf einen Trainingstag aller zwei Wochen reduziert. "Aber ich treibe auch noch anderen Sport und bleibe stets in Bewegung. Mein Rücken motiviert mich dafür." So ist er zusammen mit seiner Frau schon jahrelang beim "Tanzkreis" aktiv. Lange Spaziergänge verstehen sich für die beiden wie von selbst. Und das Auto wird sehr wenig genutzt. "Alles was man er-

laufen kann, wird zu Fuß erledigt."

Natürlich hätte er sich gewünscht, dass die Gesundheitskassen diese Art der Prävention unterstützen. "Damit wäre ihnen doch auch geholfen, denn sie würden beispielsweise weniger Geld für Klinikaufenthalte ausgeben. Aber gut, ich investiere gern in meine Gesundheit."







DIE **ERNÄHRUNGSWEISE** REDUZIERT ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER

Zum Jahresanfang, wie üblich, werden wohl die meisten gesundheitsbezogenen Vorsätze aufgestellt. Um etwas am eigenen Lebensstil zu ändern und beispielsweise die Ernährungsweise umzustellen, sollte die Jahreszeit jedoch unerheblich sein.

Unsere tägliche Nahrung hat vielerlei Aufgaben. Sie ernährt unseren Organismus und unser Mikrobiom im Darm, welches im Gegenzug wiederum weitere nützliche Stoffe daraus für uns produziert. Alles in allem kann also die Auswahl der täglichen Lebensmittel maßgeblich darüber entscheiden, in welcher Geschwindigkeit wir altern und in welcher Ausprägung uns chronische Erkrankungen den Alltag erschweren. Daher wird während der medizinischen Rehabilitation bei reha FLEX insbesondere auf die persönlichen Möglichkeiten der Umsetzung einer antientzündlichen Ernährungsweise eingegangen. Während des Lehrkochens und speziellen Seminaren werden dabei theoretisch und praktisch die Eckpfeiler einer Ernährungsweise erarbeitet, welche nachweislich entzündliche Prozesse im Körper zu reduzieren vermag und damit u.a. auch bei Gelenkerkrankungen ein wertvolles therapeutisches Mittel darstellt. Die erhöhte Aufnahme z.B. von Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, aber auch die Wirkungen des intermittierenden Fastens sind dabei elementare Bestandteile. Die hier vorgestellten Rezepte zeigen praktisch auf, wie schmackhaft und einfach es sein kann, entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurstwaren durch entzündungshemmende zu ersetzen.

SO WIRD ES GEMACHT

MEDITERRANER FRISCHKÄSEAUFSTRICH

Zutaten

- 120 g getrocknete Tomaten
- 4 EL Basilikum
- 2 Schalotten
- 300-400 g Frischkäse
 (Natur oder Kräuter)
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Getrocknete Tomaten in Öl abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum in feine Streifen und eine Schalotte in feine Würfel schneiden. Frischkäse in einer Schüssel mit einer Gabel glatt rühren. Getrocknete Tomaten, Basilikum und Schalotten untermischen und mit Pfeffer würzen.

Der Frischkäse und die getrockneten Tomaten enthalten bereits ausreichend Salz, so dass der Aufstrich dadurch würzig genug ist.



BROTAUFSTRICH MIT RÄUCHERLACHS UND WALNÜSSEN

Zutaten

- 100 g gehackte Walnüsse
- 200 g geräucherter Lachs
- 1 Pck. Frischkäse
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

Den Räucherlachs klein schnippeln, alle Zutaten miteinander vermischen. Schmeckt superlecker auf Toast.

QUARKBRÖTCHEN (CA. 12 STÜCK)

Zutaten

- 500 g Speisequark
- 250 g Vollkornmehl (Dinkel, Roggen)
- 250 g Mehl Typ 405-630
- 2 Fier
- 1 TL Salz
- 1 Pck. Backpulver
- nach Geschmack Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Nüsse, Rosinen etc.

Zubereitung

Mehl und Backpulver vermengen, Speisequark, Eier und Salz zugeben und zu einem Teig kneten. Brötchen formen (Mandarinen-Größe), kreuzweise einschneiden, nach Wahl belegen und mit etwas Wasser bestreichen.

Anschließend im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft backen.

RAUS AUS DEM **HAMSTERRAD** — NIMM DIR ZEIT FÜR DICH FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT

Me-Time scheint ein neues Schlagwort in der heutigen hektischen Zeit zu sein. Ich-Zeit bedeutet es und soll eine Rückbesinnung auf den eigenen Körper bedeuten, um mehr Zufriedenheit und mehr innere Ruhe zu gewinnen.

Natürlich ist es wichtig, dem Alltagstrott zu entrinnen. Aber berufliche, finanzielle oder familiäre Verpflichtungen und gesellschaftliche Erwartungen sorgen dafür, dass wir immer weiter im Hamsterrad verbleiben, immer weiter rennen. Die Hamster steigen irgendwann aus, fressen und legen sich zur Ruhe. Wir Menschen nicht. Es ist wie es ist, sagen wir



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

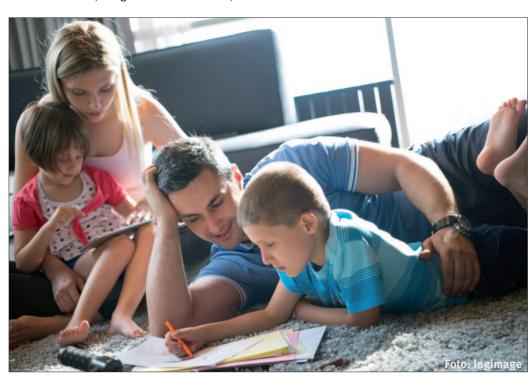
und verschieben das Schöne im Leben auf die Wochenenden, auf Urlaube
und auf das Alter. Hera
Lind beschreibt in ihrem
Roman "Der doppelte Lothar" die Situation: "Er arbeitet sich halb tot, aber er
kommt mir vor wie eine
Ameise, die krabbelt und

krabbelt und nicht wirklich vom Fleck kommt... Wir rennen so lange im Hamsterrad im Kreis, bis wir sterben."

Halt Stopp, sagt Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter der Saline Rehabilitationsklinik reha FLEX. Nervös, gestresst, sich ausgelaugt fühlen - viele kennen das. Dies muss man sich erst einmal bewusst machen und dann den Mut aufbringen, etwas zu ändern. Vielleicht auch persönliche Ziele anders setzen oder Erwartungen zurückschrauben, sich auf die eigenen Werte besinnen. Aber ganz wichtig: Nehmen Sie sich eine Auszeit und/oder nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Wie kann das ausschauen?

Zeit mit der Familie zu verbringen kann so entspannend sein. Und damit sind nicht die obligatorischen Abendessen meint, sondern die wusste Freizeit mit dem Partner, den Kindern und Enkelkindern. Ein Tipp: Schaffen Sie sich Rituale im Wochenablauf und integrieren Sie diese als unverrückbare "Termine". Das können Sauna, Kosmetik, Spaziergänge, der Kino-Besuch sein oder auch die Musik. Entspannen Sie bei Ihrer Lieblings-CD. Aber eben nicht mal so eben nebenbei, sondern als definierter Teil Ihrer Freizeit, der Spaß macht und nicht Pflicht, sondern Kür ist. Nichts kann Sie davon abbringen.

Gehen Sie an die frische Luft. Bewegung tut gut. Verzichten Sie auf TV und PC. Es soll ein Innehalten sein, sagen Sie der Hektik Alltags Lebewohl. Überraschen Sie Ihre Frau oder Ihren Mann mit einer Aufmerksamkeit, schauen Sie sich längst vergessene Fotoalben an. Jeder wird wissen, was am besten zum eigenen Ich passt, um Kraft für sich zu tanken. Und das stärkt das Immunsystem und das eigene Selbstbewusstsein. Freuen Sie sich darauf und entrinnen Sie so diesem verflixten Hamsterrad.



BLÄHUNGEN – WENN WINDE WEHTUN

Jeder hat sie, aber niemand spricht darüber. Dabei sind sie zunächst einmal nur ein Zeichen dafür, dass der Darm arbeitet. Die Ursachen für vermehrte Blähungsbeschwerden sind vielfältig.

Meist stecken dahinter keine ernsthaften Erkrankungen. Oft lässt sich das lästige Bauchkneifen schon über kleine Umstellungen der Ernährungsgewohnheiten gut in den Griff bekommen.

Wer den Anteil gesunder Lebensmittel wie Vollkornprodukte steigern möchte, sollte dem Darm Zeit geben, sich an die andere Nahrungszusammensetzung zu gewöhnen. Außerdem ist es dann wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen: mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag, am besten in Form von Wasser, verdünnten Fruchtsäften oder ungesüßten Tees. Um kohlensäurehaltige Getränke, Milchshakes, Konserven, Fertigmahlzeiten oder Diät- und



Light-Produkte mit dem Zuckeraustauschstoff Sorbit oder Fruktosezusatz sollte man bei Blähungsbeschwerden einen Bogen machen.

Wer unter akuten Blähun-

gen leidet, kann es mit Hausmitteln versuchen, die beruhigend wirken: z.B. Teeaufgüsse aus Kümmel, Pfefferminze, Fenchel, Anis oder Ingwer. Auch sanfte kreisende Bauchmassagen können helfen und die Wärmflasche auf dem Bauch. Lassen Blähungsbeschwerden durch eine einfache Umstellung der Essgewohnheiten nicht nach, kann auch eine spezifische Ursache dahinter stecken wie beispielsweise Unverträglichkeiten oder bestimmte Medikamente. (ams)



TANZEN HÄLT DIE ZELLEN FIT

Tanzen ist die ideale Kombination aus körperlichem und geistigem Training und macht gute Laune. Zudem schulen Foxtrott, Walzer Tango, Salsa und Co. die Koordination und soziale Kompetenz. Es gibt Hinweise aus Studien, dass sich Tanzen positiv auf Entwicklung und Verlauf einer Demenz auswirken kann. So hatten sich beispielsweise bei einer Untersuchung Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität von Tänzerinnen und Tänzern verbessert, bei den Fitnesssportlerinnen und -sportlern dagegen nur die Wachsamkeit. Zudem fand sich nur im Blut der Tänzerinnen und Tänzer ein Nervenwachstumsfaktor, was darauf hindeutet, dass sich neue Nervenzellen gebildet haben. Natürlich kommt neben dem Gehirn auch der Körper in Schwung, wenn Menschen tanzen. (ams)

FERSENSPORN: STECHENDER SCHMERZ BEIM AUFTRETEN

Die ersten Schritte nach dem Aufstehen sind besonders schlimm: Als wäre man auf einen Nagel getreten, durchfährt ein stechender Schmerz den Fersenbereich und macht das Gehen zur Qual. Als Ursache vermuten viele Betroffene einen Fersensporn, ein dornartiger knöcherner Auswuchs am Fersenbein. Grund ist jedoch meist nicht der Fersensporn selbst, sondern eine Entzündung der Plantarfaszie, einer



Bindegewebeschicht, die den Fuß zur Sohle hin abdeckt. Die sogenannte Plantarfasziitis ist gut behandelbar: Bei 90 Prozent der Betroffenen bessern sich die Beschwerden schon durch konservative Maßnahmen wie Einlagen, Krankengymnastik und entzündungshemmende Medikamente oder verschwinden ganz. Helfen diese Maßnahmen nicht, kommt auch eine Stoßwellentherapie in Frage.

Die Ursachen für die Entstehung einer Plantarfasziitis sind vielfältig: Sie reichen von unpassendem Schuhwerk, starkem Übergewicht oder einer Überlastung, bis hin zu einer Verkürzung der Fuß- und Wadenmuskulatur oder einer Fußfehlform (Hohl- oder Plattfuß). (ams)

- O Für Menschen, deren Erwerbsfähigkeit gefährdet ist, ist grundsätzlich die Rentenversicherung zuständiger Reha-Träger für medizinische Leistungen.
- O Die Träger der gesetzlichen Krankenversicherung sind in der Regel zuständig bei Reha-Leistungen für Altersrentner sowie für Mütter und Väter (Mutter-/Vater-Kind-Leistungen). Sie sind ebenfalls zuständig bei Reha-Leistungen für Eltern. Die berücksichtigen neben der Indikationsspezifischen Ausrichtung insbesondere die psychozoziale Problemsituation von Müttern und Vätern, die sich aktuell in Erziehungsverantwortung befinden.
- O Wenn ein Arbeits-, Schul- oder Wegeunfall oder eine Berufskrankheit maßgeblich ist, dann erbringt die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse Leistungen.

SO KOMMEN SIE ZU IHRER **REHABILITATION**

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. Nach der Genehmigung der Rehabilitationsmaßnahme werden wir mit Ihnen den Aufnahmetermin festlegen. 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 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 Unfallchirurgen (D-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

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

ZUWEISUNGSFÄHIGE INDIKATIONEN

GANZTÄGIG AMBULANTE REHABILITATION UND ANSCHLUSSREHABILITATION (AHB)

ORTHOPÄDISCHE INDIKATIONEN

Beeinträchtigungen des Haltungs- und Bewegungsapparates z.B.

O Knie-, Hüft- und Schulterendoprothesen
O Wirbelsäulenstabilisierung

- O Bandscheibenschäden (konservativ)
- Zustand nach Schulter-OP Bänderverletzungen
- O Kreuzband- und Meniskusläsionen

- Zustand nach Bandscheibenoperationen
 funktionelle Beeinträchtigungen bei Arthrosen
 chronische Schmerzzustände des Stütz- und Bewegungsapparates
- Frakturen (Knochenbrüche)

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.

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









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 / CMD
- Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage / PNF
- Krankengymnastik im Schlingentisch
- Krankengymnastik am Gerät / MTT
- Medizinische Rückentherapie
- Heilmittelkombination D1
- Skoliosetherapie nach Katharina Schroth
- Manuelle Lymphdrainage und Ödembehandlungen
- verschiedene Massagen
- Elektro-/Wärme-/Kältetherapie
- Präventionskurse

reha FLEX

Physiotherapie- und Rückenzentrum Halle/Saale

Steg 1

o6110 Halle (Saale)

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

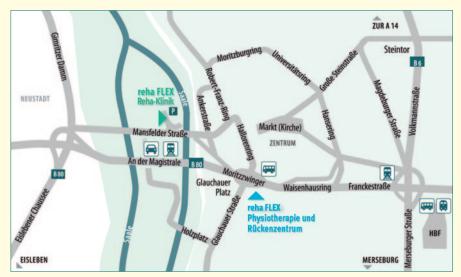












reha FLEX(®

Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale

Mansfelder Straße 52 06108 Halle (Saale)

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 / 16, Haltestelle "Saline"