AUSGABE 48 | JULI 2020

rehaFLEX®
Saline Rehabilitationsklinik Halle / Saale

PATIENTENMAGAZIN

SILVIA STEINBACH: EINE BLASE DER NORMALITÄT SEITE 3

NACH SEHNENRISS ZUR REHA: SANDY HAMMERSCHMIDT SEITEN 4/5

WAS NEHMEN WIR MIT AUS DER KRISE? SEITE 9

BABYSCHWIMMEN GEHT WEITER

QUIETSCHVERGNÜGT – ABER MIT DEM NOTWENDIGEN ABSTAND

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

der Shutdown ab Mitte März hat uns natürlich auch betroffen. Gemäß der Landesverordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 in Sachsen-Anhalt und in Übereinstimmung mit unserem Sicherstellungsauftrag haben wir Patienten mit ärztlicher Verordnung weiterbehandelt. Unsere Einrichtung hatte keinen einzigen Tag zu. Die Konzentration lag auf ärztlich verordnete Leistungen in der Reha und im Heilmittelbereich. Selbstzahlerleistungen wie Babyschwimmen und Sauna, die Nachsorge sowie eingemietete Reha-Sportgruppen fanden nicht statt. Auch die Cafeteria blieb geschlossen. Unsere Patienten waren sehr dankbar, haben es wertgeschätzt, dass die reha FLEX-Mitarbeiter trotz der angespannten Situation im Interesse der Patienten ihren Job erledigt haben. Ich möchte mich dafür bei jedem einzelnen Mitarbeiter besonders bedanken.

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

Natürlich gab und gibt es heute noch Veränderungen im Haus. Wir mussten auf die Anforderungen reagieren. In der Sporttherapie wurde jedes zweite Kardiogerät gesperrt, die Teilnehmerstärke der Gruppen haben wir reduziert, die Paar-Übungen in der Therapie fielen weg. Die Patienten wurden aufgefordert, bei grippeähnlichen Symptomen zu Hause zu bleiben. Jeder Mitarbeiter hat täglich Fieber gemessen und den geforderten Gesundheitsfragebogen geführt.

Seit Anfang Juni haben wir den so genannten Re-Start. Nachsorge, Babyschwimmen, Cafeteria funktionieren wieder, selbstverständlich mit den geforderten Abstands- und Hygieneregeln. Wir alle hoffen, dass nach und nach der Alltag einzieht und die Patienten sich weiterhin bei uns geborgen und sicher fühlen.

Axel Witt

SO HAT REHA FLEX **REAGIERT**

An beiden Eingängen zur Klinik stehen Desinfektionsautomaten. Die Mitarbeiter verwenden überall dort, wo der Sicherheitsabstand nicht gegeben ist, Mund-Nasen-Abdeckungen. Therapien werden organisatorisch anders gestaltet. Jedes zweite nebeneinander stehende Therapiegerät ist gesperrt und am Empfang ist ein so genannter „Spuckschutz“ installiert. Wichtig wurde auch die Kommunikation über Facebook, um so schnellstmöglich auf Fragen der Patienten zu reagieren.

DER THERAPIE-ALLTAG **„NORMALISIERT“** SICH WIEDER

Unter Einhaltung der Abstands- und Hygiene-Vorschriften hat die Saline Rehabilitationsklinik seit Anfang Juni viele Bereiche im Therapie-Alltag „normalisiert“. Das Angebot der Nachsorge wird in kleineren Gruppen fortgesetzt.

Die Cafeteria kann nun wieder besucht werden. Sie arbeitet mit einem gesonderten Hygiene-Konzept. Das Babyschwimmen ist seit Ende Juni nach dreimonatiger Unterbrechung auch wieder am Start. Näheres auf Seite 7.

Einzig die Reha-Sportgruppen und die Sauna sind noch nicht wieder aktiv.

Impressum: **Herausgeber:** reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle (v.i.S.d.P.) • **Redaktion:** Uwe Ahlert
Fotos: reha FLEX, PResseAgentur Ahlert, Ingimage • **Satz/Layout:** AZ publica GmbH Magdeburg • **Druck:** Quedlinburg DRUCK GmbH

„ICH EMPFAND REHA FLEX WIE EINE **BLASE, IN DER NORMALITÄT HERRSCHTE“**

Nächstes Jahr hat sie „Silberhochzeit“ mit reha FLEX, heute sind es knapp 24 Jahre, in der sie hier beruflich zu Hause ist. Aber so etwas wie die Corona-Krise hat Silvia Steinbach – wie alle anderen auch – noch nie erlebt. Das Schlimmste bislang war ihrer Meinung nach die Flut im Jahr 2013.

Mitte März begann der Shutdown – Schulen, Kitas schlossen, Geschäfte und Restaurants ebenso, das öffentliche Leben kam zum Erliegen. „Aber wir hier bei reha FLEX machten weiter entsprechend unseres Sicherstellungsauftrages“, so Silvia Steinbach. „Klar, Nachsorge in Gruppen, Cafeteria, Babyschwimmen, Sauna wurden ausgesetzt, aber die eigentliche Rehabilitation lief mit allen Vorsichtsmaßnahmen wie bisher.“

Für die Fachbereichsleiterin KG Reha war dies ein angenehmes Gefühl. „Während das Leben draußen irgendwie abnorm wirkte und so vieles auf mich einstürmte, empfand ich reha FLEX wie eine Blase, in der Normalität herrschte.“

Silvia Steinbach beobachtete auch ein anderes Verhalten der Patienten. „Sie waren sehr dankbar, dass wir sie therapierten und ihnen eine Nachbehandlung nach einer OP ermöglichten. Insgesamt war es in der Corona-Phase ein ruhigeres und entspannteres Arbeiten in der Reha-Klinik.“

Die Reha war in diesen Wochen „entzerrter“, wie sie es nennt. Durch den Wegfall von Nachsorge und den Kursen gab es weniger Patienten im Haus, manche sagten ihre Reha oder ihre Verordnungen aus Angst vor Ansteckung auch ab, dennoch hatten die Therapeuten alle Hände voll zu tun, beinhalteten die Hygiene-Auflagen auch ein Mehr an Arbeit – „und an Organisation vor allem für uns Fachbereichsleiter“. „Aber“, so Silvia Steinbach, „wir saßen regelmäßig mit der Geschäftsleitung zusammen, erhielten die neuesten Informationen und vor allen Dingen den Dank an uns Therapeuten. Das hat uns sehr gefreut.“

Silvia Steinbach ist Fachbereichsleiterin der KG Reha. Sie beschreibt ihre Gefühle während der Corona-Krise.

Angst hatte sie nie, nur so ein etwas beklemmendes Gefühl ihre Familie betreffend. Wie kommen ihre Lieben durch diese Zeit? Es gab keinen Kontakt zu ihren Kindern, wovon zwei außerhalb der Saalestadt leben. Das bedrückte sie schon sehr. Auch der geplante Urlaub ist ad acta gelegt. Aber Silvia Steinbach ist ein optimistischer Mensch. „Man muss auch solchen Krisen gute Seiten abgewinnen. In meiner Ehe hatten wir viel Zeit füreinander. Das hat uns gefallen und gut getan.“

Vieles wird aus Corona-Zeiten in die Zukunft mitgenommen, ist sich die Physiotherapeutin sicher. Der hilfreiche Umgang miteinander beispielsweise. Allerdings das Händeschütteln wird wohl eher seltener werden. „Klar im Team ist das anders, ebenso im Zusammensein mit Freunden. Aber bei fremden Menschen werde ich auf Abstand bleiben.“ Der Mund- und Nasenschutz hat für Silvia Steinbach weiterhin seine Berechtigung – „allein schon aus Respekt gegenüber den Mitmenschen“.

„ALTER HASE“ IN DER REHA-KLINIK: ERST BANDSCHEIBENVORFÄLLE, NUN SEHNENRISS

Am 20. Februar stürzte Sandy Hammerschmidt während der Arbeit und riss sich eine Sehne im linken Handgelenk. Sechs Wochen lang trug er einen Gipsverband. „Die Schuhe zu schnüren, das war schon eine große Herausforderung.“

Sandy Hammerschmidt aus Halle: reha FLEX-Therapeuten behandeln seinen Sehnenriss im Handgelenk.

Der 48-jährige Hallenser ist Schlosser beim regionalen Nahverkehrsunternehmen HAVAG und im Haltestellendienst eingesetzt. „Wir reparieren und bringen die Haltepunkte in Ordnung.“ Am 20. Februar ging sein Einsatz schief. Er stürzte von der Leiter, versuchte, sich noch festzuhalten, aber zu Lasten einer Sehne im Handgelenk.

Das aus mehreren kleinen Knochen bestehende Handgelenk stellt die Verbindung zwischen dem Unterarm und der Hand dar. Ein zwischen den knöchernen Strukturen verlaufender Bandapparat sorgt zugleich für sicheren Halt und Beweglichkeit. Zur Funktion trägt darüber hinaus ein komplexes System von Sehnen, Muskeln und Nerven bei. Und diese Funktion war bei Sandy Hammerschmidt nun nachhaltig gestört. Er wurde nicht operiert. Das Handgelenk sollte konservativ behandelt werden – erst einmal mit Ruhigstellung durch Gips.

Zum Aufwärmen am Ergometer. Sandy Hammerschmidt ist schon ein „alter Hase“ in der Reha-Klinik. Bereits zweimal war er nach Bandscheibenvorfällen hier in Behandlung.

DER SEHNE ZEIT LASSEN

Das Ziel der konservativen Therapie besteht darin, die Sehnenenden unter Entlastung wieder verheilen zu lassen. Dafür wird die betroffene Region ruhiggestellt. Der Gipsverband sollte so gestaltet sein, dass die beiden Sehnenenden sich möglichst gut einander annähern können. Man lässt also der Sehne Zeit, um von alleine wieder zusammenzuwachsen. Bis in den April hinein trug Sandy Hammerschmidt den Gips. Vier Wochen später klappte es dann mit dem Start der Rehabilitation bei reha FLEX. Die Muskulatur der betroffenen Region sollte Stück für Stück wieder aufgebaut und die Sehne langsam an höhere Belastungen herangeführt werden.

Aber: Die Rehabilitation der Hand ist komplex, weil

Übungen in der Sporttherapie nehmen tagtäglich viel Raum ein. Nach den langen Wochen der Ruhigstellung des Handgelenks wird Kraft getankt.

hier auf engstem Raum Muskeln mit Knochen, Bändern und Sehnen zusammenwirken. Doch Sandy Hammerschmidt hat großes Vertrauen in seine Therapeuten hier an der Saline. „Zweimal war ich bereits bei reha FLEX, jeweils nach Bandscheibenvorfall. Die haben das so gut gemacht, dass ich stets um eine Operation herumgekommen bin.“

WIRD DAS GELENK VOLL EINSETZBAR?

Ob sie es jetzt auch wieder hinkriegen? Ein wenig Zweifel hat der Hallenser. Das liegt nicht am Ärzte- und Therapeuten-Team, sondern an der Komplexität der Verletzung. Außerhalb der Reha ist er in der Handchirurgie des BG Klinikums Bergmannstrost Halle in Behandlung. Weil es ein Arbeitsunfall war, ist seine Berufsgenossenschaft (BG) verantwortlich und hat ihn an eine BG Klinik verwiesen, in diesem Fall an das Bergmannstrost. Die Fortschritte der Reha sind unverkennbar, aber Mitte Juni konnte Sandy Hammerschmidt seine linke Hand noch nicht zur Faust ballen. „Die Ärzte im Krankenhaus sind sich nicht ganz sicher, ob die Hand 100-prozentig wie vor dem Unfall funktionieren wird, aber ich bin trotzdem erst einmal optimistisch.“ Kann er auch, denn bei reha FLEX wird alles getan, um sein Handgelenk fit zu bekommen.

REHA FLEX-TEAM AN SEINER SEITE

Sandy Hammerschmidt durchläuft im Rahmen seiner EAP viele Abteilungen in der Reha-Klinik: er erhält Ergotherapie und Krankengymnastik. Sporttherapie, Lymphdrainage, Massagen und Stromanwendungen komplettieren sein Programm. Meistens ist er drei bis vier Stunden täglich hier und „manchmal geht es bis an meine körperlichen Grenzen“. Dies findet er aber gut, denn er will gesund werden und wieder arbeiten. Ohne diese Anstrengungen sind diese Ziele nicht erreichbar. Dafür hat er das reha FLEX-Team an seiner Seite.

Victoria Fiedler massiert die Hand und das Gelenk. Sie hat einen dankbaren Patienten vor sich, denn der Hallenser spricht respektvoll über die Leistungen aller Therapeuten. Für das Foto wurden bewusst die Masken abgenommen.

UTE LENZ IST DIE EXPERTIN AUF DEM GEBIET DER LYMPHDRAINAGE

Die Lymphknoten sind die Polizisten des Körpers. Müssen gerade bei onkologischen Operationen viele davon entfernt werden, um die Ausbreitung des Krebses zu verhindern, kann es zur Ausbildung von Lymphödemen kommen.

Der Abfluss der Lymphflüssigkeit funktioniert nicht mehr gut, Arme oder Beine schwellen an. So, wie bei Manfred Dames aus Halle, 86 Jahre alt. 2012 wurde bei ihm Hautkrebs diagnostiziert. Während der Operation entfernten die Ärzte auch 20 Lymphknoten aus der Leiste. Seitdem gehört die wöchentliche Lymphdrainage zu seinem Leben, damit die Gewebeflüssigkeit ablaufen kann und die Beine nicht anschwellen. Patient im reha FLEX Physioherapie- und Rückenzentrum ist Manfred Dames seit 2013 und wird von Ute Lenz behandelt. „Es ist bei ihr eine intensive, sehr persönliche und erfolgreiche Betreuung“, sagt er.

Ute Lenz ist 27 Jahre lang Masseurin und hat sich damals auch der Lymphdrainage verschrieben. „Die Therapie gefällt mir, man kann mit ihr den Patienten sehr gut helfen.“ Ihnen wird der Spannungsschmerz genommen, im Akut-Zustand kann die Schwellung zurückgehen und im chronischen Zustand wird die Schwellung verringert. Zurück bleibt ein angenehmes Gefühl. In der Regel verläuft die Lymphdrainage immer in Fließrichtung der Lymphe. Dies ist üblicherweise zur Körpermitte hin. Die einzelnen Griffe werden mehrfach wiederholt. Der Abtransport der Flüssigkeit erfolgt dann über den Harnweg.

Ute Lenz ist seit 27 Jahren Masseurin.

Lymphödeme und Schwellungen können häufig nach Unfällen oder Operationen entstehen, gerade eben nach Operationen bei onkologischen Patienten. Doch auch bei einigen neurologischen Erkrankungen oder zur Schmerzlinderung von Rheumabeschwerden findet die Lymphdrainage Verwendung. Viele Lymphödeme sind chronisch und bedürfen einer dauerhaften Therapie.

Ute Lenz hat sich zur Expertin auf dem Gebiet entwickelt. Sie ist bei ihren Patienten beliebt und in Fachkreisen anerkannt. Niedergelassene Ärzte wissen in ihr eine Partnerin bei der ganzheitlichen Behandlung der Patienten.

Mit sachten und rhythmischen Bewegungen versucht die Therapeutin, der Schwellung in den Beinen entgegenzuwirken.

LYMPHABFLUSS ANREGEN

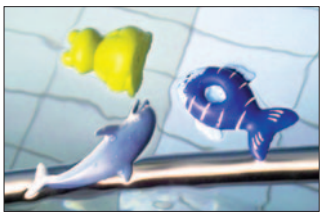
Die etwa 600 bis 700 Lymphknoten sind Teil des Immunsystems. Sie filtern die Lymphflüssigkeit und sondern Krankheitserreger und auch Krebszellen heraus. Geschwollene Lymphknoten zeigen an, dass sie gerade besonders aktiv sind. Müssen Lymphknoten operativ entfernt werden, ist die Flüssigkeitsabfuhr des Körpers gestört, Schwellungen unter der Haut sind die Folge. Eine regelmäßige manuelle Lymphdrainage regt den Abfluss wieder an. Die Handgriffe erfolgen zumeist sehr sanft, das unterscheidet die Lymphdrainage auch von der Massage.

BABYSCHWIMMEN: RE-START GEGLÜCKT, KINDER FÜHLEN SICH PUDELWOHL

Re-Start auch für das Babyschwimmen. Am 22. Juni fand der erste Kurs statt. Mit Erfolg. Mütter und ihre Kleinen hatten viel Spaß im Wasser des schönen Bewegungsbades von reha FLEX.

Im März wurden die laufenden Kurse abgebrochen. Deshab war es notwendig, im Vorfeld des Re-Starts jene Familien anzuschreiben, die Teilnehmer der Kurse waren. Fortsetzung oder nicht – so lautete die Frage. Diejenigen, die verzichteten, bekamen die Kursgebühr zurück. Aber es waren nur wenige, die zu Hause blieben. Die Resonanz auf zukünftige Kurse ist groß. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auf Grund der notwendigen Abstandsregelung die Teilnehmerzahl verringern und es deshalb zu Wartezeiten kommen kann (Fotos aus der Zeit vor Corona). Ebenso ist pro Kind nur eine Begleitperson zugelassen.

Die Babys lernen natürlich nicht das Schwimmen. Ziel ist die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung und es geht darum, die Kinder für das



Element Wasser zu begeistern. Sie lernen die besonderen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Wärme und Nässe kennen und können so spielerisch Motorik und Koordination üben. Das Element Wasser „kennen“ die Babys noch aus der Zeit im Mutterleib, aber auch nach der Geburt haben sie in der Regel keine Angst vor dem Nass. Aber einige Babys benötigen trotzdem erst etwas Eingewöhnungszeit.

Das Babyschwimmen ist geeignet für Kinder von vier bis zwölf Monaten. Im Alter von ein bis zwei Jahren wird ein Kleinkindschwimmen angeboten. Ein Kurs-Zyklus besteht aus zehn Einheiten, die innerhalb von vierzehn Wochen zu absolvieren sind, Anmelden kann man sich auf der Homepage der Reha-Klinik: www.reha-flex.de, Bereich Wohlfühlen-Entspannen-Genießen. Das Formular ist unter der Rubrik Babyschwimmen zu finden.

GESUNDE ALTERNATIVEN FÜR DIE **GRILLSAISON**

Die Grillsaison ist wieder in vollem Gange und die Rezepte-Flut ebenso. Ob klassisch mit Würstchen und Steak oder auch als fleischfreier Genießer, jeder kommt bei dieser Zubereitungsmethode auf seine Kosten. Damit das meist abendliche Schlemmen nicht in explodierenden Cholesterol- und/oder Harnsäurewerten etc. endet, kann eine Erweiterung des eigenen Grillhorizontes nicht nur den Genuss, sondern auch die Gesundheit steigern helfen. Gegrillter Käse kann mariniert mit Kräutern, Knoblauch, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen eine sehr leckere und herzhafte Alternative zu Fleisch darstellen. Obst vom Grill ist ebenfalls eine herrliche Variante für die heiße Glut und macht als Spieß oder gegrillte Scheiben echt was her auf dem Buffet-Tisch. Fisch, insbesondere Lachs, zu grillen kann obendrein noch ein paar der essentiellen Omega-3-Fettsäuren zum neuen Grillmenü beisteuern.

Die vielen Möglichkeiten helfen letztendlich auch dabei, ohne Verzicht und Zwang den Fleischverzehr insgesamt zu reduzieren, was der Gesundheit und den Gelenken zuträglich ist.

René Dolge, Diätassistent

SO WIRD ES GEMACHT

GEGRILLTER SCHAFSKÄSE MIT BUNTEM GEMÜSE

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 3 große reife Tomaten (à ca. 100 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Schafskäse

Knoblauchzehen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen, Zucchini halbieren. Die Hälften der Länge nach in dicke Scheiben und dann in Stifte schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern. Vier große Bögen Alufolie auslegen, darauf ein fast ebenso großes Stück Backpapier legen. Das Gemüse jeweils in die Mitte geben. Schafskäse in vier dicke Scheiben schneiden und auf dem Gemüse verteilen. Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf den Schafskäse legen. Die Alufolie zu Päckchen verschließen. Auf dem Grill etwa zehn Minuten garen.

SPANISCHE SPIESSE

Zutaten (für 2 Personen)

- 250 ml Oliven-/Sonnenblumenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- ½ TL Pfeffer, 1 TL Salz, etwas Öl
- 4 TL Chilipulver
- 2 TL Paprikapulver
- 3 EL Zucker
- 4 Hähnchenbrustfilets

Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein schneiden. Mit den übrigen Zutaten in einen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer gut vermengen. Die Filets in dünne Streifen schneiden und auf die Holzspieße aufziehen. Zum Schluss die Spieße in die Marinade legen und bis drei Stunden ziehen lassen.

KANARISCHE KARTOFFELN MIT MOJO-SAUCE

Zutaten

- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln
- viel Salz (am besten Meersalz)

Mojo-Sauce:

- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 TL Salz
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- ½ TL gemahlenen Kümmel
- 1 Knolle Knoblauch
- 200 ml Öl
- 1 rote Paprikaschote
- 50 ml Essig (Weißweinessig)

Kartoffeln mit Schale waschen und kochen. Wasser mit soviel Salz versetzen, dass die Kartoffeln oben schwimmen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln solange im Topf auf der Herdplatte rütteln, bis sie runzelig werden und eine weiße Salzkruste bekommen. Die Chilischoten mit heißem Wasser übergießen und ein Stunde einweichen. Anschließend entkernen und in Stücke schneiden. Paprika und Knoblauch in Würfel und Stücken schneiden. Chili, Knoblauch, Gewürze und Essig in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer zerkleinern, bis eine homogene, cremige Masse entstanden ist. Unter ständigem Weitermixen nun das Öl langsam hinzufügen bis die Masse gut verbunden ist.

WAS „RETTEN“ WIR AUS DER **CORONA-ZEIT** HINÜBER IN UNSERE ZUKUNFT?

Die Corona-Zeit hat unter Garantie eines mit sich gebracht: das Nachdenken über das Leben, das sich geändert hat, über sich selbst, über Familie, Freunde, Nachbarn – einfach über Gott und die Welt. Was nehmen wir mit aus der Krise? Sollten wir überhaupt etwas mitnehmen?

Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Werden wir einfach so weitermachen wie vorher? Oder nutzen wir diese Krise, um aus ihr zu lernen? Ja, das sollten wir, auch wenn manche jetzt ein schnelles Zurück zur „Normalität“ fordern. Normalität auf einer doch anderen Stufe ja, aber nicht zurück in den „alten Trott“, sagt Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. „Denn dann würden wir nichts aus der Krise gelernt haben.“

Natürlich müssen wir wieder zurück in eine Normalität, die aber hoffentlich etwas anders wird als vor der Corona-Krise, nämlich menschlicher und verantwortungsbewusster. Wir haben jetzt eine Maske auf, schützen so uns, aber vor allem andere. Junge Leute gehen für ihre Großeltern oder auch Nachbarn einkaufen. Das Wort Solidarität hat sich wieder und neu erfunden. Das zum Beispiel gilt es hinüber zu retten in eine Zeit, die hoffentlich bald wieder „normal“ ist.

Ein anderes Stichwort ist die Angst. In meiner Praxis hatte ich wochenlang keine Rückenschmerzpatienten, obwohl vorher mit Vehemenz um einen schnellen Termin gerungen wurde. Die Angst vor Corona war wohl größer als der Schmerz. Oder ist der Schmerz dann doch gar nicht so groß? Ich denke, Angst ist kein guter Ratgeber. Vorsicht sollte unbedingt beibehalten werden, doch mit einer Maske auf dem Fahrrad durch den Wald fahren ist sicherlich kaum angebracht. Das eigene Leben kann ein jeder selbst in die Hand nehmen, sich eine eigene Meinung bilden und nicht stets dem Hin und Her der öffentlichen Meinung hinterherlaufen.

Wir wissen auch heute im Zusammenhang mit dem Virus nicht genau, was richtig oder falsch ist, aber wir sollten wissen, was uns wichtig ist. Ist der Rückenschmerz so gravierend, dass jetzt gehandelt werden muss? Bedeutet der Auslandsurlaub in diesem Jahr die Glückseligkeit? Maximale Arbeitseffektivität, Fitness für die Top-Figur, das Streben nach Schnelligkeit und materiellem Hochgenuss – sind das die Werte, die von nun an bzw. weiterhin uns bestimmen?

Nein. Dem „Ich“ sollte endlich das „Wir“ folgen. Kein Internet kann das Miteinander und das Füreinander-Dasein ersetzen. Rücksichtnahme auf unsere Mitmenschen ist eine gute Sache und mehr Zeit in der Familie, mit den Kindern und mit den Großeltern, verbringen, finde ich ebenso als eine tolle Idee.

Foto: Ingimage

MIT POSITIVEM DENKEN DAS **SELBSTWERTGEFÜHL** STÄRKEN

Eine positive Denkweise kann helfen, länger und gesünder zu leben. In vielen Situationen kann positives Denken helfen, eine Krise besser zu überstehen. Eine Methode dazu ist die Affirmation, die positive Selbstbestätigung. Helfen können dabei Glaubenssätze, wie z. B.: Auch wenn ich manchmal denke, die anderen können es besser, konzentriere ich mich auf meine starken Seiten und meine Leistungen.

Selbstbestätigung kann helfen, wenn man sein Gesundheitsverhalten ändern will, beispielsweise nicht mehr rauchen oder sich gesünder ernähren möchte.

Fotos (3): ams

Ständige Ermahnung, das Gesundheitsverhalten zu ändern, wird häufig als übergriffig empfunden und baut eine innere Abwehrhaltung auf. Wenn man sich selbst jedoch wertschätzt, steigt auch die Bereitschaft zu mehr Selbstkontrolle und zur Verhaltensänderung.

Sein eigenes Selbstwertgefühl beeinflusst man auch mit dem Körper. Eine aufrechte und entspannte Haltung erzeugt ein gutes Gefühl und das strahlt nach innen und nach außen.

Wichtig ist, möglichst realistische Erwartungen zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass es gute und schlechte Tage gibt. *(ams)*

KRATZEN BEI **KRÄTZE** VERMEIDEN

Die ansteckende Hauterkrankung Krätze kann jeden treffen. Verursacht wird sie durch winzige Parasiten, die sogenannten Krätzmilben. Die Milben-Weibchen (ca. 0,4 mm) dringen unter die obere Hornschicht der Haut ein und graben dort Gänge, in denen sie Eier ablegen. Zunächst spüren die Betroffenen davon nichts, sind aber schon ansteckend. Erst nach drei bis sechs Wochen fängt die Haut an, stark zu jucken. Bei den ersten Krankheitszeichen sollte ein Hautarzt aufgesucht werden. *(ams)*

GRÜN, WÜRZIG, KÖSTLICH

Noch würziger als der weiße ist der grüne Spargel. Er enthält mehr Vitamin C und Folsäure als weißer Spargel. Grünspargel muss gar nicht oder nur im unteren Drittel geschält werden. Das untere holzige Ende wird abgeschnitten. Spargel wird am besten in sprudelndem Wasser mit Salz und einer Prise Zucker gekocht. *(ams)*

TIPPS FÜR EINEN **GESUNDEN SCHLAF**

Schmerzen sind eine Ursache von gestörtem Schlaf und umgekehrt verstärken Schlafstörungen den Schmerz. Befragungen haben ergeben, dass bis zu 80 Prozent aller Patienten mit chronischen Schmerzen außerdem unter ausgeprägten Schlafstörungen leiden. Sie haben Probleme mit dem Einschlafen und werden nachts oft wach. Bei Menschen mit chronischen Schlafstörungen gerät oft der gesamte Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander, sie sind tags müde und fühlen sich schlapp.

Foto: Ingimage

Trennen Sie Tagesaktivität und Schlaf. Grübeln Sie nicht vor dem Schlafengehen über Probleme nach. Manchem hilft es, die Dinge auf einen Zettel zu schreiben und ihn abzulegen. Versuchen Sie tags aktiv zu sein, nach Möglichkeit auch mit Bewegung an frischer Luft. Damit sind sie abends müde. Nehmen Sie keine technischen Geräte ins Schlafzimmer mit.

MEDIZINISCHE REHABILITATION – **WER IST EIGENTLICH ZUSTÄNDIG?**

- Für Menschen, deren Erwerbsfähigkeit gefährdet ist, ist grundsätzlich die Rentenversicherung zuständiger Reha-Träger für medizinische Leistungen.
- 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.
- 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 einholen.

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

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

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

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.

AMBULANTE ERNÄHRUNGSBERATUNG

INFORMATIONEN ZUR AMBULANTEN ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH §43 SGB V

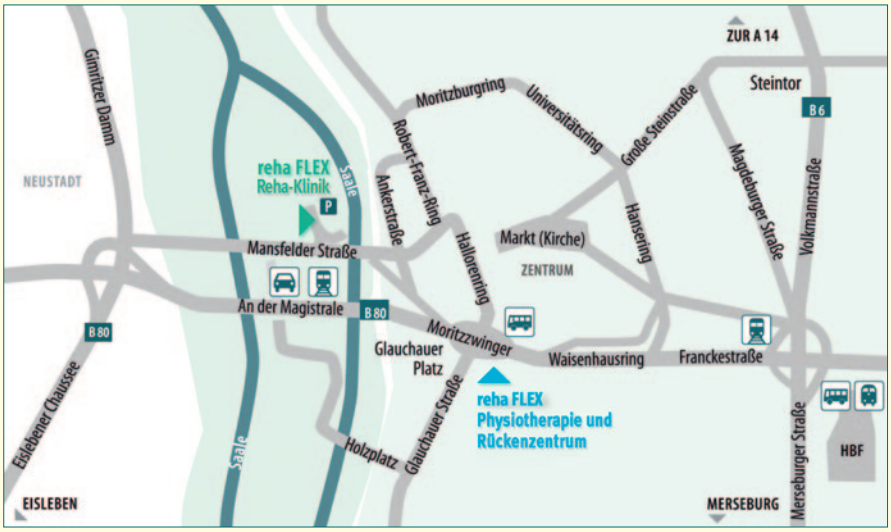
Eine ausgewogene Ernährung steigert nicht nur Ihre Gesundheit, sondern kann Krankheiten vorbeugen oder deren Verschlimmerung verhindern.

Wer führt die Behandlung im Haus durch? Bei reha FLEX arbeiten staatlich anerkannte Diätassistenten, welche über alle fachlichen und persönlichen Voraussetzungen zur Durchführung der ambulanten Ernährungsberatung und Diättherapie verfügen.

Wann werden die Kosten für die Behandlung durch die Krankenkasse übernommen? Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist nur möglich, wenn die Ernährungstherapie durch den behandelnden Haus- oder Facharzt auf einem formlosen Schreiben oder Rezept verordnet wurde. Mit der ärztlichen Verordnung und einem Kostenvoranschlag von reha FLEX über die geplanten Leistungen kann eine Kostenübernahme bei der Krankenkasse – vor Beginn der Maßnahme – erfragt werden. In den meisten Fällen wird dies auch gewährt, in seltenen Fällen verlangt die Kasse jedoch noch ein Schulungskonzept von der behandelnden Stelle, welches Sie dann über uns beziehen können.

Wie hoch ist der mögliche Beitrag zur Behandlung durch meine Krankenkasse? In der Regel werden die Kosten anteilig zu etwa 80 % übernommen. Der Satz liegt derzeit bei 60 Euro pro Stunde, wobei meist 5 Termine à 30 Minuten verordnet werden. Die begleitende BIA-Messung (bioelektrische Impedanzanalyse – Körperfettmessung) ist im Rahmen der Ernährungsberatung möglich. Die Kosten können Sie vor Ort erfragen.

reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik
Mansfelder Straße 52
06108 Halle (Saale)
Telefon: (0345) 232460
Internet: www.reha-flex.de
E-Mail: info@reha-flex.de oder
ernaehrungsberatung@reha-flex.de



Hinkommen: 2 / 4 / 5 / 9 / 10 / 16, *Haltestelle „Saline“*

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