

PATIENTENMAGAZIN



DR. KATJA TENDEL:
HYPNOSE IN DER
PSYCHOTHERAPIE
SEITE 3

STEFAN
HOHNSTÄDTER:
PROFIS AM WERK
SEITEN 4/5

LUTZ HARTIG:
STRESS ZU
CORONA-ZEITEN
SEITE 9

AUFWERTUNG DER PHYSIOTHERAPIE

GROSSE INVESTITIONEN IN DER REHA FLEX-PHYSIOTHERAPIE AM STEG

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

leider ist die Corona-Zeit nicht vorüber, wir müssen mit dem Virus zumindest noch eine ganze Weile leben und uns den Bedingungen und Einschränkungen anpassen. Wie gut uns das bei reha FLEX bisher gelang, davon konnten sich unsere Patienten in den letzten Wochen und Monaten überzeugen. Sie bekamen und bekommen die bestmöglichen Therapien und können sich bei uns wohlfühlen. Dafür danke ich unseren engagierten Mitarbeitern. Gleichzeitig auch Danke an unsere Patienten, dass sie alle Maßnahmen respektieren.

Trotz und mit Corona gehen wir unseren erfolgreichen Weg weiter und wir investieren in unsere Zukunft. So ist bereits die nächste Bau-Maßnahme – Erweiterung des Patienten-Parkplatzes – gestartet. Im Frühjahr 2021 soll das Projekt fertig werden. Der Fahrstuhl ist schon erneuert, ebenso gibt es jetzt bei den Umkleidekabinen im Erdgeschoss Automatiktüren. Nächstes Jahr wird dies im Untergeschoss wiederholt. Damit reduzieren wir auch die Kontaktflächen für unsere Patienten im Haus und schließen eine mögliche Gefährdungsquelle aus.

Die vielen Mitarbeitergespräche in den letzten Wochen haben ergeben, dass die interne Kommunikation bei reha FLEX stimmt. Offen und ehrlich sagt jede und jeder, die getroffenen Maßnahmen zum Schutz von Patienten und Mitarbeiter sind richtig. Akzeptanz und Zufriedenheit war der Tenor. Wir arbeiten und leben mit Corona, aber wir genießen auch weiter unsere tolle Reha-Einrichtung, freuen uns über den Job und die gesundheitlichen Fortschritte unserer Patienten und wir freuen uns über unsere Familien und die schönen Stunden, die wir mit ihnen verbringen. Bleiben Sie alle gesund!



Axel Witt



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

NEUE MITARBEITER

Katja Böhmert, Fachärztin für physikalische und rehabilitative



Medizin, hat bereits eine zehnjährige Berufserfahrung an der BG Klinik Halle hinter sich.



Katrin Knothe ist Mitarbeiterin der Verwaltung und baut dort vor allem das Sekretariat auf.

Azubi Emily Rücker entschied sich nach dem Abi, bei reha FLEX Kauf-frau im Gesundheitswesen zu werden.



SIEG BEIM FIRMLAUF: IM 4. ANLAUF ENDLICH GEWONNEN



Reha FLEX stand ganz oben bei der Siegerehrung. Das Männerteam gewann die siebte Auflage des Halleschen Firmenlaufs am 9. September.

Die 4 x 2,5-Kilometer-Strecke führte über die Ziegelwiese und die Peißnitz. Coronabedingt gab es keinen Massenstart, die Teil-

nehmer wurden zeitlich und räumlich voneinander abgegrenzt. 94 Staffeln gingen bei den Männern an den Start. In der Besetzung René Dolge (Diätassistent), Dr. Thomas Richter (Sporttherapeut), Jens Badeke und Gregor Schieritz (Physiotherapeuten) war reha FLEX in einer Gesamtzeit von 34 Minuten nicht zu schlagen.

DIE HYPNOSE ALS EIN EFFEKTIVES INSTRUMENT IN DER PSYCHOTHERAPIE

Dass Hypnose und Hypnotherapie anerkannte und erfolgreiche psychotherapeutische Verfahren sind, ist wissenschaftlich erwiesen. Diplom-Psychologin Dr. Katja Tengel, Leiterin des Bereichs psychologische Beratung bei reha FLEX, wendet nach ihrer Hypnose-Zusatzausbildung die Methoden auch an.



Diplom-Psychologin Dr. Katja Tengel hat eine Hypnose-Ausbildung absolviert.

„Mit dem Finger schnippen, Augen zu und im Unterbewusstsein werden irgendwelche Anweisungen ausgeführt – dies gehört vielleicht in eine Show, hat aber nichts mit klinischer Hypnose zu tun“, sagt Dr. Katja Tengel. Viele Menschen ängstigt gerade dieser Verlust der eigenen Kontrolle. „Wir leiten den Patienten langsam und nicht überfallmäßig mit Hilfe der Tiefenentspannung in die Trance. Die Menschen behalten die Kontrolle über sich und können den Prozess jederzeit unterbrechen oder beenden.“

Bei der Hypnose orientiert sich der Therapeut an Fähigkeiten, Neigungen und Stärken des Patienten, die denjenigen oftmals gar nicht bewusst sind. Bildhafte Vorstellungen werden aktiviert, die Wahrnehmung der Außenwelt gerät in den

Hintergrund, während das innere Erleben vor den Augen steht. Katja Tengel formuliert es so: „In der Trance kommt es zu einem veränderten Bewusstseinszustand, der dazu führt, über sich und über bestimmte Themen anders

reflektieren zu können.“ Zu den bestimmten Themen kann beispielsweise auch die Nikotinentwöhnung gehören. Die Hypnose verspricht gute Ergebnisse. Ängste, Depressionen und chronische Schmerzen zählen ebenso zu den Anwendungsbereichen.

Bei reha FLEX werden in der psychologischen Abteilung Einzelberatungen, Entspannungstherapien und Schulungen angeboten. Themen bei diesen Vorträgen und Seminaren sind Stress, Schmerzbewältigung, Adipositas oder Schlafstörungen. Manche Patienten melden sich von sich aus mit dem Wunsch nach Einzelgesprächen, andere sehen am Ende einer Schulung, dass sie

einfach mehr über sich wissen wollen und entdecken dann während der Einzelgespräche individuelle Strategien. „Es gibt viele Belastungsfaktoren in unserer heutigen Zeit, familiär oder beruflich, die besprochen werden können und die sich in Motivation, Stärke, Schwäche oder Unsicherheit ausdrücken und natürlich auch den physischen Heilungsverlauf beeinflussen“, so Katja Tengel.

Die Diplom-Psychologin hat auch die Zulassung, Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz auszuüben, ist deshalb auch zusätzlich freiberuflich tätig. Viele ehemalige reha FLEX-Patienten gehören zu ihrem Klientel.



Die Patientin ist in Trance, behält aber jederzeit die Kontrolle über sich. Die meisten Menschen erinnern sich im Anschluss an die Hypnose an das gerade Erlebte.

BEI REHA FLEX SIND PROFIS AM WERK, DIE UNSERER GESUNDHEIT GUT TUN

Sechs Jahre lang quälte Stefan Hohnstädter sich mit seiner kaputten rechten Hüfte. Zunehmende Schmerzen und schlechtes Laufen nahm er aber lange Zeit in Kauf, weil doch die Bedenken vor einer Operation groß waren.

Im Sommer reifte jedoch endlich der Entschluss, die Operation zu wagen. Am 7. September kam er im Carl-von-Basedow-Klinikum Merseburg „unters Messer“. Seine rechte Hüfte wurde durch eine so genannte Hüft-TEP (Totalendoprothese) ersetzt. „Das war ein Montag, alles ging gut und schon drei Stunden nach der OP musste ich schon ein paar leichte Übungen machen“, erinnert sich der 55-Jährige, der als Betriebsleiter in einer Glas-



Stefan Hohnstädter hat gut Lachen. Die Reha hat ihm bisher sehr geholfen. „Ich fühle mich hervorragend.“

Großhandlung tätig ist. Vier Tage später wurde er aus der Klinik entlassen.

„In den ersten Tagen zu Hause war es etwas be-

schwerlich, aber meine Frau stand mir zur Seite.“ Die Treppen mussten bewältigt werden, die Prothese war noch ungewohnt. Doch bereits nach diesem Wochenende ging es stetig bergauf, Stefan Hohnstädter ging es besser. Knapp zwei Wochen behielt er sich mit den Gehhilfen, bis er zur ambulanten Reha bei reha FLEX eintraf. „Die Dinger lassen Sie am besten gleich weg“, riet ihm der Ärztliche Leiter Lutz Hartig.

KONZENTRATION UND LEICHTIGKEIT

Jeden Tag mache er Fortschritte, so der Hallenser. „Hier bei reha FLEX sind

absolute Profis am Werk, die alles für die Gesundheit ihrer Patienten unternehmen.“ Mit großer Konzentration werde er behandelt, dabei sorgen die Therapeuten für eine wohltuende Leichtigkeit im Verhältnis zu ihren Patienten. „Die Betreuung sucht seinesgleichen“, sagt er.

Stefan Hohnstädter erhält das volle Programm – „an Land“ und im Wasser. Allein 1,5 Stunden am Tag müht er sich in der Sporttherapie. Durch die lange erzwungene Schonhaltung des Körpers haben sich ganz schnell Muskeln abgebaut, die nun wieder trainiert werden müssen.

IRENA FOLGT AUF DIE REHA

Seine Reha läuft mit Verlängerung über vier Wochen. Anschließend wird er das Nachsorgeprogramm IRENA in Anspruch nehmen. Einmal wöchentlich wird das in der Reha Gelernte im Rahmen einer Gruppentherapie aufgefrischt. Das Nachsorgeprogramm umfasst verschiedene Leistungen wie zum Beispiel Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungstraining und Schulungsmaßnahmen. Der körperliche Zustand der Patienten soll gefestigt und verbessert werden. 24 Einheiten zu je



In der Sporttherapie gilt es, die Muskeln wieder aufzubauen. Stefan Hohnstädter müht sich hier täglich.

90 Minuten wird Stefan Hohnstädter absolvieren.

MIT 10ER KARTEN AM BALL BLEIBEN

Die Lebensdauer künstlicher Gelenke ist begrenzt. Ärzte sprechen von 15 Jahren, vielleicht sind es auch 20 Jahre. Man kann jedoch selbst viel für ihre Funktion und Haltbarkeit tun – zum Beispiel, indem man die Rehabilitation aktiv nutzt und auch danach in Bewegung bleibt, am besten mit einer gelenkschonenden Sportart. Das will Stefan Hohnstädter. Er möchte sportlich bleiben. „Ich habe vor, mir nach dem Nachsor-



Krankengymnastik, Massagen, Therapien im Wasser, Sporttherapie, physikalische Therapie – die Patienten werden umfanglich behandelt.

geprogramm 10er Karten für die Sporttherapie hier bei reha FLEX zu kaufen. „Das hätte ich mir vor Jahren nicht träumen lassen.“ Radfahren, Schwimmen, weiter mit dem Hund unterwegs sein – das sind die



Vorhaben, die unbedingt verwirklicht werden sollen. Stefan Hohnstädter berichtet von einem völlig neuen Lebensgefühl. Alles macht wieder Spaß, die Schmerzen sind weg und die Unbeweglichkeit ebenso. Die

Welt von reha FLEX hat ihn beeindruckt. Er fühlt sich hier wohl und er mag sich selbst auch gern in Sportkleidung im Spiegel sehen. Dies soll sich zukünftig in seiner Freizeit nicht ändern.



Die Beweglichkeit wird gefördert wie hier auf dem Laufband. An Stefan Hohnstädters Seite steht Sporttherapeut Dr. Thomas Richter.

HÜFT-TEP

Unter der Hüft-TEP versteht man die totale Endoprothese des Hüftgelenks. Dabei werden die Bestandteile des natürlichen Hüftgelenks durch künstliche Materialien ersetzt. Es besteht in den meisten Fällen aus einer Titanlegierung und die Gelenkpfanne im Hüftknochen ist mit dem Kunststoff Polyethylen oder Keramik ausgekleidet. Dafür wird der natürliche Knorpel entfernt. In Deutschland werden jährlich ungefähr 200 000 Hüftendoprothesen eingesetzt. Nach der Operation ist eine Reha-Nachsorge notwendig, bis sich das neue Gelenk im Knochen gefestigt hat und Belastungen aushalten kann.

AM STANDORT STEG WIRD DIE PHYSIOTHERAPIE AUSGEBAUT

Am reha FLEX-Standort am Steg 1 in Halle, einen Steinwurf vom Mutterhaus in der Mansfelder Straße entfernt, wurde enorm investiert. Sieben moderne Geräte erweitern die technische Ausstattung. Am Steg 1 wird so die reha FLEX-Physiotherapie um eine moderne KGG-Einheit erweitert. Die medizinische Rücken-therapie wird nur noch im Haupthaus auf der Saline angeboten.

„Es gibt verstärkte Nachfragen für die Krankengymnastik mit Geräten (KGG) im Heilmittelbereich, die wir allein mit den bisherigen Kapazitäten am Steg und in der Sporttherapie in der Mansfelder Straße nicht erfüllen können“, sagt reha



FLEX-Geschäftsführer Axel Witt. Und so wurde entschieden, den Physiotherapie-

Standort am Steg dementsprechend weiterzuentwickeln. Hier haben die Patienten,

die mit einem Rezept die gerätegestützte Krankengymnastik nutzen wollen,





jetzt optimale Bedingungen. Der Gerätepark ist mit der jüngsten Investition auf dem neuesten Stand, die Therapeuten sind bestens ausgebildet und verfügen über die notwendigen Anerkennungs-

zertifikate. Tobias Rühr und sein Team freuen sich auf ihre Patienten.

Die Krankengymnastik ist das Kernstück der Physiotherapie. Dabei wird zwi-

schen allgemeiner Gymnastik, einem Training zur Muskelkräftigung an Geräten, der manuellen Therapie zur Beseitigung von Funktionsstörungen in Gelenken sowie dem Bobath-Konzept gegen

zerebrale Bewegungsstörungen unterschieden. Im Physiotherapiezentrum am Steg kommt der aktiven Krankengymnastik an Geräten eine besondere Bedeutung zu.

BABYSCHWIMM-KURSE SIND FÜR LÄNGERE ZEIT AUSGEBUCHT

Leider müssen wir beim Baby- und Kleinkindschwimmen in unserem schönen Bewegungsbecken Abstriche machen. Die Kurse sind für Babys ab dem Alter von 4 Monaten und Kleinkinder zwischen ein und zwei Jahren. Sie vermitteln Freude am Spiel im Wasser, fördern den Bewegungsdrang und das frühkindliche Lernverhalten.



Der Zuspruch ist groß und so sind die Kurse bis ins neue Jahr hinein ausgebucht. Natürlich ist dies auch bedingt durch die Corona-Krise. Die Gruppenstärken mussten auf-

grund der Hygienevorschriften und Abstandsregelungen reduziert werden. Wir können aktuell die jeweiligen Einheiten nicht komplett auslasten

und so entstehen lange Wartezeiten. Wir hoffen auf Ihr Verständnis. Bis zum Jahresende sind auch keine weiteren Anmeldungen möglich.

Aktuell müssen im November 2020 die Babyschwimm-Kurse aufgrund der neuen Corona-Regeln sogar ganz ausfallen. *(Foto entstand vor Corona)*

BEWUSSTES GENIESSEN FÜR SCHÖNE MOMENTE

In der Weihnachtszeit schaltet der ein oder andere einen Gang zurück, verbringt mehr Zeit mit Freunden und Bekannten und genießt die verschiedensten Gerichte, die man häufig schon aus der Kindheit kennt.

Gemütliche Momente werden durch den Duft von Räucherkerzen, frisch gebackenen Plätzchen und dem angenehmen Klang der Weihnachtsmelodien aus Hifi-Anlage oder Radio erzeugt und bewusst wahrgenommen. Dieses Bewusst-

sein, nur im „Jetzt“ zu sein und nicht mit den Gedanken in Zukunft oder Vergangenheit zu verweilen, ist die Basis für einen glücklichen Moment. Allzu oft funktionieren die Menschen im Autopiloten, tägliche Arbeiten werden nebenbei erledigt ohne groß Gefühle und Energie für die entsprechend nötige Aufmerksamkeit aufzubringen.

MIT ALLEN SINNEN

Der Stress des Alltages führt jedoch zu einer Überflutung des Körpers mit

Stresshormonen (Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin), die vor allem katabol, also substrat- und muskelabbauend wirken, sowie die Widerstandsfähigkeit des Immunsystems reduzieren. Sportliche Betätigung, aber auch passive Entspannungsmethoden können diesen Stresshormonspiegel effektiv senken. Dies ist immer dann der Fall, wenn man sich voll auf eine Sache konzentriert. Warum in diesem Fall nicht einfach das Nützliche mit dem Angenehmen verbinden? Wir essen ca. drei bis sechs

Mal am Tag. Wenn die Speise mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen, ohne ablenkende Nebengeräusche und in angenehmer Atmosphäre eingenommen wird, kann jede Mahlzeit des Tages zu einem Augenblick der Entspannung werden.

NICHT NEBENBEI

Obendrein verbessert der bewusste Verzehr eines Lebensmittels dessen Verdaulichkeit, da der Grundstein für die Vorgänge im Verdauungstrakt bereits im Mund gelegt wird. Darüber hinaus kann das langsame und bewusste Genießen dazu beitragen, dass ein jeder nur so viel isst, wie der Körper in diesem Moment benötigt. Das trägt überdies dazu bei, dass eine übermäßige Belastung des Verdauungsapparates während der Feiertage ausbleibt und andere Stoffwechselprozesse nicht behindert oder eingeschränkt werden.

Bewusst aufgenommene Mahlzeiten können somit zu mehreren entspannenden Momenten am Tag beitragen. Die selbst gebackenen Stollen, Plätzchen und Mandel-Kipferln sollten also nicht schnell nebenbei auf Arbeit oder beim Fernsehen verdrückt, sondern – passend zur Weihnachtszeit – mit vollem Bewusstsein für einen schönen Moment genossen werden.

Diätassistent R. Dolge

SO WIRD ES GEMACHT

MANDEL-KIPFERLN

Zutaten für etwa 50 Stück

- 80 g Butter (kalt)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 125 g Vollkornmehl (z. B. Weizen oder Dinkel)
- 65 g Blütenhonig
- ½ TL gemahlene Vanille (oder 1 Pck. Vanillezucker)
- 1 EL Milch oder Wasser
- 2 EL gemahlene Mandeln zum Wälzen



Alle Zutaten von der Butter bis zum Esslöffel Milch miteinander verkneten, in Papier oder Folie einschlagen und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Aus dem Teig etwa 7 cm lange und 1 cm dicke Kipferln rollen und in gemahlene Mandeln wälzen. Die Kipferl in der Mitte des Backofens bei 180°C in 15 Minuten knusprig backen. Nach dem Abkühlen in Keksdosen lagern. Statt gemahlene Mandeln können auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden. Um verschiedene Geschmacksvarianten zu erhalten, kann das Rezept nach Belieben mit Rosinen und anderen Trockenfrüchten verfeinert werden.

Gesamternergie pro Stück: 34,0 kcal | Eiweiß: 0,6 g | Kohlenhydrate: 2,6 g | Fett: 2,3 g

GEGENHALTEN UND NICHT WIE DAS KANINCHEN VOR DER SCHLANGE STEHEN

Jeder Zweite fühlt sich durch Corona gestresst. 50 Prozent der Befragten gaben an, sich während Corona häufig oder manchmal gestresst zu fühlen. Das ist das Ergebnis einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK).

„Corona lässt uns noch nicht los. Angst vor einer Erkrankung, viele Fragen um den Arbeitsplatz, Sorge vor Kita- und Schulschließungen – all das bereitet Stress. Und das ist verständlich“, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. Zumal uns auch noch die dunkle Jahreszeit bevorsteht, die nicht unbedingt Sonne in unsere Herzen lässt. „Wir können auch klagen, dass Weihnachtsmärkte nicht wie gewohnt stattfinden und und und. Aber das alles macht krank.“ Zum Beispiel führt



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Stress unter Umständen zu einer Erkrankung des Immunsystems. Also müssen wir gegenhalten.

Bei negativen Stress (es gibt auch positiven, bei Höhepunkten in der Familie oder Erfolg im Beruf) ist Sport ein gutes Ventil, um etwas von dem angestauten Druck abzubauen. Die bei Stress produzierten Hormone können in die „gute“ Richtung geführt

werden, wenn man sich so richtig auspowert. Bei regelmäßigem Sport, insbesondere Ausdauertraining, zeigt der Körper seltener Stresssymptome. Ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft können ebenso helfen. Am besten die wenigen sonnigen Tagesabschnitte nutzen. Sonnenlicht ist Vitamin D.

Doch auch Massagen, ein Besuch in der Sauna, Schwimmen, mit Freunden etwas unternehmen oder Entspannungsübungen wie Yoga (Foto links) können einen guten Ausgleich zum stressigen Alltag bilden. Sicher, das hört sich leicht an, trotzdem: „Machen Sie ein bisschen ‚Urlaub‘, wenn Sie nicht arbeiten dürfen. Lesen Sie ein Buch, schauen Sie sich einen schönen Film an, genießen Sie ein warmes Bad – aber nicht wie das Kaninchen vor der Schlange stehen.“



Foto: Ingimage

NACHSORGE: WARTEZEITEN WEGEN VERRINGERUNG DER GRUPPENSTÄRKE

Bei reha FLEX kommen mit IRENA und T-RENA zwei Nachsorgepakete der Deutschen Rentenversicherung zur Anwendung, um die Reha-Ergebnisse zu stabilisieren bzw. noch vorhandene Defizite auszugleichen. IRENA sieht bis zu

24 wöchentliche Behandlungstermine mit Sporttherapie, Psychologie und/oder Schulungen zu je 90 Minuten vor. T-RENA ist ein ausschließlich gerätegestütztes Training, um die körperliche Leistungsfähigkeit nach der Reha weiter

zu steigern. 26 Trainingstermine zu je 60 Minuten stehen zur Verfügung.

Die Corona-Epidemie hat leider auch Auswirkungen auf die Nachsorge, die ausschließlich als Gruppentherapie vorgenommen wird.

Die Gruppenstärken müssen verringert werden. Dies verursacht Wartezeiten. Weiterhin können bei Terminabsagen der Teilnehmer diese Therapien nicht nachgeholt bzw. angehängt werden. Wir bitten dafür um Verständnis.

WAS SIE BEI SELBSTMEDIKATION BEACHTEN SOLLTEN

- Die Selbstbehandlung auf ein paar Tage beschränken, sonst können Krankheiten verschleppt werden und Nebenwirkungen auftreten.
- Vor allem bei Schmerzmitteln, aber auch beim Hustenstiller Dextromethorphan, darmreizenden Abführmitteln, Nasentropfen und -sprays droht Suchtpotenzial.
- Monopräparate bevorzugen: Je mehr Arzneistoffe ein Medikament enthält, desto höher sind die Risiken. Besser jedes Symptom einzeln behandeln.
- Beipackzettel lesen und Dosierungsempfehlungen beachten.
- Bei Alarmzeichen, Begleiterkrankungen, Schwangerschaft und kleinen Kindern einen Arzt zurate ziehen.
- Verschreibungspflichtige Medikamente sind tabu. (ams)

EINGEWACHSENER ZEHENNAGEL: ENTZÜNDUNG VERHINDERN

Ein eingewachsener Zehennagel kann unangenehm werden: Oft schmerzt die betroffene Stelle beim Gehen oder Stehen und kann sich dauerhaft entzünden, wenn sie nicht behandelt wird. Jeder Fünfte, der wegen Fußbeschwerden in die Hausarztpraxis geht, hat einen eingewachsenen Zehennagel, so Angaben des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Leichte Beschwerden lassen sich meist mit antiseptischen Salben lindern. Ist der eingewachsene Nagel aber chronisch entzündet, muss möglicherweise operiert werden.

Ursachen für einen eingewachsenen Nagel sind meist falsche Fußpflege, zu enge Schuhe, Nagelerkrankungen oder Nagelfehlformen. Auch Erkrankungen wie Diabetes können das Einwachsen der Zehennägel begünstigen. Bei leichten Beschwerden mit wenig Schmerzen sollte der



Fotos (2): ams

Zeh bis zu 20 Minuten im Seifenbad eingeweicht werden. Dann die Haut etwas wegschieben und die betroffene Stelle mit einer antiseptischen Salbe oder Tinktur behandeln. Danach den Fuß gut abtrocknen.

Sinnvoll können auch Hilfsmittel sein, die den Nagel von der angrenzenden Haut fernhalten: Hier eignen sich dünne Kompressen, die zwischen Nagel und Haut gelegt werden, Kunststoffschienen, die über den Nagelrand geschoben werden, oder Nagelspangen, die den

Zehennagel etwas anheben. Die medizinische Fußpflege durch einen Podologen kann dabei helfen.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist vor allem richtige Fußpflege wichtig. Zehennägel sollten immer gerade abgeschnitten und so lang gelassen werden, dass die Nagelecken frei auf dem seitlichen Hautrand aufliegen. Auch auf das richtige Schuhwerk kommt es an: Die Zehen müssen immer genug Platz haben. Außerdem sollten die Schuhe atmungsaktiv sein. (ams)

SCHLECHTE SICHT BEI NACHTFAHRTEN



Die Ursachen für eine schlechte Nachtsicht sind vielfältig. Kleine Sehfehler wie beispielsweise eine leichte Kurzsichtigkeit fallen im Hellen kaum auf, in der Dunkelheit aber viel mehr, weil das einfallende Licht bei den dann weiter geöffneten Pupillen stärker bricht und die Kurzsichtigkeit verstärkt. Bei manchen Menschen ist

die Sicht im Dunkeln mehr als eine Dioptrie schlechter als im Hellen. Wer das Gefühl hat, beim Autofahren in der Nacht schlechter zu sehen, sollte dies beim Augenarzt oder der Augenärztin überprüfen lassen. Denn das Problem kann meist durch eine zusätzliche Brille für das Autofahren in der Nacht korrigiert werden. (ams)

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 Indikationspezifischen Ausrichtung insbesondere die psychosoziale 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.



OSTEOPATHIE

IN DER SALINE REHABILITATIONSKLINIK HALLE/SAALE

Was ist Osteopathie?

Was die Osteopathie so erfolgreich macht, ist der Ansatz der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Die konsequente Anwendung der Anatomie, um den Patienten mit manuellen Behandlungen zu helfen, bietet dem Körper die Möglichkeit, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Osteopathie arbeitet in drei Behandlungsfeldern:

Parietale Osteopathie – Behandlung des Bewegungsapparates mit seinen Knochen, Muskeln, Gelenken, Sehnen, Bändern und Faszien

Viszerale Osteopathie – Behandlung der inneren Organe, der Blutzirkulation und des Lymphsystems sowie eines Teils des Nervensystems

Kraniosakrale Osteopathie – Behandlung des Schädels und des zentralen Nervensystems mit Rückenmark und Nerven

Da die Untersuchung und Behandlung in der osteopathischen Medizin ganzheitlich erfolgen, gibt es viele mögliche Indikationen für eine osteopathische Behandlung.

Termine nach Vereinbarung.

Ihr Therapeut Jürgen Supritz

Osteopath D.O.



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“