

PATIENTENMAGAZIN



DIE LYMPHDRAINAGE:
FUNKTION, ANWENDUNG
UND WIRKUNG

SEITE 4

DAS SPIEL GEHT WEITER:
RAIK SCHOLZ NACH DEM
KREUZBANDRISS

SEITE 5

CORONA: WAS „RETTEN“
WIR HINÜBER
IN DIE ZUKUNFT

SEITE 6

DER „NORMALE“ REHA-ALLTAG

PHYSIOTHERAPEUTIN MELANIE APEL SCHILDERT IHRE EINDRÜCKE

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir hatten nie geschlossen, haben unsere Reha-Patienten und jene mit einer ärztlichen Verordnung im Heilmittelbereich weiterbehandelt. Dies war möglich gemäß der Landesverordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in Sachsen-Anhalt und in Übereinstimmung mit unserem Sicherstellungsauftrag. Unsere Patienten waren sehr dankbar, 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.

Natürlich gab und gibt es heute noch Veränderungen im Haus. Beispielsweise haben wir die Teilnehmerstärken der Gruppen reduziert, Paar-Übungen in der Therapie fielen weg. Gleichzeitig wurden die Nachsorge, das Babyschwimmen und die Nutzung durch Rehasport-Vereine ausgesetzt.

Mit dem Restart ist die Nachsorge und das Babyschwimmen wieder möglich. Das wird natürlich gern angenommen. Wir hoffen, dass die Patienten sich weiterhin bei uns geborgen und sicher fühlen.



Axel Witt



Axel Witt ist Geschäftsführer der reha FLEX Rehabilitationsklinik in Sangerhausen.

NEUE MITARBEITER

Aileen Schütze (33) arbeitet seit April bei reha FLEX in Sangerhausen.



Im vergangenen Jahr absolvierte sie hier ein Praktikum. Ihr gefiel das so gut, dass sie sich sehr freute, als ihr Monate später das Angebot für ein Jahr Schwangerschafts-Vertretung angetragen wurde.

Benjamin Weiland (20) hat erst vor kurzem seinen Abschluss als



Ergotherapeut an der IBKM-Berufsschule in Heldrungen abgelegt. reha FLEX ist seit dem 1. August seine erste Arbeitsstätte. Benjamin hat sich gut eingewöhnt, die Arbeitsabläufe sind ihm dank der Hilfe seiner Kollegen bereits vertraut.

WEITERHIN HYGIENE-REGELN IM THERAPIE-ABLAUF

Auch wenn sich der Therapie-Alltag wieder „normalisiert“ hat, bleiben behördliche Vorgaben in Kraft. Das gilt für den Mindestabstand von 1,50 Meter, die Hygiene-Regeln und das Tragen einer Mund-Nasen-Abdeckung. So sind heute und in naher Zukunft jedes zweite Ergometer in der Sporttherapie gesperrt (siehe

Foto). Unsere Mitarbeiter haben ihre Mund-Nasen-Abdeckung stets dabei und setzen sie auf, wenn der Abstand nicht gehalten werden kann.

Wir wollen Sie und unsere Mitarbeiter schützen. Bleiben Sie deshalb auch bei grippeähnlichen Symptomen zu Hause.



MELANIE APEL: WENIGER ÄNGSTE, DAS GEFÜHL DER SICHERHEIT ÜBERWIEGT

Physio- und ergotherapeutische Praxen hatten gerade in den Anfängen der Corona-Zeit Bedenken und Ängste – Absagen von Terminen häuften sich. Wie verläuft die Reha unter den besonderen Aspekten hier, was sagen die Patienten, welche Ängste haben die Mitarbeiter? Darüber berichtet Physiotherapeutin Melanie Apel.



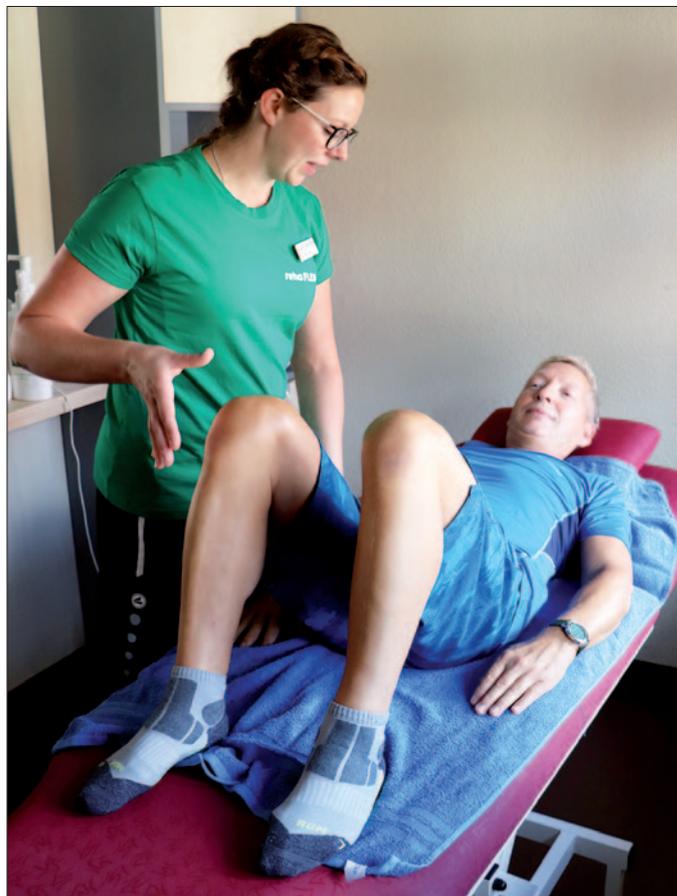
Melanie Apel berichtet über ihre Gedanken während der Corona-Zeit.

Hilfreich dafür waren Gespräche mit ihren Kollegen und Patienten. „Sie fühlen sich hier in der Reha-Klinik sicher, haben eher Ängste im normalen Alltag, beim Einkaufen, in öffentlichen Verkehrsmitteln. Und vieles dreht sich in den Gesprächen um die beruflichen und finanziellen Konsequenzen. Gerade eben habe ich mit einer Frau gesprochen, deren Mann sich weiterhin in Kurzarbeit befindet. Kommt es zu einem zweiten Lockdown, so ist sie sich sicher, überlebt die Firma nicht.“

Bei reha FLEX werden die Hygiene-Vorschriften sehr ernst genommen. Auch das gibt Sicherheit, bei Patienten und Mitarbeitern gleichermaßen. „Die Materialien werden ständig desinfiziert, Türklinken und Treppenläufe ebenso, jeder achtet auf Abstand und falls der mal nicht möglich ist, kommt die Mund-Nasen-Abdeckung zum Einsatz.“

Sie hat es mal gerade fünf Minuten zu Fuß, um von Zuhause zu ihrer Arbeitsstelle zu kommen. Aber die fünf Minuten reichen aus, um sich immer wieder Gedanken über den neuartigen Virus zu machen. Und nicht nur auf dem Arbeitsweg, auch zu Hause wird darüber gesprochen. „Was passiert, wenn es einen selbst erwischt? Mein Mann ist selbstständig in der Kfz-Branche. Ein krankheitsbedingter Ausfall wäre existenzgefährdend. Ich habe – freieraus gesagt – mit Patienten zu tun, die mich anstecken können, genauso wie ich sie. Dazu bin ich Mutter einer fünfjährigen Tochter, um deren Gesundheit ich natürlich besorgt bin. Ebenso kann ein Corona-Fall unsere Einrichtung mit Schließung bedrohen.“

in der Corona-Anfangszeit mit Ängsten gelebt, doch sie sind weniger geworden.



Die Physiotherapeutin bei ihrer Arbeit. (Nur für das Foto wurde die Mund-Nasen-Abdeckung abgenommen.)

Die gelernte Physiotherapeutin brachte Erfahrungen aus acht Berufsjahren in einer physiotherapeutischen Praxis mit, als sie bei reha FLEX im Oktober vergangenen Jahres anfang. Hier fühlt sie sich sehr wohl, schätzt den Teamgeist und die abwechslungsreiche Arbeit.

In ein paar Tagen geht es für sie und ihre Familie in den wohlverdienten Urlaub nach Griechenland als Flugreise. Wieder kommen Gedanken auf, wieder Diskussionen und leise Zweifel. „Aber Rhodos ist kein Risikogebiet und wie haben die Reise Anfang des Jahres gebucht, als von Corona und kostenfreien Rücktritt von Urlaubsreisen noch keine Rede war“, sagt sie. „Und man kann auch nicht immer nur Angst haben und übervorsichtig reagieren. Wir achten auf uns und freuen uns jetzt auf unsere Reise, unseren Urlaub.“

Die 32-Jährige hat gerade

SO FUNKTIONIERT DIE LYMPHDRAINAGE: ANWENDUNG UND WIRKUNG

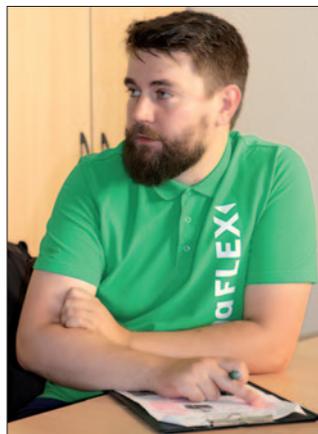
Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im Körper. Wird der Lymphabfluss behindert, kann sich die Flüssigkeit im Gewebe stauen, was zu Schwellungen führt.

600 bis 700 Lymphknoten hat der Mensch. Sie sind Teil des Immunsystems, filtern die Lymphflüssigkeit und sondern Krankheitserreger und auch Krebszellen heraus. Geschwollene Lymphknoten zeigen an, dass sie gerade besonders aktiv sind. Müssen Lymphknoten zum Beispiel bei Krebsoperationen entfernt werden, ist die Flüssigkeitsabfuhr gestört. Lymphödeme entstehen mitunter ebenso bei Gefäßerkrankungen, nach Verletzungen und Operationen.

„Als orthopädische Reha-Einrichtung haben wir es mit beiden letzteren Möglichkeiten zu tun“, so Kevin Richter, Masseur und Medizinischer Bademeister, der die manuelle Lymphdrainage in einer Zusatzausbildung erlernte. Am Tag hat er sechs oder sieben Lymphdrainage-Therapien.

DRUCK IM GEWEBE NIMMT AB

Kreisende und pumpende Handbewegungen sorgen dafür, dass die zumeist an Armen und Schultern sowie Beinen und Knien gebildeten Schwellungen abklingen. Im Unterschied zur Massage erfolgen die Handgriffe sehr sanft, da nicht die tiefer liegende Muskulatur erreicht werden soll, sondern die nur knapp unter der Haut befindlichen Lymphbahnen. Schritt für



Kevin Richter hat eine Qualifikation für Lymphdrainage.

Schritt arbeitet sich der Therapeut in Richtung der Lymphknoten vor. Dabei werden die Lymphgefäße stimuliert, die Flüssigkeit wird zum Körperstamm verschoben, um dann über den so genannten Venenwinkel in den Blutkreislauf zu gelangen. Im Urin wird die Flüssigkeit ausgeschieden.

Neben der Entstauung

der Lymphgefäße bringt die manuelle Lymphdrainage aber noch weitere wünschenswerte Effekte mit sich. Da sich das Gewebe entspannt und abschwilt, stellt sich eine Erleichterung bis hin zur Schmerzlinderung ein. Kevin Richter: „Der Druck im Gewebe ist sehr unangenehm. Nimmt er ab, empfindet der Patient dies natürlich als wohltuend. Der Spannungsschmerz verliert sich im Laufe der Therapie.“

Aber mit einer Einheit ist es nicht getan. In der dreiwöchigen Reha haben die Patienten auf ihrem Laufzettel sehr oft die Lymphdrainage notiert, die mit Gymnastik und Kompressionstherapie ergänzt wird. Danach gibt es die Möglichkeit, die Therapie als Rezept vom Hausarzt verordnet zu bekommen.

WAS KÖNNEN SIE SELBST TUN?

Bewegung ist wichtig für den Heilungsprozess. Gehen Sie spazieren oder schwimmen Sie. Gegen leichte Gartenarbeit ist auch nichts einzuwenden. Nach aktiven Phasen ausreichend Pausen einlegen.

Lagern Sie in der Ruhezeit die Beine hoch.

Die erhöhte Lage steigert den Lymphabfluss. Am besten ein Keilkissen unter die Beine legen.

Tragen Sie keine enge oder einschnürende Kleidung. Das gilt auch für Schuhe. Und am besten legen Sie Ihre Uhr während der Erkrankung in die Schublade.



Kevin Richter erläutert am großen Wandschaubild das Lymphsystem des Menschen.

NACH KREUZBANDRISS SOLL DAS SPIEL ABER BALD WIEDER WEITERGEHEN

„Ich hörte wie es knallte und wusste, das Spiel geht für mich nicht weiter.“ Raik Scholz verletzte sich Ende des Jahres während eines Fußballspiels schwer. Das Kreuzband im linken Knie war gerissen, wie sich später herausstellte. Eine lange Leidensgeschichte kommt jetzt bei reha FLEX zum guten Abschluss.

Das Knie kühlen und das Bein hochlegen – mehr konnte der 21-Jährige erst einmal nicht tun. Zur exakten Diagnose war ein MRT notwendig und so schnell kam kein Termin zustande. Dann stand fest: Das vordere Kreuzband war tatsächlich gerissen und das Knie musste operiert werden. Aufgabe der Kreuzbänder ist es, den Oberschenkelknochen und das Schienbein im Inneren des Kniegelenks miteinander zu verbinden und auf diese Weise Stabilität und Bewegung zu gewährleisten.

„Pech für mich, dass die Weihnachtszeit anstand und der Termin der OP sich auf Ende Januar verschob.“ Bei der Operation wurde das gerissene Kreuzband durch ein körpereigenes Transplantat ersetzt. Dazu musste ein Stück einer Sehne aus der Innenseite



Raik Scholz ist zuversichtlich. Die Reha in Sangerhausen tut ihm gut, das Knie ist belastbar und schmerzt nicht mehr. Bald kann er wieder seinen Beruf und seinen Freizeitsport ausüben.

der Oberschenkelmuskulatur erhalten. Der Eingriff verlief gut, doch die Schmerzen kamen anschließend. Eine starre Schiene sorgte dafür, dass das Bein richtig gestreckt wird und ein Anwinkeln nicht möglich ist. „In diesen zwei Wochen tat es mitunter höllisch weh.“

WEGEN CORONA REHA VERSCHOBEN

Im April sollte eigentlich die Reha folgen. Doch wieder Pech für den Bundespolizisten, weil durch die Corona-Zeit seine Krankenversicherung sensibel reagierte und jegliche Reha-Maßnahmen aus Sorge um eine eventuelle Ansteckung

ihrer Versicherten nicht gewährte. Raik Scholz überbrückte die Wochen mit Laufen und Radfahren. „Ich habe mich selbst an Belastungsgrenzen herangetastet und war vorsichtig. Nicht selten musste ich auch mal einen Lauf abbrechen.“

Dann konnte es endlich losgehen. Drei Wochen Reha bei reha FLEX in Sangerhausen. Der wichtigste Aspekt der Rehabilitation ist die gute Streckfähigkeit des operierten Knies. Dazu bedarf es aber auch einer Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur. Dafür legten sich die Therapeuten ins Zeug – bei der Krankengymnastik im Wasser und im Gruppenraum, in der Sport-

therapie, mit Strombehandlungen und Lymphdrainagen. „Mindestens fünf Stunden am Tag habe ich trainiert“, so Raik Scholz. Das Knie hält und er kann es gut strecken und beugen. „Die Therapeuten sind sehr kompetent und haben mich auch ermuntert, eigene Ideen in den Therapieplan mit einzubringen.“ Noch im September will er voll einsatzfähig in seinen Beruf zurückkehren. In Bad Dübren ist er stationiert, wird als Polizist bundesweit bei Demonstrationen, Absicherung von Fußballspielen oder Grenzkontrollen eingesetzt. Und auch seine Mannschaft in der Landesklasse wartet auf ihn. Das Spiel soll weitergehen.

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?

Werden wir einfach so weitermachen wie vorher? Oder nutzen wir diese Krise, um aus ihr zu lernen? Ja, das sollten wir, auch wenn manche ein schnelles Zurück zur „Normalität“ fordern. Normalität auf einer doch anderen Stufe ja, aber nicht zurück in den „alten Trott“, sagt Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. „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 ret-



Matthias Dietl, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Sangerhausen, hat einige Tipps parat.

ten 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

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.

BERUFGENOSSENSCHAFTEN (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 Rehabilitationsklinik Sangerhausen 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.



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

Kylische Str. 31 • 06526 Sangerhausen

Telefon: (03464) 2767790

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@sgh-reha-flex.de



**Anmeldung zum Kurs
unter www.reha-flex.de**



reha FLEX[®]
Rehabilitationsklinik Sangerhausen

Kylische Straße 31
06526 Sangerhausen

Telefon: (03464) 2767790

Fax: (03464) 2767799

Internet: www.reha-flex.de

E-Mail: info@sgh-reha-flex.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag 7.30 – 19.00 Uhr

Freitag 7.30 – 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung