

PATIENTENMAGAZIN



KATJA BÖHMERT
IST IM ÄRZTETEAM
ANGEKOMMEN
SEITE 3

ERNÄHRUNG: EIN
SCHOKOKUCHEN
IST AUCH MAL GUT
SEITE 8

CHEFARZT: DEN
BLICKWINKEL
ÄNDERN LOHNT
SEITE 9

ICH BIN WIEDER AUFGESTANDEN

NACH TRÜMMERBRUCH LANGE REHA FÜR ELISABETH OPITZ

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das vergangene Jahr hatte es in sich und lässt sich mit einem Wort zusammenfassen: Corona. Im Sommer wurde es besser, im Herbst kam alles noch viel schlimmer. Auch jetzt, Anfang 2021, hat uns die Pandemie noch fest im Griff. Wir bei reha FLEX konnten dennoch dank unserer engagierten Mitarbeiter unsere Aufgaben gut meistern. Die Patienten fühlen sich bei uns sicher und wohl. Mit Ihnen zusammen haben wir gelernt, mit der Angst umzugehen. Dazu war es notwendig, eine sichere Arbeits- und Therapieatmosphäre zu gestalten. FFP2-Masken für alle Mitarbeiter, Geräte auf Abstand halten, verkleinerte Gruppenstärken, Desinfektionsmittel, Cafeteria geschlossen – dies alles ist für uns inzwischen Normalität, auch wenn es eigentlich keine ist.

Wir haben trotz Corona im vergangenen Jahr investiert. Der Fahrstuhl wurde neu, Automatiktüren zur Umkleide im Erdgeschoss wurden eingebaut und die Abteilung Psychologie ist jetzt auch klimatisiert. In diesem Jahr wird es uns endlich gelingen, die Parkplatzsituation zu entschärfen. Neue Parkplätze werden gebaut und die Fahrradfahrer können sich auf weitere Stellplätze vor dem Haupteingang freuen.

Im Juni erscheint unsere nächste Ausgabe des Magazins. Mit dem Fortgang des Impfens und einer besseren Strategie der Bundes- und Landesregierung werden wir dann hoffentlich das Thema „Corona“ weitestgehend aus den Reportagen und Berichten in unserem Heft verbannen. Ich wünsche allen ein gutes und gesundes Jahr 2021.


Axel Witt



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

50. AUSGABE

2004 erschien die erste Ausgabe des Magazins, jetzt halten Sie bereits die 50. Fassung in Ihren Händen. reha FLEX bedankt sich beim Team Ahlert/Fiegenbaum von der PResseAgentur Ahlert und der AZ publica GmbH Magdeburg.

NEUE MITARBEITER

Annalena Moritz

(23) arbeitet seit dem 1. Februar als Physiotherapeutin. Das Praktikum bei reha FLEX während ihrer Ausbildung hat ihr so gefallen, dass sie sich hier beworben hat – mit Erfolg. „Ich fühle mich gut aufgehoben.“



NEUE HOMEPAGE UND EINE APP ALS DIGITALE ERINNERUNG



reha FLEX mit seinen drei Standorten in Halle und Sangerhausen ist jetzt im Internet mit einer neuen und modernen Homepage anzutreffen. Das in die Jahre gekommene Design wurde komplett überarbeitet und passt sich nun auch den verschiedenen Darstellungsformaten (iphone, Tablet, PC) an. Weiterhin gibt

es jetzt eine Termin-Erinnerungs-App, die kostenlos zur Verfügung steht. Darüber können die Patienten stets an ihren nächsten reha FLEX-Besuch erinnert werden und haben so einen digitalen Terminzettel in der Tasche. Behandlungstermine können über die App **nicht** vereinbart werden.

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

NEUGIER UND MUT FÜHRTEN SIE ZU REHA FLEX – DAS IST DIE NEUE ÄRZTIN

Sie gibt sich nie mit etwas zufrieden, sucht nach Besserem. Neugier und Mut haben sie stets begleitet auf ihren mitunter ungewöhnlichen Wegen. Und diese Wege haben die Ärztin Katja Böhmert letztendlich zu reha FLEX geführt.

In ihrer Heimatstadt Nordhausen ließ sich die heute 43-Jährige zur Physiotherapeutin ausbilden. Das Jobangebot in ihrer Region war allerdings übersichtlich, also zog sich Katja Böhmert die Wanderstiefel an. Ihr Weg verlief quer durch Deutschland, unter anderem waren Göttingen und Bremen einige Stationen.

Sie fühlte sich auf ihren Stationen wohl als Physiotherapeutin, doch die Heimat zog sie irgendwann wie ein Magnet an. Zurück in Nordhausen arbeitete sie in einem Gesundheitszentrum für Sekundär- und Tertiärprävention, welches sie auch mit aufbaute. Doch dann war Schluss. Sie wollte etwas anderes machen, verspürte den Drang, tiefer in die medizinischen Hintergründe einzutauchen. Katja Böhmert ließ ihr altes Leben zurück und setzte sich mit 25 Jahren an der Uni in Halle in den Hörsaal und studierte Medizin. „Als alle anderen



Katja Böhmert bereichert inzwischen das vierköpfige Ärzteteam bei reha FLEX.

schon längst in ihren Berufen aufgingen und Geld verdienten, habe ich damit

aufgehört und mit einem Studium die Welt aufs Neue erkundet.“

Der Studiumabschluss folgte, sie hatte inzwischen ihren heutigen Mann kennengelernt, das erste Kind von ihren zwei Jungen war da und die kleine Familie blieb in der Saalestadt. Mit dem Fahrrad erkundete sie ihre Umgebung und kaum die Peißnitz überquert, stand sie vor dem reha FLEX-Gebäude in der Mansfelder Straße. In T-Shirt und Shorts war sie sich nicht zu feige, Chefarzt Lutz Hartig anzusprechen. Die rehabili-

tative Medizin hatte es ihr angetan und als frühere Physiotherapeutin konnte sie mehr als nur mitreden. Sie bekam vom Fleck weg einen befristeten Job. Katja Böhmert schnupperte so in die Arbeit einer Ärztin in einer Reha-Klinik hinein. reha FLEX gefiel ihr.

Auf die dreimonatige befristete Stelle folgte dann ihre Zeit in der Klinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin im Bergmannstrost Halle. Zehn Jahre war sie dort, bastelte mit an der Struktur der Klinik und legte ihren Facharzt ab. Eine schöne und intensive Zeit, in der sie sich auf allen Ebenen der Rehabilitation vom Schwerstverletzten bis zur beruflichen Wiedereingliederung viel Wissen aneignete. Den Kontakt zu reha FLEX ließ sie aber nie reißen. „Das Bergmannstrost ist ja eine berufsgenossenschaftliche Einrichtung. Arbeits- und Wegeunfälle werden hier zumeist versorgt. Es gibt aber auch die große Welt der Kranken- und Rentenversicherten, die ebenso rehabilitativ behandelt werden. Das hat mich interessiert.“ Im vergangenen Jahr ergab sich die Chance, genau diese Richtung einzuschlagen. Ausgerechnet bei reha FLEX. Diesmal ließ sie die Shorts zu Hause.



Vor zehn Jahren bewarb sie sich bei Chefarzt Lutz Hartig in T-Shirt und Shorts. Damals war es ein kurzes berufliches Intermezzo.

ELISABETH OPITZ: ICH BIN MIT HILFE DER THERAPEUTEN WIEDER **AUFGESTANDEN**



Die Therapeutin und ihre Patientin: Katja Schülbe übt fast jeden Tag mit Elisabeth Opitz in der Ergotherapie.

Fahrrad gefahren ist sie ihr Leben lang. Aber einmal nicht aufgepasst hat es Elisabeth Opitz aus der Bahn geworfen. Sie geriet in eine Straßenbahnschiene und fiel dann auf den Bordstein. Eine Tibiakopffraktur war das Ergebnis. Seit gut einem Jahr kämpft sie jetzt um ihre Gesundheit und hat inzwischen die reha FLEX-Therapeuten an ihrer Seite.

„Das Knie beugen und die Hüfte mitnehmen“, so dirigiert Ergotherapeutin Katja Schülbe ihre Patientin. Der große Spiegel im Raum soll bei der Selbstkontrolle helfen. „Ihr das Vertrauen in den eigenen Körper zu geben war sicherlich das Schwerste in den Monaten der Therapie“, schätzt sie ein. Die Folgen des Unfalls waren doch sehr gravierend – physisch wie psychisch.

Bei der Tibiakopffraktur bricht das Schienbein im Kniegelenk. Dies ist eine einschneidende und kritische Verletzung des Kniegelenks. Das Knie gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken im menschlichen Körper. Ein Schienbeinkopffraktur führt zum sofortigen Funktionsverlust des Kniegelenkes. Gehen



Sie musste alles neu lernen: den Fuß aufsetzen, Stehen, den Körper balancieren, Treppen steigen.

oder auch nur Stehen ist dann nicht mehr möglich. Dazu kam, dass im Bein ein Bluterguss mit einem Anstieg des Gewebedrucks entstand, ein so genanntes Kompartmentsyndrom. Dies musste in einer Notoperation sofort chirurgisch behandelt werden, um Schäden der Nerven oder Gefäße durch die verminderte Durchblutung zu verhindern. Erst Tage später kümmerten sich die Ärzte der BG Kliniken Bergmannstrost in Halle um den eigentlichen körperlichen Schaden und operierten den Trümmerbruch im Kniegelenk.

ARBEITGEBER WARTET AUF SIE

Elisabeth Opitz konnte danach erst einmal nach

Hause, erhielt die erste Physiotherapie sozusagen im Schlafzimmer. Es folgte eine stationäre Therapie in den BG Kliniken, bevor sie seit dem Sommer weiterführend bei reha FLEX behandelt wird.

Sie wollte mit dem Fahrrad von der Arbeit nach Hause, als es sie so schlimm erwischte. Darum sind die Berufsgenossenschaften als Versicherung für sie zuständig. Und diese haben einen „langen Atem“, unterstützen sie bei ihren Bemühungen, ins Arbeitsleben zurückzukehren. Deshalb hat Elisabeth Opitz auch kontinuierliche Verlängerungen ihres Reha-Aufenthalts bekommen – wohl wissend, dass ihre Versicherte nicht die Hände in den Schoß legt, sondern jeden Tag um Verbesserungen kämpft. Auch ihr Arbeitgeber ist aufgeschlossen, möchte eine gesunde Elisabeth Opitz zurück. Sie ist Gemeindepädagogin im Evangelischen Kirchenkreis Halle-Saalkreis, arbeitet mit Kindern, leitet den Chor, spielt die Orgel und ist als Religionslehrerin tätig.

Für Elisabeth Opitz war dieser Unfall und die lange Leidenszeit danach ein großer Einschnitt in ihrem Leben. „Es ist ja nicht nur der Trümmerbruch gewesen, sondern meine gesamte Persönlichkeit wurde in Mitleidenschaft gezogen.“ Sie durchlebte in den Monaten ein Wechselbad der Gefühle, „manchmal war ich traurig, dann wieder op-

timistisch und kämpferisch“.

DAS GESUNDE BEIN WAR KRANK

Katja Schülbe holt sie aus ihren Gedanken zurück. Auf einer Matte wird das Treppensteigen simuliert. Die Ergotherapeutin ist unerbittlich und lässt die Übung minutenlang wiederholen. Bislang ist bei Elisa-

beth Opitz nicht alles physisch behoben, aber es ist nur noch eine Frage von kurzer Zeit. Das betroffene Bein kann sie noch nicht im 90-Grad-Winkel beugen.

Nach ihrer Krankenhausentlassung konnte sie sogar ihr gesundes Bein nicht anheben. Ihr Sohn übte mit ihr. „Ich habe buchstäblich das Gehen und Stehen neu erlernen müssen.“ Die The-

rapeuten bei reha FLEX haben sie jeden Tag aufs Neue ermutigt. „In der Corona-Zeit ist hinter den Masken keine Mimik erkennbar, aber ich konnte an den Augen ablesen, wie sie mit mir mitfiebert. Diese Emotionalität war für mich ganz wichtig. Mein Körper hat sich nach und nach aufgerichtet. Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes aufgestanden.“



Elisabeth Opitz ist auch auf sich selbst ein wenig stolz. „Ich suche jeden Reha-Tag die Herausforderung und gehe an meine Grenzen.“

DIE REHA NACH DER REHA: NACHSORGE-PROGRAMM T-RENA AM STEG 1

Am Ende des vergangenen Jahres wurde am reha FLEX-Standort Steg 1, wenige hundert Meter vom Mutterhaus entfernt, kräftig investiert. Mit neuem Equipment wurde die Physiotherapie um eine moderne gerätegestützte Krankengymnastik erweitert. Und die kommt auch beim Nachsorgeprogramm T-RENA zum Einsatz, für das reha FLEX inzwischen eine Zulassung hat.

Die Rehabilitation ist beendet, die Patienten atmen auf: Das beispielsweise operierte Knie funktioniert wieder gut im Alltag oder die Schmerzen im Rücken sind zumeist weg oder gelindert. Die dreiwöchige Behandlung bei reha FLEX, das verdeutlichen Statistiken und Patientenumfragen, hat in der weit überwiegenden Mehrzahl der Fälle großen Erfolg. Aber leider hält mitunter diese Wirkung nicht allzu lange an, wenn die Patienten sportlich nicht am Ball bleiben.

Drei Wochen sind schnell vorbei. Doch vieles braucht länger, zum Beispiel der Aufbau der Muskeln. Training von Kraft und Ausdauer sind deshalb auch weiter gefragt. Auch Schmerzen



Die reha FLEX-Tochter am Steg 1 in Halle. Hier wird seit Februar das Nachsorge-Programm T-RENA angeboten.

sind oft sehr hartnäckig und schränken den Alltag noch monatelang ein. Die Therapeuten beraten die Patienten, geben ihnen Übungsprogramme für Zu-

hause mit, legen ihnen ans Herz, bitte nicht mit der sportlichen Betätigung aufzuhören. Viele beherzigen das, bei manchen kommt der Schlendrian zum Vor-

schein. Die guten Vorsätze, die man sich in der Reha gesetzt hat, sind schnell vergessen. Die Couch vor dem Fernseher lockt mehr als ein ausgedehnter Spaziergang oder ein paar Übungen auf der Fitnessmatte im heimischen Wohnzimmer. „Langfristig kann eine Rehabilitationsmaßnahme aber nur erfolgreich sein, wenn die Betroffenen das Gelernte über einen längeren Zeitraum hinweg fortsetzen“, so reha FLEX-Geschäftsführer Axel Witt. Sicher ist es nicht leicht, plötzlich allein auf sich gestellt für den sportlichen Schwung zu sorgen.



An den neuen Geräten machen die sportlichen Trainingseinheiten viel Spaß. Die Therapeuten sind stets in Ihrer Nähe.

Das jedoch mit Gleichgesinnten zusammen zu tun, damit wäre für Motivation und eine Gruppendynamik gesorgt. Eine geregelte Nachsorge von der Rentenversicherung finanziert kann dabei erst einmal helfen.

26 TERMINE NACH FEIERABEND

Neben dem Nachsorge-Programm IRENA (Abkürzung Intensivierte Rehabilitationsnachsorge), es umfasst verschiedene Leistungen wie Sport- und Bewegungstherapie, Entspannungstraining und Schulungsmaßnahmen, gibt es das zweite Nachsorge-Programm T-RENA. Dieses konzentriert sich nur auf eine Behandlungsform und richtet sich an Patienten, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist. Hier werden gerätgestützte Übungen durchgeführt – ausschließlich als Gruppentherapie. Ziel ist es, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer



Das Team der Physiotherapie am reha FLEX-Standort Steg 1. Die gut ausgebildeten Therapeuten werden Sie bei Ihrem Nachsorge-Programm anleiten und unterstützen.

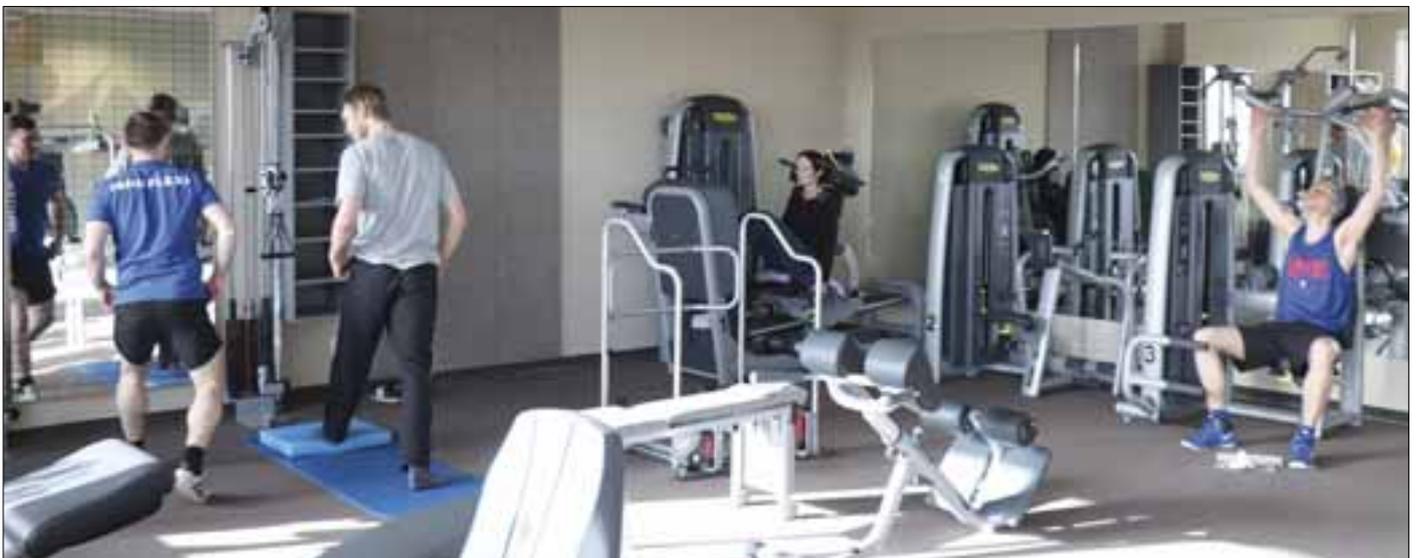
zu trainieren, Schmerzen zu lindern sowie die Leistungs- und Belastungsfähigkeit der Patienten zu steigern. Die reha FLEX-Therapeuten stehen dabei natürlich an Ihrer Seite. Tobias Rühr und sein Team freuen sich auf Sie.

T-RENA umfasst in der Regel 26 Termine inklusive dem Einweisungstraining.

Die Dauer der Trainingseinheiten beträgt jeweils 60 Minuten, die Durchführung erfolgt zwei Mal pro Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen. Die T-RENA-Nachsorge muss spätestens innerhalb von sechs Wochen nach Ende der Rehabilitation beginnen und innerhalb von sechs Monaten abgeschlossen sein. Das Programm findet be-

rufsbegleitend nach Feierabend statt.

Und danach? Dann haben Sie sicher Gefallen daran gefunden, sich weiter sportlich zu betätigen – entweder in heimischer Umgebung oder aber auch bei reha FLEX, in dem Sie als Selbstzahler eine medizinische Trainingstherapie buchen. Der Spaß dabei ist garantiert.



Gruppentherapie im Rahmen des Nachsorge-Programms T-RENA.

TRYPTOPHAN MACHT UNS BEIM ESSEN GLÜCKLICH

Essen ist in unserer Gemeinschaft eine zentrale Rolle geworden, besonders im Zusammenhang mit unserer Gesundheit, aber auch fester Bestandteil bei feierlichen Veranstaltungen.

Während der Mahlzeit und der Verdauung verbraucht der Körper Energie und gibt Wärme ab, sodass wir uns wohlfühlen und es mit positiven Gefühlen verbinden.

Jedoch ist in unserer momentanen Zeit Stress und Hektik bei Vielen zur Normalität geworden und der

bewusste Genuss wird weniger wahrgenommen. Daraus folgt, dass wir viel zwischendurch am Arbeitsplatz oder unterwegs verzehren und unser Hunger- und Sättigungsgefühl aus dem Gleichgewicht bringen. Zudem essen wir zu schnell und kauen zu wenig, wodurch wir oft über unser Sättigungsgefühl hinaus essen.

Um dies zu verhindern, ist es ratsam, sich einen ruhigen Ort zu suchen, bestenfalls einen Esstisch und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Beispielsweise können Sie eine brennende Kerze mit auf

den Tisch stellen und Ihre Mahlzeit appetitlich anrichten.

Es sollten jegliche Ablenkungen vermieden werden, wie technische Geräte (beispielsweise das Handy, der laufende Fernseher). Auch wenn das Telefon klingelt, ist es während des Essens nicht notwendig, abzunehmen. Einfach mal klingeln lassen!

Menschen, die unter einem sehr hohen Druck stehen und sich wenig Auszeit nehmen, haben meist ein erhöhtes Risiko an Depressionen zu erkranken. Um das Gemüt zu entspannen,

werden bei der Therapie unter anderem auch stimmungsaufhellende Lebensmittel eingesetzt.

Viele Lebensmittel haben einen erhöhten Anteil von der Aminosäure Tryptophan, welche im Körper in das Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Beim gezielten Einsatz von verschiedenen Lebensmitteln und Kräutern kann die Psyche positiv beeinflusst werden.

Tryptophanreiche Lebensmittel sind beispielsweise Avocados, getrocknete Aprikosen, Kakao, Walnüsse und Bananen.

SO WIRD ES GEMACHT

SCHOKOLADENKUCHEN MIT WALNÜSSEN UND BANANE

Zutaten

- 350 g Mehl
- 180 g Rapsöl
- 50 g gemahlene Walnüsse
- 100 g Zucker
- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- 1 Banane
- 3 EL Kakao
- 2 TL Zimt
- 1 Pck Backpulver
- 1 Prise Salz

Für das Topping:

- 1 Pck Haselnuss-Glasur
- ein Paar Cranberrys
- verschiedene Nüsse



Öl, Zucker und Eier cremig rühren. Mehl, gemahlene Walnüsse, Kakao, Zimt, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen und

gut vermischen. Nach und nach kleine Bananestücke sowie die Milch hinzugeben. Die Kuvertüre im Wasserbad schmel-

zen und unter den Teig heben.

Anschließend alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Zum Schluss eine Backform einfetten, den Teig einfüllen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. eine Stunde backen. Danach gut auskühlen lassen.

Für das Topping die Haselnuss-Glasur im Wasserbad schmelzen und gleichmäßig über den Kuchen geben. Danach mit ein paar Cranberrys und grob zerkleinerten Nüssen verzieren.

DAS HUHN UND DAS HALBVOLLE GLAS – AUF DIE PERSPEKTIVE KOMMT ES AN

In der angespannten Corona-Zeit ist auch die Psyche von uns allen stark gefragt. Wie gehen wir mit der Situation um? Lassen wir Platz für gute Momente und Glücksgefühle oder herrschen Mißmut, Angst und Verzweiflung vor? Lutz Hartig schlägt in gewissen Momenten einen Perspektivwechsel vor.



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

„Es war einmal ein Huhn, das lief aufgeregt gackernd am Zaun entlang, denn es wollte zu dem Futter, das auf der anderen Seite lag. Es probierte über den Zaun zu fliegen, suchte eine Lücke, doch es gab keine. So rannte es in immer größerer Panik hin und her, bis es tot umfiel. Das einzige, was das Huhn nicht getan

hatte, war, sich ein paar Meter vom Zaun zu entfernen. Denn dann hätte es entdecken können, dass der Zaun nach zehn Metern Breite aufhörte.“ (aus: Marco von Münchhausen „Wo die Seele auftankt“)

Also: Auf die Perspektive kommt es an, um manches

zum Guten zu führen bzw. vieles positiver zu erleben. Lutz Hartig hält noch ein weiteres Beispiel für seine These parat: Jeder kennt die Geschichte vom halb gefüllten Glas. Man kann ärgerlich darüber sein, dass nur noch die Hälfte drin ist, oder aber mit Freude genießen.

Auf Corona zugeschnitten sollten wir die Dinge zwar nicht „schönreden“, so Hartig. Die Ängste vor dem Virus, dem möglichen Anstecken und der zuweilen betrüblichen beruflichen und finanziellen Gegenwart und Zukunft sind nicht einfach wegzudiskutieren. Aber andererseits wurden bislang etwa 97 Prozent der Bevölkerung im Land von der Krankheit verschont. Die deutsche Impf-

strategie lässt zu wünschen übrig. Dennoch sind bislang drei Millionen Deutsche geimpft, die Hälfte davon hat bereits die zweite Dosis erhalten. Es wurden also schon mehr Leute geimpft als es Erkrankte gibt. In den Medien hören wir jeden Tag, es gehe um Leben und Tod. Natürlich ist jeder Gestorbene einer zuviel. Aber die Zahlen verdeutlichen auch, dass nicht einmal 0,1 Prozent der Bevölkerung an und mit Corona gestorben ist. Mitunter ist eben der Fokuswechsel hilfreich.

Wir wissen schon seit vielen Jahren, dass die Psyche den Schmerz beeinflusst. Deshalb führen wir bei reha FLEX eine ganzheitliche Therapie durch. Eine starke Psyche unterstützt die Physis. Und sie lässt uns ebenso die täglich auf uns niederprasselnden Nachrichten besser ertragen. Schauen wir doch mal mit anderen Augen: Was gab es in den letzten Tagen, Wochen und Monaten Schönes? Bestimmt einiges. Diese Momente sollten unser Leben bestimmen – das Glitzern des Schnee im Februar und nicht das mühevollen Freikratzen des Autos, die Spaziergänge an der frischen Luft und nicht das Klagen über fehlendes Reisen. Das kommt wieder.



Foto: Ingimage

FRÜHJAHRSPUTZ FÜR HAUSAPOTHEKE

Das Frühjahr ist die richtige Zeit für einen Check des heimischen Medikamentschranks, der mindestens einmal im Jahr überprüft werden sollte. Dabei ist auf die richtige Auswahl der Medikamente, deren Haltbarkeit und die entsprechende Lagerung zu achten. Ideal für die Hausapotheke ist ein trockener, kühler Ort, z. B. im Flur oder im Schlafzimmer. Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte das Schränkchen gut abgeschlossen sein. Medikamente gehören immer mit der Originalverpackung und dem Beipackzettel in den Schrank. Was in jeder Hausapotheke vorhanden sein sollte, lässt sich in drei Kategorien einteilen:

1. Materialien zur Ersten Hilfe: Kompressen, Mullbinden und Pflaster, um Wunden zu versorgen. Für kleine Schrammen ist eine Wund- und Heilsalbe sinnvoll. Offe-

ne Wunden werden zunächst mit einem Desinfektionsmittel behandelt und dann mit einem Pflaster abgedeckt. Kühlkompressen, eine Schere, eine Pinzette und ein Dreieckstuch zur Stabilisierung von gebrochenen Gliedmaßen sind auch wichtig.

2. Salben und Medikamente: Schmerz- und Fiebermittel, Hustenstiller, Halsschmerztabletten und Mittel gegen Verdauungsbeschwerden sollten genauso wie Sal-

ben gegen Insektenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz und Sportverletzungen in der Hausapotheke vorrätig sein.

3. Zusatzmaterial: Fieberthermometer, Einmalhandschuhe und eine Liste mit Notfall-Nummern gehören auch in den Arzneischränk.

Abgelaufene Arzneimittel können in den meisten Fällen in die Restmülltonne oder zurück in die Apotheke. (ams)



DIGITALE UNTERSTÜTZUNG

Gesundheits-Apps sind für viele Menschen eine Unterstützung, gesund zu leben oder helfen Patienten, ihre Krankheit besser zu verstehen und mit ihr umzugehen. Laut einer vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Studie werden mehr als 100 000 Gesundheits-Apps für Tablets und Smartphones angeboten. Ob die Informationen, die eine App bietet, veraltet oder falsch sind, können Nutzer meist nur schwer beurteilen. Seriöse Apps klären daher über eigene Grenzen auf und werden in regelmäßigen Abständen aktualisiert. (ams)

HISTAMINARME ERNÄHRUNG

Übelkeit, Atembeschwerden oder rote, juckende Haut – diese Symptome könnten auf eine Histaminunverträglichkeit hinweisen. Histamin ist ein Eiweißstoff, der in vielen Lebensmitteln vorkommt. Normalerweise baut der Körper überschüssiges Histamin ab. Bei manchen Menschen funktioniert das allerdings nicht gut, sie haben dann zu viel Hista-

min im Körper, was zu allergieähnlichen Symptomen führen kann. Diese bessern sich zumeist, wenn auf eine histaminarme Ernährung geachtet wird, dazu zählen:

- Milch, Joghurt, Frischkäse, Quark, Butterkäse und junger Gouda
- frischer und tiefgefrorener Fisch
- frisches Gemüse
- Äpfel, Kirschen, Birnen

und Pfirsiche (Zitrusfrüchte, Ananas, Bananen, Erdbeeren und Obstkonserven meiden)

- Fruchtgummis, Popcorn und Bonbons (statt Schokolade, Nougat und Marzipan)
- kleine Mengen an Alkohol (Weißwein, Pils, klare Schnäpse sind besser als Rotwein, Weißbier, Liköre oder Sekt) (ams)



Reifer Käse und Blauschimmelkäse enthalten viel Histamin. Fotos (3): 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.

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 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.



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE AM STEG

UNSER ANGEBOT

PHYSIOTHERAPIE

- 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
- Skoliotherapie nach Katharina Schroth
- Manuelle Lymphdrainage und Ödembehandlungen
- verschiedene Massagen
- Elektro-/Wärme-/Kältetherapie
- Präventionskurse

NACHSORGE-PROGRAMM T-RENA

Seit Februar wird das Nachsorge-Programm der Deutschen Rentenversicherung T-RENA angeboten. Das berufsbegleitende gerätestützte Gruppentraining sichert nachhaltig den Reha-Erfolg.

reha FLEX

Physiotherapie- und Rückenzentrum Halle/Saale
Steg 1

06110 Halle (Saale)

Telefon: (0345) 27987987

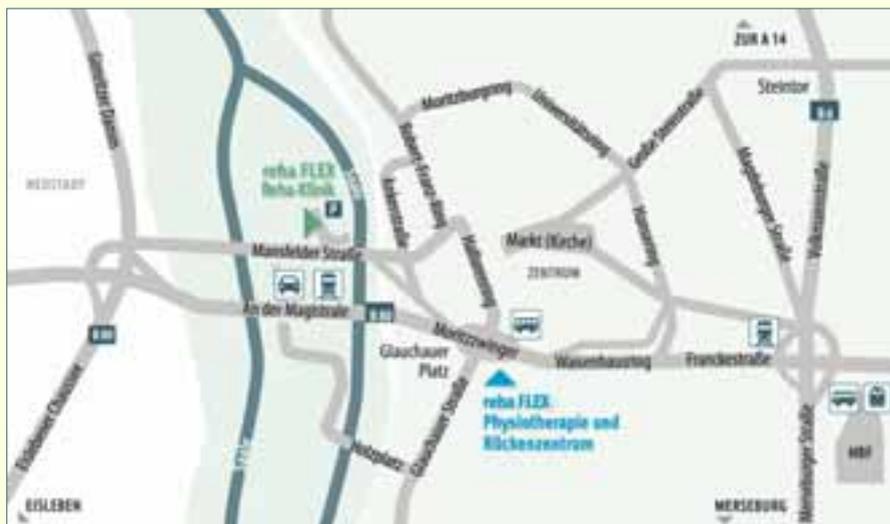
Internet: www.reha-flex.de

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“