

# PATIENTENMAGAZIN



„GERUNDET“:  
DAS JAHR DER  
VIELEN JUBILÄEN  
SEITE 3

VOLLEYBALLER  
KURIERT SEINE  
VERLETZUNG AUS  
SEITEN 4/5

RE-START FÜR DAS  
BABYSCHWIMMEN  
STEHT AN  
SEITE 6

## ERNÄHRUNG IST AUCH THERAPIE

CLEVER KOCHEN FÜR GESÜNDERES LEBEN: UNSERE SERIE AUF SEITE 8

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

*unsere Reha-Klinik steht für Kontinuität. Das kann man auch an der Mitarbeiter-Struktur ablesen. 13 Jubilare haben wir in diesem Jahr (siehe Beitrag auf Seite 3). Mitarbeiter, die zwischen fünf und 25 Jahre „runde“ Berufszugehörigkeit vorweisen können. Ihnen möchten wir herzlich gratulieren und danken. Und es gibt noch so viele weitere erfahrene Ärzte, Therapeuten, Psychologen, Kaufleute im Gesundheitswesen und Angestellte in der Verwaltung, die im nächsten oder übernächsten Jahr besondere Jahrestage feiern können.*

*Es gibt kein ständiges Kommen und Gehen. Natürlich gehen manche Mitarbeiter irgendwann andere Wege und neue klopfen an unsere Tür. Wir geben auch gern Berufseinsteigern eine Chance und haben viele junge Menschen in unseren Reihen. Der Mix macht es, eine Mischung aus Erfahrung und jungen „Wilden“, die sich vieles von den langjährigen Kollegen abgucken. Das steht unserer Einrichtung gut zu Gesicht, das kommt unseren Patienten zugute.*

*Kontinuität gibt es auch in unserer Zusammenarbeit mit den Kostenträgern, den überweisenden Ärzten/Krankenhäusern und den Handwerksfirmen, die im Auftrag von reha FLEX im Haus arbeiten, reparieren oder vor allem Investitionen umsetzen. Jahr für Jahr nehmen wir uns neue Projekte vor. In diesem Jahr ist es der Parkplatz und die Erweiterung der Fahrrad-Stellplätze sowie die Komplettierung des Hauses mit Automatiktüren. Auch das gehört zur Kontinuität. All das begründet zumindest ein Stück weit den Erfolg von reha FLEX in seinem bereits 27. Jahr des Bestehens.*

  
Axel Witt



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

## NEUE MITARBEITER

Sie hat gleich zwei Studiengänge abgeschlossen, ist Ärztin und



Pharmazeutin. **Dr. med. Ines Moldenhauer** arbeitete viele Jahre an den Schnittstellen beider Fachgebiete, unter anderem in pharmazeutischen Unternehmen im Bereich der Forschung und klinischen Erprobung neuer Medikamente. Aber man lernt nicht aus, auch nicht mit Anfang 50, sagte sich Dr. Ines Moldenhauer. Sie strebt jetzt die Facharztprüfung in der Allgemeinmedizin an, um dann eine Praxis zu eröffnen. Dafür ist sie für sechs Monate bei reha FLEX als Weiterbildungsassistentin tätig.

## REHA FLEX HAT JETZT EINEN GROSSEN FAHRRAD-PARKPLATZ



Immer mehr Patienten und Mitarbeiter kommen mit dem Fahrrad. Für sie ist es ein guter sportlicher Auftakt für die Therapien am Tag. Deshalb war die Erweiterung und Neugestaltung des Fahrrad-Parkplatzes unmittelbar an der Eingangstür der Saline Rehabilitationsklinik die logische Entscheidung. Anfang Juni

machten die Bauarbeiter die letzten Handschläge. Die Anlage führt um die Hausecke Richtung Pkw-Parkplatz und bietet nunmehr Platz für 49 Räder. Eine Parkbank für wartende Patienten, die nach dem Reha-Tag von Angehörigen oder dem Taxi abgeholt werden, komplettiert den Service von reha FLEX.

# GLEICH 13 JUBILARE: VERANTWORTUNG, TREUE UND FREIHEITEN – DANKESCHÖN



2021 ist ein Jahr der Jubiläen. Gleich 13 der etwa 60 reha FLEX-Mitarbeiter „runden“ in ihrer Betriebszugehörigkeit.

27 Jahre gibt es reha FLEX. Der Start damals noch in Halles Innenstadt verlief verheißungsvoll, die Entwicklung ab 1998 hier an der Saline ging Schritt für Schritt stetig nach oben. Inzwischen arbeiten Ärzte und Therapeuten auch in zwei Tochter-Firmen in Sangerhausen und am Steg in der Saale-Stadt. Unterpfand des Gelingens waren und sind die Mitarbeiter. Dabei legte die reha FLEX-Geschäftsführung viel Wert auf engagierte Mitarbeiter sowie den unbezahlbaren Mix aus Berufs- und Lebenserfahrung. Sie übernehmen auch Verantwortung, wie Silvia Steinbach (25-jähriges Jubiläum) als Fachbereichsleiterin Physiotherapie oder

## 25 JAHRE

**Silvia Steinbach, Physiotherapeutin**

## 20 JAHRE

**Griseldis Beyer, Masseurin**

## 15 JAHRE

**Nicole Sommerlatte, Physiotherapeutin**

**Jürgen Supritz, Physiotherapeut**

## 10 JAHRE

**Anett Siegel-Kossin, Patientenservice**

**Stefanie Mul, Physiotherapeutin**

**Saskia Hohberg, Masseurin**

**Judith Fandler, Psychologin (nicht auf dem Foto)**

**Christina Balk, Krankenschwester**

**Anne Brumme, Sporttherapeutin**

## 5 JAHRE

**Robby Adler, Physiotherapeut**

**Julia Richter, Masseurin**

**Kirstin Aumann, Sporttherapeutin**

Stefanie Mul (10 Jahre) als Praktikumsverantwortliche. Jürgen Supritz (15 Jahre) hat mit seinem Engagement die Osteopathie etabliert. Das Unternehmen räumt auch jedem Spielraum für individuelle Entwicklungen ein. Viele nutzen ihn. Die Therapeuten haben trotz des üblichen Arbeitsdrucks und Leistungszwängen dennoch Freiheiten in der Mitgestaltung des Arbeitsumfeldes und der -organisation.

Die langjährige Treue – es gibt neben den Jubilaren noch viele andere erfahrene Mitarbeiter – resultiert auch aus der guten Arbeitsatmosphäre und dem sich Wohlfühlen im Haus. Es geht sehr familiär zu und das meist reibungslose Zusammenspiel der Teams ist offenkundig. Dazu kommen die Angebote für die Weiterbildungsunterstützung, gemeinsame Sportveranstaltungen und Feierlichkeiten.

# EX-PROFI-VOLLEYBALLER MÖCHTE IM BEREICH SPORT UND ERNÄHRUNG ARBEITEN

Immer wieder die Schulter. Für Martin Krüger ist nach dieser dritten Operation an seiner rechten Schulter Schluss mit dem Leistungssport. Auch wenn der Abschied bitter ist, sagt der Volleyballer: „Ich brauche meinen Körper für meinen Beruf und mein Leben nach der Zeit auf dem Hallenparkett.“ Dafür kuriert er jetzt seine Verletzung bei reha FLEX aus.

Der 27-jährige Hallenser hat eine sehenswerte Karriere hingelegt. Highlights für den Zuspieler waren Spiele in der Junioren-Nationalmannschaft, sein Wirken in einer Universitätsmannschaft während seines Auslandsstudiums in Florida und sein sportlicher Aufstieg in die 1. Bundesliga unter anderem beim TSV Herrsching und dem VfB Friedrichshafen vom Bodensee. Kenner der Materie wissen, dass Friedrichshafen Rekordmeister ist und sogar einmal die Champions League gewann.

## LABRUMLÄSION BESIEGELT DAS AUS

2019 kehrte er zum Zweitligisten Bitterfeld-Wolfen zurück. Hier begann einst so richtig seine Karriere. Als Kapitän führte



**Martin Krüger vor dem reha FLEX-Gebäude. Er vertraut den Therapeuten der Saline-Rehabilitationsklinik.**

er das Team. Doch Anfang dieses Jahres kam das Aus: die Schulter eben. Er erlitt eine Labrumläsion (Riss). Labrum ist die medizinische Bezeichnung der Gelenkklippe. Dabei handelt es sich um einen Ring aus Faserknorpel, der die Gelenkpfanne so an der Schulter oder an der Hüfte an den Rändern vergrößert

und für die Stabilisierung des Gelenks verantwortlich ist.

Martin Krüger wurde in Leipzig operiert und wird seit Mai bei reha FLEX therapiert, um wieder gesund zu werden. Die Muskulatur im Schulter- und Armbereich muss aufgebaut und die Bewegungsabläufe sol-

len flüssiger werden. Also müht er sich in der Sporttherapie und bei der Krankengymnastik und im Bewegungsbecken der Reha-Klinik, erhält Massagen, Elektrotherapie und vieles andere mehr. „Es wird langsam“, sagt er. „Für den Alltag reicht es schon, aber für das, was ich beruflich vorhabe, noch nicht.“

## VIER JAHRE IN DEN USA STUDIERT

Martin Krüger möchte in seinem zukünftigen Beruf Sport und gesunde Ernährung miteinander verbinden. In den vier Jahren in den USA hat er Biologie studiert und mit dem Bachelor abgeschlossen. Gegenwärtig schreibt er seine Masterarbeit zum Thema Sport und Ernährung, will sie Ende des Jahres fertigstellen. Martin Krüger ist seinen Eltern sehr zu Dank verpflichtet, die ihm stets auf dem Weg gegeben haben, dass Volleyball nichts für die Ewigkeit ist und ihm eine gute Ausbildung ermöglichten. Nun sei für ihn die Zeit gekommen, den Beruf ins Visier zu nehmen.

„Sport und gesunde Ernährung werden in unserer Gesellschaft noch weiter an Bedeutung gewinnen“, ist er sich sicher. Mit mehr als neun Millionen Trainieren-

den ist der Fitnesssport die teilnehmerstärkste Sportart, noch vor Fußball und Turnen. Der Trend zum Fitnesstraining nimmt zu, das Gesundheitsbewusstsein wächst. Fitness und Ernährung gehören einfach zusammen. Wer trainiert und sich nicht richtig ernährt, der baut langfristig keine Muskeln auf und hat wenig Erfolg in seinen sportlichen Zielen. Für viele bedeutet Fitness deshalb eine Umstellung der Ernährung. Demnach sollte man den Fokus auf einen ausgewogenen Ernährungsplan setzen, „ohne es zu übertreiben“, so Martin Krüger. „Fleisch essen geht trotzdem. Es muss nicht jeden Tag Rohkost sein, um sich ausgewogen und gesund zu ernähren.“

Hobbysportler können



**Martin Krüger im Trikot des deutschen Volleyball-Rekordmeisters VfB Friedrichshafen.**

sich an die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung halten: etwa 45 Prozent unserer Nahrung

sollten wir aus Kohlenhydraten bestreiten, 30 Prozent aus Fetten und 25 Prozent aus Eiweiß.



**Stromtherapie – Physiotherapeut Gregor Schieritz verabreicht Martin Krüger mittelfrequenten Strom, der schmerzlindernd, muskellockernd und durchblutungsfördernd ist.**

Dass die Ernährung sehr wichtig ist, wird auch seit vielen Jahren bei reha FLEX betont. Eine ausgewogene Ernährung steigert nicht nur die Gesundheit, sondern kann Krankheiten vorbeugen oder deren Verschlimmerung verhindern. Bei reha FLEX arbeiten staatlich anerkannte DiätassistentInnen, welche über alle fachlichen Voraussetzungen zur Durchführung der ambulanten Ernährungsberatung verfügen.

## KENNE FAST JEDEN THERAPEUTEN

Erst einmal schwitzt Martin Krüger noch bei reha FLEX. Auch nach der mehrwöchigen Reha will er hier weiter und dann als Selbstzahler trainieren und somit seine gesundheitliche Wiederherstellung nach Verletzung und Operation forcieren. Für ihn war es keine Frage, die Reha bei reha FLEX zu absolvieren. Schon als 14-jähriger war er nach einer Knie-OP hier. „Ich kenne mittlerweile eben aufgrund meiner doch vielen Verletzungen fast jeden Therapeuten und habe eine große Achtung vor ihnen. Sie machen eine tolle Arbeit und demzufolge sind die Ergebnisse bei mir und sicherlich ebenso bei den anderen Patienten so gut.“

Martin Krüger hat seinen Abschied vom Leistungssport genommen und freut sich jetzt auf seine berufliche Karriere. Viel Glück dabei!



## NACH EINEM JAHR DER ZWEITE RE-START IM BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN

Im Juni 2020 erfolgte nach langen Monaten der Pandemie der erste Re-Start im Baby- und Kleinkindschwimmen. Doch die Freude währte nur kurz. Im Oktober befand sich Deutschland in der 2. Corona-Welle – vorbei war es mit dem Wasser-Spaß. Doch dieser Re-Start ab 5. Juli soll jetzt endlich von Dauer sein.

Die Kurse – getrennt für Babys (4 Monate 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. Die gilt es, innerhalb von 14 Wochen zu absolvieren. Anmelden können Sie sich über die Webseite von reha FLEX ([www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)). Hier finden Sie auch alle



nötigen Informationen, zum Beispiel, was Sie im Gepäck am Kurstag dabei haben sollten.

Natürlich lernen die Babys nicht das Schwimmen bei reha FLEX. Es geht darum, die Kinder für das Element Wasser zu begeistern. Die Kleinen erleben dabei Auftrieb und Wärme als zwei der besonderen Eigenschaften des Wassers und können spielerisch Motorik und Koordination üben.

Das Element Wasser „kennen“ die Babys ja schon aus ihrer Zeit im Mutterleib. Und jetzt, sozusagen an der „frischen Luft“, haben die meisten Kinder keine Angst vor dem Wasser. Die Kurse, geleitet von erfahrenen Therapeuten, vermitteln Freude am Spiel im Wasser, fördern den Bewegungsdrang und das frühkindliche Lernverhalten.

# DAS HAND IN HAND ZWISCHEN ÄRZTEN UND THERAPEUTEN HALF MANFRED DOSS

Was eine mehrwöchige Reha mit vor- und nachgeschalteter Physiotherapie bewirken kann, ist am Beispiel des Hallensers Manfred Doß zu sehen. Eine für September 2019 geplante Hüft-OP entwickelte sich zu einer bis heute gehenden Leidensgeschichte – mit positiven Ausgang.

Einen Tag vor der Hüft-OP musste diese bei der klinischen Voruntersuchung abgesetzt werden. Bei dem heute 68-Jährigen haben die Ärzte eine Quetschung des Rückenmarks zwischen dem 3. und 6. Halswirbel festgestellt. Diese Operation hatte Vorrang. Sie glückte auch, doch Manfred Doß hatte natürlich weiter Hüftschmerzen, die Beweglichkeit der Beine war eingeschränkt. Dazu kamen Materialunverträglichkeiten. Kurzum: Er saß im Rollstuhl und die gesundheitlichen Probleme wurden immer gravierender, je länger er nicht laufen konnte. Dann führte sein Weg zu reha FLEX in die Praxis für Physiotherapie am Steg in der Saalestadt.

Tobias Rühr, fachlicher Leiter der Praxis: „Nicht zuletzt durch die massive Arthrose war das Bein um drei Zentimeter verkürzt. Das größte Problem waren

die massiven Verkürzungen der Hüftbeuger, durch die ihm kein aufrechter Stand möglich war. Wir haben ihn mit umfangreichen Therapien für die Hüft-OP fitgemacht.“ Dazu gehörte ein Hand-in-Hand-Arbeiten mit den Orthopäden der im gleichen Haus befindlichen Saale-Klinik, allen voran Dr. Martin Thoma. Ärzte und Therapeuten sprachen sich immer wieder intensiv ab,

bis endlich im Oktober 2020 erfolgreich die Hüfte operiert werden konnte. Die anschließende fünfwöchige intensive Reha führte er in der Saline Reha-Klinik durch.

Nach 13 Monaten ist der Rollstuhl Geschichte. Noch braucht Manfred Doß Unterarmstützen und die bis heute andauernde Behandlung im Rahmen der

Heilmittelverordnung in der Praxis für Physiotherapie. „Ziel ist es, seine muskulären Defizite zu überwinden und die Stabilität zu verbessern“, sagt Tobias Rühr. Und der Patient selbst ist heilfroh darüber, wie gut ihm geholfen wurde. „Ich brauche noch Geduld, aber es wird von Tag zu Tag besser, bis ich dann auch die Unterarmstützen in die Ecke stellen kann.“



**Fitkriegen für die Hüft-OP. Der Hallenser Manfred Doß zusammen mit dem fachlichen Leiter der Praxis für Physiotherapie am Steg Tobias Rühr.**

# QUINOA – MUTTER ALLEN GETREIDES

Quinoa erfreut sich immer mehr Beliebtheit und wird auch als Superfood bezeichnet. Ursprünglich stammt die Pflanze aus Südamerika und diente dort schon vor über 5 000 Jahren den Inka als Grundnahrungsmittel.

Quinoa ist keine herkömmliche Getreideart sondern gehört zu den Pseudogetreide-Arten. Die kleinen Körnchen der Quinoa-Pflanze verwendet man in der deutschen Küche wie

die einheimischen Getreidesorten.

Quinoa liefert sehr wichtige Nährstoffe und trägt somit einen wichtigen Beitrag zu einer vollwertigen Ernährung bei. Quinoa enthält reichlich komplexe Kohlenhydrate, sogenannte Ballaststoffe. Diese lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und versorgen den Körper so langanhaltend mit Energie. Außerdem enthält Quinoa 10 bis 15 Prozent verdauungsförderliche Kohlenhydrate. Eine hohe Ballast-

stoffzufuhr steht in Zusammenhang mit einem niedrigen Darmkrebs-Risiko, reduzierten Blutfettwerten und einem stabilen Blutzuckerspiegel. Aus diesem Grund sollte Quinoa als gesunde Kohlenhydratquelle in eine bewusste Ernährung eingetaktet werden, um den Blutzuckerspiegel zu senken und über den Tag konstant zu halten.

Des Weiteren ist Quinoa glutenfrei und eignet sich hervorragend für eine glutenfreie Ernährung bei einer Zöliakie-Erkrankung

oder für Personen, welche an Glutensensivität leiden.

Quinoa ist ein hochwertiges Nahrungsmittel. Dabei punktet es insbesondere durch sein pflanzliches Eiweiß. Erwähnenswert ist, dass Quinoa alle wichtigen Aminosäuren liefert, die der Körper nicht selbst herstellen kann und essentiell sind, und nur mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Mineralstoffe wie Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Mangan sind ebenfalls reichlich enthalten. **Janett Bruder**

## SO WIRD ES GEMACHT QUINOASALAT MIT JOGHURT

### Zutaten

- 150 g Quinoa
- 500 g Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Mais
- 100 g Griechischer Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 g Schafskäse

Die Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf 400 ml Wasser mit ½ TL Salz aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. In einer Schüssel abkühlen lassen.



Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen, längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer großen be-

schichteten Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin zunächst bei starker Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren braten. Dann 100 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze

ca. 5 Minuten dünsten, salzen und pfeffern. Danach den kleingeschnittenen Paprika dazu geben und ebenfalls mit andünsten. Den Mais in einem Sieb abtropfen lassen und mit dem restlichen Gemüse zum Quinoa geben.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden oder klein zupfen und zum Salat geben.

Den Joghurt mit 2 EL Wasser und 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des Dressings vorsichtig mit dem Salat mischen. Den Salat anrichten und mit dem übrigen Dressing servieren.



# NACH LANGER SPORT-PAUSE AUF DEN KÖRPER HÖREN UND LANGSAM BEGINNEN

Spaziergänge und Jogging waren auch zu Corona-Zeiten möglich, doch Fitness-Studios und Sportvereine waren zu, Schwimmhallen durften ebenso nicht genutzt werden. Viele Menschen nahmen sich eine Auszeit vom Sport. Nun wollen sie wieder loslegen, aber angepasst: Langsam starten und nicht den Körper überstrapazieren.



**Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.**

Wer nach monatelanger Untätigkeit wieder mit dem Sport beginnt, sollte es etwas ruhiger angehen lassen, so Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter der Saline

Reha-Klinik. Wichtig ist, auf den Körper zu hören. Regelmäßige Kontrollen des Pulses helfen, die Trainingsintensität im Blick zu haben. Und wenn Schmer-

zen spürbar werden, sollte das Training sofort beendet werden. Älteren Menschen wäre zu raten, vor dem Sport einen Arzt zu konsultieren, um Herz und Kreislauf zu checken.

„Von Null auf 100 sollte keiner gehen, auch wenn die Freude über offene Fitness-Studios groß ist“, warnt Lutz Hartig. „Man kann sich schnell eine Verletzung zuziehen, da gerade Bänder und Knochen nur langsam und sensibel auf das nun wieder einsetzende Bewegungsprogramm reagieren.“ Nach der langen Immobilisierung des Körpers helfen

anfangs Radfahren oder Walking. Gelenkschonend ist das Schwimmen. Kein Problem, da ja jetzt wieder die Freibäder offen sind (siehe Foto) und auch dem Urlaub an der Ost- oder Nordsee sowie in anderen Ländern nichts im Wege steht.

Geduld mit sich selbst ist ebenso angesagt. Man kann nicht gleich so schnell laufen wie vor der Sport-Pause. Auch die Hanteln sollten erst einmal eine Nummer kleiner vom Gewicht her ausfallen. Aber: Auf jeden Fall machen Sie etwas, auch ihr Immunsystem ist dafür dankbar.



Foto: Ingimage

# MINDESTHALTBARKEITSDATUM: VIELE LEBENSMITTEL KÖNNEN NOCH AUF DEN TELLER

Wohin mit dem abgelaufenen Joghurt oder der Milch – ab in die Tonne? Das ist oft nicht nötig: Ein Großteil der Lebensmittel ist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch genießbar. Herausfinden lässt sich das ganz einfach durch Sehen, Riechen und Probieren. Ganz anders ist das beim Verbrauchsdatum.



Lebensmittel dürfen auch nach Ablauf des MHD noch verkauft werden, allerdings haftet ab dann der Lebensmittelhändler für die Qualität. Meist werden abgelaufene Lebensmittel gesondert angeboten, beispielsweise etwas günstiger oder mit einem Hinweis versehen.

Das MHD wird vom Hersteller festgelegt. Es gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das ungeöffnete Lebensmittel seine besonderen Eigenschaften wie Geruch, Geschmack und Nährwert behält – vorausgesetzt, es wird richtig gelagert. Be-

trägt die Haltbarkeit weniger als drei Monate, muss der Tag und der Monat auf der Packung angegeben werden, bei einer Haltbarkeit von drei bis 18 Monaten nur der Monat und das Jahr. Bei Lebensmitteln, die mehr als 18 Monate haltbar sind, reicht die Angabe des

Jahres. Grundsätzlich ist ein MHD verpflichtend, es gibt jedoch Ausnahmen. Für Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Wein, Kaugummi, Zucker, Speisesalz und Essig ist laut der EU-Lebensmittel-Informationsverordnung von 2014 kein MHD vorgeschrieben.

Nicht mehr verkauft werden dürfen Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist. Mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis...“ werden leicht verderbliche Lebensmittel gekennzeichnet, die nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gesundheitsgefahr darstellen können, z.B. Hackfleisch, frischer Fisch oder auch vorgeschnittene Salate. **(ams)**



## ZWEISAMKEIT IM ALTER

Um der Leere vorzubeugen, die mit dem Eintritt in den Ruhestand entstehen kann, sollten sich Frauen und Männer frühzeitig auf den dritten Lebensabschnitt vorbereiten. Das ruhige Leben als Pensionär bekommt nämlich nicht jedem. **Fotos (2): ams**

## REGELN FÜRS LÜFTEN

Je kleiner der Raum und je mehr und länger sich Personen im Raum befinden, desto mehr muss gelüftet werden. Lüften heißt hier Stoßlüften, also Fenster oder Türen weit öffnen. Optimal ist Querlüften, so dass Durchzug entsteht.

- Faustregel: Alle 20 Minuten stoßlüften. Im Winter mindestens drei Minuten lang, im Herbst und Frühling mindestens fünf und im Sommer mindestens zehn Minuten.

- Nach Niesen und Husten sofort die Fenster öffnen.
- Auch vor und nach Veranstaltungen den Raum gut durchlüften.
- Besuch zu Hause: möglichst nach draußen setzen oder zum Spaziergang verabreden.
- In Schulen: alle 20 Minuten und zusätzlich in jeder Unterrichtspause intensiv lüften. **(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.



**RE-START AB 5.7.**

## 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**

**Mansfelder Straße 52 • 06108 Halle**

**Telefon: (0345) 2324612**

**Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)**

**E-Mail: [info@reha-flex.de](mailto:info@reha-flex.de)**



**Anmeldung zum Kurs  
unter [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)**



**reha FLEX®**

Saline Rehabilitationsklinik Halle / Saale

Mansfelder Straße 52  
06108 Halle (Saale)

Zentrale: 0345 232460

Rezept-Servicetelefon: 0345 2324614

Reha-Servicetelefon: 0345 2324685

Internet: [www.reha-flex.de](http://www.reha-flex.de)

E-Mail: [info@reha-flex.de](mailto: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“