

PATIENTENMAGAZIN



DAS PORTRÄT:
MARCUS ROHN
UND DIE FASZIEN
SEITE 3

TEAMWORK
ZWISCHEN ÄRZTEN
UND THERAPEUTEN
SEITEN 6/7

CHEFARZT RÄT:
DIE ANGST VOR
EINER OPERATION
SEITE 9

DIAGNOSE BANDSCHEIBENVORFALL

SCHONUNG IST KONTRAPRODUKTIV, BEWEGUNG HILFT

SEITEN 4/5

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

es hat lange gedauert, bis wir das leidige Parkplatz-Problem angehen konnten. Natürlich schlug sich dies auch in den Patienten-Fragbögen nieder. Die vorhandenen 30 Parkplätze reichten einfach nicht aus. Auf der anderen Seite waren uns aber auch die Hände gebunden. Woher den notwendigen Platz für weitere Park-Möglichkeiten nehmen?

Wir haben Jahre um ein Grundstück „gerungen“. Es hat geklappt (siehe Beitrag unten). Kaufabwicklung und Finanzierungsgespräche folgten und seit Herbst 2020 ist Bewegung auf dem Gelände, das unmittelbar an unsere Einrichtung angrenzt. 50 neue Parkplätze entstehen, dazu weitere für unsere Mitarbeiter. Allerdings wird das Parken kostenpflichtig, dabei orientieren wir uns an den Preisen des benachbarten von der Stadt betriebenen Saline-Parkplatzes.

Auf den Seiten 6 und 7 lesen Sie eine Reportage über die Zusammenarbeit der Operateure der Saale-Klinik am Steg und unseren Therapeuten des reha FLEX Physiotherapie- und Rückenentrums, die ebenfalls im Gebäude der Saale-Klinik „zu Hause“ sind. Dies ist ein Beispiel einer gelungenen interdisziplinären Teamarbeit. Ich möchte ebenso betonen, dass es ähnliche Synergien zum Wohle unserer Patienten mit den orthopädischen Fachabteilungen und Ärzten der BG Kliniken Bergmannstrost, dem Universitätsklinikum Halle, dem Krankenhaus Martha-Maria in Halle-Dölau und der Sportklinik Weidenplan u. a. mit Dr. Thomas Bartels gibt.


Axel Witt



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



BABY-SCHWIMMEN – NACH DEM RE-START GROSSER ANDRANG

Im Sommer konnte endlich wieder das Baby- und Kleinkindschwimmen beginnen. Der Zulauf war und ist aber so groß, dass trotz zusätzlicher Gruppen die Kapazitäten nicht reichen. Deshalb ist derzeit eine Anmeldung nicht möglich. Sobald es wieder freie Plätze gibt, können Sie sich auf der Webseite www.reha-flex.de anmelden. Hier informieren wir Sie auch darüber, ob die Anmeldefunktion wieder freigegeben ist.

KEIN SUCHEN MEHR – PARKEN WIRD EINFACHER



Jetzt wird er Realität – der lang ersehnte zweite Parkplatz. Eine halbe Million Euro investiert reha FLEX in dieses Vorhaben. Oftmals hatten die 30 vorhandenen Parkplätze nicht ausgereicht und das Parken im Umfeld der Einrichtung wurde immer schwieriger. Mit dem zweiten Parkplatz in unmittelbarer

Kliniknähe, der Ende des Jahres fertig sein soll, bietet reha FLEX den Patienten dann zusätzlich 50 Parkmöglichkeiten an. Und auch die Mitarbeiter, die mit dem Auto kommen, können von separaten Parkplätzen profitieren. Bislang mussten sie sich in den Nebenstraßen einen Platz suchen.

SPORTTHERAPEUT MARCUS ROHN UND DIE FASZIEN IN UNSEREM KÖRPER

Faszien geben unserem Körper Halt und Struktur. Sie sind ein elastisches Netzwerk aus Bindegewebe, das als Hülle für Organe, Muskeln und Sehnen dient. Sporttherapeut Marcus Rohn ist bei reha FLEX der Mann, der sich damit bestens auskennt.

Der 33-jährige Hallenser musste infolge einer Sportverletzung selbst eine Rehabilitation absolvieren – vor vielen Jahren, als sein Berufswunsch noch nicht feststand. Anschließend wusste er, wohin der Weg führen soll. Er wollte Menschen dabei helfen, nach OP oder Erkrankung gesundheitlich wieder auf die Beine zu kommen. In seinem fünfjäh-



Sporttherapeut Marcus Rohn freut sich, dass den Patienten inzwischen ein Faszien-Hausübungsprogramm angeboten werden kann.

rigen Studium führte Marcus Rohn Sport und Reha zusammen. Der Lohn war der Master-Abschluss auf dem Gebiet Sportwissenschaften, Rehabilitation und Prä-

vention. Seit mehr als sechs Jahren ist er bei reha FLEX ein kompetenter und angesehener Therapeut und in der Sporttherapie wie auch als Seminarleiter beim PC-

Arbeitsplatztraining anzutreffen.

Das Faszien-Training hat bei reha FLEX seit drei Jahren an Bedeutung zugenommen. Gezieltes Training der Faszien kann Verspannungen lösen, das Bindegewebe weich und elastisch halten und Schmerzen lindern. Marcus Rohn: „Beim Üben entsteht ein erhöhter Blutfluss, der ebenso zur Lösung von Muskelverhärtungen beiträgt. Und das Faszientraining hat auch eine psychologische Komponente, denn es steigert das Wohlbefinden.“

Und wie wird es gemacht? Eine Hartschaumstoffrolle ist sicher das geeignetste Hilfsmittel. Auch ein Tennisball kann beispielsweise für die Waden genommen werden. Rückenübungen mit einer Rolle quetschen das Gewebe der Faszien aus, damit es sich anschließend wieder mit Flüssigkeit vollsaugen kann. Das macht die Faszien geschmeidiger. Allerdings muss beim Rollen im Liegen auf die nötige Körperspannung geachtet werden. „Nicht jeder Patient ist dafür geeignet“, so Rohn. „Die körperliche Konstitution sollte einigermaßen stimmen.“ Nach den professionellen Anleitungen während der Gruppentherapien kann das Training zu Hause fortgesetzt werden.



Bei den Übungen schiebt sich der Körper langsam über die Rolle.

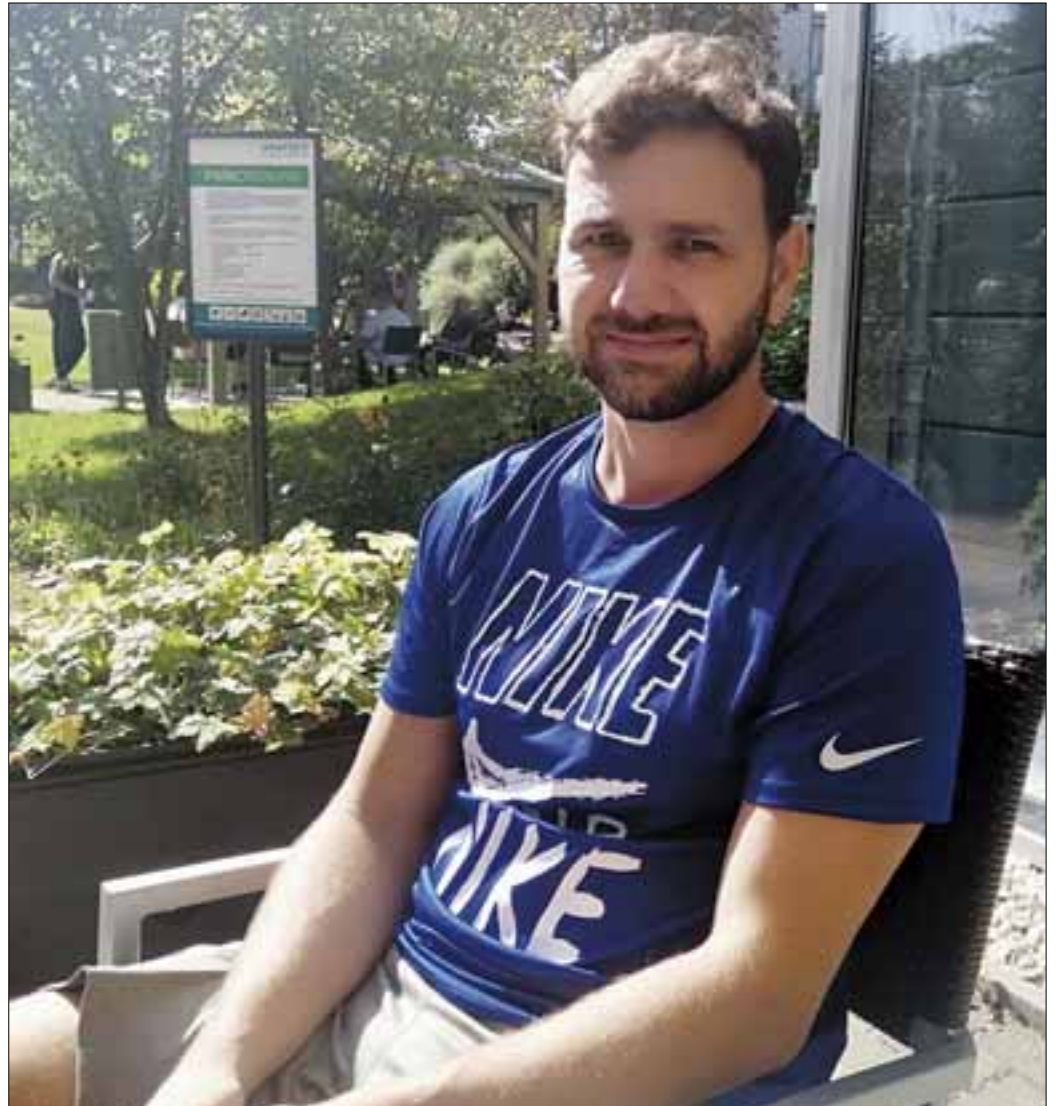
BANDSCHEIBENVORFALL: MIT EFFEKTIVEM RÜCKENTRAINING DIE OP VERHINDERN

Anfang des Jahres 2021 hat Steffen Blättermann gespürt, dass irgendetwas mit seinem Körper aus dem Ruder läuft. Mehr und mehr hörte der ehemalige Weltklasse-Ruderer in sich hinein. Der Rücken tat weh und der Schmerz strahlte ins linke Bein hinunter. Die Diagnose: Bandscheibenvorfall.

„Das Schlimmste für mich war, dass ich plötzlich den linken großen Zeh nicht mehr bewegen konnte“, erinnert sich der 38-Jährige. „Er war wie taub.“ Eine MRT-Untersuchung brachte den Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule ans Tageslicht.

ALS JUNIOR WELTMEISTER

Steffen Blättermann aus Halle hat in seinen jungen Jahren intensiv Sport betrieben. Seine Liebe galt dem Rudern. Und er war erfolgreich, national und international. Im Doppeler errang er den Junioren-Weltmeistertitel. Doch die sportliche Entwicklung trat auf der Stelle. Steffen Blättermann zog die Konsequenzen, machte mit dem Leistungssport Schluss und studierte im Hinblick auf seine Zukunftskarriere Be-



Steffen Blättermann während seiner Reha in der Saline Rehabilitationsklinik. Der Hallenser hat einen Bandscheibenvorfall und will die OP vermeiden.

triebswirtschaftslehre. Er ist heute Controller in einem Unternehmen in der Energiewirtschaft.

WER RASTET, DER ROSTET

„Leider sitze ich eigentlich den ganzen Tag über am Schreibtisch. Die Bewegung kommt definitiv zu kurz“, so Steffen Blät-

termann und sieht diesen Fakt auch als mögliche Ursache des Bandscheibenvorfalles. Familie und Beruf stehen im Vordergrund, der Sport wurde immer weniger. Corona trug zur Untätigkeit bei. „Wer rastet der rostet.“

Der Ex-Sportler raffte sich aber nach der Diagnose auf, täglich zu Hause Übun-

gen zu absolvieren. Er wollte und will auch heute noch unbedingt eine Operation vermeiden. Tatsächlich verbesserte sich sein Gesundheitszustand ein wenig. Aber er war sich unsicher: „Was darf ich an Bewegungen machen? Was ist erlaubt, was nicht? Verschlimmert sich mein Zustand, wenn ich es übertreibe?“ Auf diese Fragen fand er

keine Antworten, erhielt aber von seinem Arzt eine Überweisung zu einer Rehabilitation. Ambulant sollte sie sein, um abends Zeit für die Familie zu haben. Und reha FLEX war sein Ziel, denn er schätzt die Einrichtung aus seinen früheren Erfahrungen, da er einige Wehwechen als Sportler hier auskuriert hatte.

DIE MUSKULATUR STÄRKEN HilFT

Schon nach dem ersten Tag hatte er ein wenig Muskelkater – für Steffen Blättermann ein gutes Zeichen, zeige es doch, dass das Training effektiv war. Sporttherapie, Krankengymnastik auf dem Trockenen wie im Wasser, physikalische Therapie und und und – er erhält das gesamte Programm und ist fleißig bestrebt, jeden Tag auszunutzen. „Diese drei Wochen sollen für mich die Grundla-

ge bilden, um Zuhause weiter am Ball zu bleiben. Mir ist klar, dass ohne Bewegung der Bandscheibenvorfall in eine Operation mündet. Natürlich, wenn sie unausweichlich ist, werde ich mir ihr unterziehen. Aber wenn ich es verhindern kann...“

Er kann es. Auf Dauer hilft nach einem Bandscheibenvorfall regelmäßiges Training und Bewegung mit dem Ziel, den Körper auszubalancieren, die Muskulatur zu stärken und die Bandscheiben zu entlasten. Effektiv ist das so genannte funktionelle Rückentraining. Im Rahmen dessen sind sogenannte Wackelbretter ein wichtiges Hilfsmittel. Damit lässt sich das Zusammenspiel von Bewegungssensoren, Muskeln und Gelenken üben. Durch die instabile Grundlage müssen viele verschiedene Muskeln im Bereich



Das Balancieren schult den Gleichgewichtssinn und bringt zudem ganze Muskelgruppen „auf Trab“.

des Rumpfes ständig Korrekturbewegungen durchführen, um das Gleichge-

wicht zu halten. Schonung wirkt kontraproduktiv. Das weiß Steffen Blättermann. Disziplin hat er als Sportler gelernt. Und die will er nach der Zeit bei reha FLEX nun auch Zuhause anwenden.

Rund 180 000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich einen Bandscheibenvorfall. Nur in wenigen Fällen ist eine Operation nötig. Das beschränkt sich auf Fälle, in denen das Rückenmark oder die Nerven durch den Bandscheibenvorfall so stark gequetscht sind, dass es zu Lähmungen oder Einschränkungen der Schließmuskelfunktion von Darm und Harnblase kommt.

DER BANDSCHEIBENVORFALL

- Unsere 23 Bandscheiben dienen als Stoßdämpfer der Wirbelsäule. Zwischen jeweils zwei Wirbelkörpern sitzt eine Bandscheibe, die wie ein Gelkissen Stöße und Erschütterungen abfedert und für eine gleichmäßige Druckverteilung auf die Wirbelkörper sorgt.
- Bei einem Vorfall wölbt sich Bandscheibengewebe vor oder Bandscheibengewebe tritt aus.
- Am häufigsten tritt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Manchmal ist auch der Übergang von der Brust- zur Lendenwirbelsäule oder von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein betroffen. Deutlich seltener kommt es an der Halswirbelsäule zu einem Bandscheibenvorfall
- Bandscheiben unterliegen einem natürlichen Abnutzungsprozess.
- Bewegungsmangel, Übergewicht sowie Fehlhaltungen beim Sitzen, Tragen oder Heben können einen Bandscheibenvorfall begünstigen. Nicht zuletzt ist es eine schwach ausgebildete Bauch- und Rückenmuskulatur, die das Risiko dafür erhöhen kann.

DAS TEAMWORK ZWISCHEN ÄRZTEN UND THERAPEUTEN IST EIN GLÜCKSFALL

Die enge Zusammenarbeit zwischen operierenden Ärzten und Physiotherapeuten zeigt sich insbesondere im beidseitigen Agieren in der Saale-Klinik am Steg 1. Hier hat reha FLEX mit dem Physiotherapie- und Rückenzentrum seine Außenstelle – unter einem Dach mit Facharztpraxen von der Orthopädie über Kinderchirurgie bis hin zur Hals-Nasen-Ohren-Praxis. Komplettiert wird das Haus mit einer Anästhesie und einer Bettenstation.

Immo Hultsch ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er und seine Kollegen Dr. Thoma, Dr. Decker und Dr. Göbel sind Experten in der Gelenkchirurgie, so arthroskopische Operationen (Schulter, Ellenbo-



Immo Hultsch ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Seit Januar 2017 arbeitet er in der Saale-Klinik.

gen, Knie, Sprunggelenk), Schulter- und Ellenbogen- wie auch Fußchirurgie.

NACH VIER TAGEN ENTLASSEN

In der gesamten Saale-Klinik werden fast 100 Ope-

rationen pro Woche durchgeführt, viele davon ambulant, bei denen die Patienten noch am gleichen Tag nach Hause können. Weitere 15 bis 20 operative Eingriffe pro Monat betreffen die Knie- und Hüftgelenkendoprothetik. Dabei wer-

den die Patienten montags operiert und schon am Donnerstag wieder entlassen. „Früher waren es zwei Wochen Klinikaufenthalt“, so Immo Hultsch. „Jetzt gerade einmal vier Tage, an denen die Patienten in unserer Bettenstation schon ab dem ersten Tag von den Physiotherapeuten mobilisiert werden.“

MOBILISATION VOM ERSTEN TAG AN

So auch Bodo Braune aus dem 20 Kilometer entfernten Höhnstedt. Er hat eine Knie-OP hinter sich und lässt sich gerade sein Mittagessen schmecken. Zwei Tage sind nach der OP vergangen. „Mir geht es gut, am Nachmittag steht die zweite Physio-Einheit heute an“, sagt er. Treppensteigen ist geplant. Mit seinen Gehhilfen kommt er auf dem Flur der Bettensta-



Schon am Tag der Operation findet die erste Mobilisation statt. In der Folge kümmern sich die reha FLEX-Physiotherapeuten – hier Maximilian Purfürst – zwei Mal am Tag um die operierten Patienten wie Bodo Braune.

tion schon gut voran, nun also eine Schwierigkeit höher. Er wird im Anschluss seines Aufenthalts hier eine stationäre Rehabilitation in Bad Kösen antreten. Andere Patienten entscheiden sich für eine ambulante Rehabilitation in Halle bei reha FLEX oder in ihrem Heimatort. Mit seiner Operation und mit den vier Tagen auf der Bettenstation der Saale-Klinik ist Bodo Braune sehr zufrieden. „Wir wurden hervorragend betreut. Das hatte schon Hotel-Charakter.“

BEQUEMER AUFENTHALT

Dieses Lob geht Stationsleiterin Annemarie Bieder „wie Öl runter“. Sie ist stolz auf die Annehmlichkeiten, die ihre Station mit den 20 Betten (vorwiegend 2-Bett-Zimmer) den Patienten bietet. Sieben Krankenschwestern und Pflegehelfer kümmern sich rund um die Uhr um die Operierten. Die Zimmer mit eigenem Bad, kostenfreien TV und WLAN sind großzügig ein-



gerichtet. Es gibt einen Aufenthaltsraum, dazu Vollverpflegung, morgens und abends in Büfettform. Bei Kindern, die operiert werden, haben die Eltern die Möglichkeit, mit einer Aufbettung ihren Sprösslingen nah zu sein.

Orthopäde Immo Hultsch hat wie seine Kollegen natürlich neben den Schwestern der Bettenstation ein

Auge auf seine Patienten. „Diejenigen, die wir operieren, betreuen wir natürlich ärztlicherseits während ihrer Aufenthaltsdauer.“ Seit Januar 2017 ist er in der Saale-Klinik. Zuvor war Immo Hultsch viele Jahre im Klinikum Merseburg tätig. Das ambulante Operieren und das selbstständige Arbeiten haben ihn zum Wechsel bewogen. Und auch die im Vergleich zum Krankenhaus geringer ausfallenden Dienste, die ein entspannteres Beruf-Familie-Verhältnis mit sich bringen.

KURZE WEGE UNTER EINEM DACH

„Wir operieren nicht auf Teufel komm raus“, sagt er. „Eine 100-prozentige Diagnostik ist die Voraussetzung und unsere Indikationsstellung – darauf können sich unsere Patien-

ten verlassen – wird stets wasserdicht sein.“ Die Zusammenarbeit mit den reha FLEX-Therapeuten empfindet er als Glücksfall. „Wir tauschen uns über den Heilungsprozess aus, haben ja nun wirklich kurze Wege, und wir wissen, dass die Patienten in den Händen von absolut kompetenten Therapeuten sind.“

Das reha FLEX-Team am Steg besteht aus MitarbeiterInnen des Patientenservice, PhysiotherapeutInnen, Diplom-SportlehrerInnen sowie MasseurInnen/BademeisterInnen. Neben den Angeboten in der Physio- und Rückentherapie betreuen die Mitarbeiter eben auch die frisch Operierten auf der Bettenstation. So wie Maximilian Purfürst, der nach einer kurzen Gymnastik im Bett Bodo Braune nun zum Treppensteigen abgeholt hat.



Mandy Thomas vom reha FLEX-Patientenservice (rechts) und Stationsleiterin Annemarie Bieder.

DIE VITAMINBOMBEN IM HERBST UND WINTER

Die Sommersonne vergeht, der Herbst kehrt ein. Die Tage werden kürzer und die dunklen Zeiten mehr. Auch in dieser Jahreszeit sollte man den eigenen Körper nicht außer Acht lassen und gut mit allen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

Um in den herbstlichen und winterlichen Monaten ausreichend versorgt zu werden, eignen sich natürlich Gemüse- und Obstsorten aus dieser Saison wie Pilze, Pastinaken, Petersi-

lienwurzel, Kohlsorten, Rote Bete und Kürbis aber auch Obstsorten wie Äpfel, Quitten und als Vitaminbomben alle Zitrusfrüchte wie Orangen, Zitronen, Clementinen, Grapefruit.

Aber vor allem jetzt im Herbst ist Kürbiszeit. Kürbisse jeglicher Art sind das Herbstgemüse schlechthin, nicht zuletzt durch Halloween. Aber es heizt auch richtig ein und wärmt von innen. Kürbis hat noch mehr zu bieten: Vitamin A, C, E, B und jede Menge Mineralstoffe wie Eisen, Zink und

Magnesium! Also einiges, um das Immunsystem zu stärken. Ebenso bewirken alle Kohlsorten wie Wirsing, Rotkohl, Rosenkohl, Weißkohl und auch Sauerkraut mit ihren hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalten eine Stärkung des Körpers sowie des Immunsystems. Sie sind reich an Vitaminen und oben drauf kommen noch Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor, Eisen und Mangan.

Ein weiteres Wintergemüse ist Rote Bete. Dies gehört zu den Rübenpflanzen

und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Heute wird sie auch in Deutschland angebaut und zählt zu den gesunden Wintergemüsen, da sie von September bis März frisch geerntet wird. Die typisch rote Farbe erhält die Rote Bete durch den Farbstoff Betanin. Rote Bete ist reich an den Vitaminen Folsäure, Vitamin B1, B2, B6, Vitamin C und Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Phosphat, Eisen und Zink. **Janett Bruder**

KÜRBISTALER MIT KRÄUTERQUARK UND ROTE BETE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND KARAMELLISIERTEN WALNÜSSEN

SO WIRD ES GEMACHT

Zutaten

- 300 g Kürbis
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- italienische Kräutermischung
- 250 g Quark
- 150 g griechischer Joghurt oder Naturjoghurt
- 1 Schalotte
- verschiedene frische Kräuter

Den Kürbis waschen, raspeln, mit den Eiern und Gewürzen verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech (evt. noch einfetten) zu kleinen Häufchen legen und 10 bis 20 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und das Papier von der Masse ab-



ziehen. In der Zwischenzeit Quark, Joghurt, Zwiebel und kleingeschnittene Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- 4 Rote Bete
- 4 EL Rapsöl
- Thymian, frisch oder getrocknet
- 1 Bio-Orange
- 4 Ziegenfrischkäse
- klein gehackte Walnüsse



- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Rote Bete schälen. Wurzelansatz abschneiden und Rote Bete in 0,5 bis 1cm dicke Scheiben schneiden. Zesten von der Bio-Orange abziehen und Orange auspressen. Rapsöl mit dem Orangensaft vermischen. Rote Bete auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Salz bestreuen und mit der Rapsöl-

Orangensaft-Mischung begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen. Zwischendrin die Rote Bete mit der Rapsöl-Orangensaft-Mischung beträufeln, damit sie nicht austrocknen. Rote Bete und Ziegenkäse auflegen. Nochmal leicht salzen und pfeffern. Unter das restliche Rapsöl-Orangen-Gemisch den Honig unterheben und auf die Rote Bete und den Ziegenfrischkäse geben. Die Orangenzesten und gehackten Walnüsse darüber streuen. Im Backofen auf der obersten Ofenschiene nochmal fünf Minuten gratinieren. An dieser Stelle sollte man den Thymian darüber streuen.

DIE ANGST VOR DER OPERATION: WIE KANN MAN DEM ENTGEGENTRETEN?

Viele Menschen haben Angst vor einer Operation. Und die gilt es nicht zu unterschätzen oder einfach abzutun. Angst ist etwas Natürliches, schützt sie doch auch vor unüberlegten Handlungen. Für Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX, ist der wichtigste Aspekt die Abwägung, ob die Angst größer ist als der Gedanke an die körperlichen Einschränkungen, wenn man sich nicht operieren lässt.

Zu unterscheiden gilt zwischen zwingend notwendigen Operationen wie einer Herz-OP oder bei einer aku-



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

ten Blinddarmentzündung sowie beispielsweise arthroskopischen Eingriffen am Knie- oder Hüftgelenk. „Bei den zwingend notwendigen Operationen ist die Angst vor dem Tod einfach größer, da denkt man über

eine OP weniger nach“, so Lutz Hartig. „Bei den anderen Operationen sollte man sich fragen, was die Erwartung an der Verbesserung an Lebensqualität ist. Dann fällt die Entscheidung leichter. Gehen Sie positiv in die Operation und freuen Sie sich, dass es Ihnen hinterher besser gehen wird als vorher.“ Man kann sich ein Blatt Papier nehmen und die Dinge einfach für sich aufschreiben – Links: Was kann ich? Rechts: Was möchte ich in Zukunft?

Im Vorfeld einer Operation ist Vertrauen unabdingbar. Vertrauen führt zu einem Gewinn an Kontrolle, ein positiver Aspekt in der Angstbekämpfung. Mit der

Suche nach dem bestmöglichen Arzt und der bestmöglichen Klinik kann der Angst schon einmal etliche Prozente genommen werden. „Der operierende Arzt führt ein Gespräch mit Ihnen, in dem er genau erklärt, wie die Operation abläuft und all Ihre Fragen beantwortet. Trauen Sie sich, fragen Sie alles, was Sie auf dem Herzen haben. Wenn nötig, machen Sie sich vorher eine Liste.“ Danach, ist sich Lutz Hartig sicher, verspüren die Patienten weniger Angst.

Manche haben mehr Angst vor der Anästhesie als vor der eigentlichen OP. Einige Patienten empfinden die Vorstellung, tief zu schlafen und nichts zu spüren, als beruhigend. Andere haben Angst, nicht mehr aufzuwachen oder gerade während der Operation aufzuwachen. Manche sehen in dem Kontrollverlust den Grund für ihre Ängste. Auch hier hilft das Gespräch. Der Anästhesist wird dem Patienten gegenüber alle Fragen rund um die Anästhesie beantworten, so dass Sie dem operativen Eingriff beruhigt und ohne Sorgen entgegensehen können.

So könnte es sein: Der Arzt erklärt, dass eine Operation notwendig ist. Angst stellt sich ein. Foto: Ingimage



LAGERUNGSSCHWINDEL IST GUT BEHANDELBAR

Die Ursachen für Schwindel sind vielfältig: Manchmal liegt eine neurologische Störung zugrunde, aber auch Herz-Kreislaufkrankungen, Medikamente oder psychische Faktoren können Schwindelanfälle auslösen. Ist eine Störung des Gleichgewichtsorgans die Ursache, handelt es sich meist um einen sogenannten gutartigen Lagerungsschwindel. Er ist unangenehm, aber harmlos und lässt sich gut behandeln.

Auslöser für einen Lagerungsschwindel sind winzige Kalzitsteinchen (Otolithen), die in den mit Flüssigkeit gefüllten Bogengängen des Innenohrs schweben. Das Gehirn erhält dann Informationen, die nicht mit der tatsächlichen Körperlage und den aufgenommenen Sehrei-



zen übereinstimmen. So kommt es zu dem typischen Drehschwindel. Warum sich die winzigen Steinchen im Bogengang ablagern, bleibt meist unklar.

Diese Schwindelart kommt bei älteren Menschen deutlich häufiger vor, meist zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr. Insgesamt leiden etwa zwei Prozent der Menschen irgendwann in ih-

rem Leben an einem gutartigen Lagerungsschwindel – Frauen ungefähr doppelt so oft wie Männer.

Beim gutartigen Lagerungsschwindel kommt es immer wieder zu kurzen Schwindelanfällen bei raschen Bewegungen des Kopfes. Meist hält das Schwindelgefühl nur kurz an. Begleitend kann es dabei auch zu Übelkeit und Erbre-

chen kommen. In der Regel ist diese Schwindelform anhand der Beschwerden und der Vorgeschichte für einen Arzt oder eine Ärztin leicht zu erkennen und von anderen zu unterscheiden.

Ein gutartiger Lagerungsschwindel verschwindet häufig von allein: Etwa die Hälfte der Betroffenen ist innerhalb von drei Monaten wieder beschwerdefrei. Wer nicht so lange warten will, kann den Schwindel mit sogenannten Lagerungsmanövern behandeln. Dabei verlagert eine bestimmte Abfolge von Bewegungen des Kopfes und des Körpers die losen Steinchen so, dass sie sich festsetzen und keine neuen Attacken mehr auslösen können. Betroffene können auch in ihrer Arztpraxis danach fragen. **(ams)**

TIPPS FÜRS EMPATHIE-TRAINING

Im Job zählt Empathie zu den Fähigkeiten, die neben den Fachkompetenzen für eine Karriere förderlich sind. Mitfühlen will gelernt sein, deshalb an dieser Stelle ein paar Tipps:

- Selbstwahrnehmung schulen: Hilfreich kann sein, sich hinzusetzen, bewusst zu atmen und dabei in sich hineinzuspüren.
- Kontakt zu anderen Menschen pflegen: Zum Bei-

spiel ein Gespräch mit dem Kollegen in der Mittagspause beginnen und aufmerksam zuhören. Der Neugier Raum lassen: Was ist das für ein Mensch, der mir gegenüber sitzt? Wie geht es ihm gerade?

- Sich Zeit nehmen und Stress reduzieren: Unter Zeitdruck und Anspannung fällt es schwer, Mitgefühl für andere aufzubringen. **(ams)**



BEWEGUNG ALS PRÄVENTION

Etwa sechs Prozent der Krebsneuerkrankungen der 35- bis 84-Jährigen gingen 2018 in Deutschland auf geringe körperliche Aktivität zurück. Menschen, die sich regelmäßig bewegen (täglich mindestens 30 Minuten), senken ihr Risiko für einige der häufigsten Krebsarten. So konnte in Studien belegt werden, dass Bewegung bzw. Sport das Risiko für Dickdarmkrebs und wahrscheinlich für Brust- und Gebärmutterkörperkrebs senkt. **Fotos (2): 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.



STELLENANZEIGE

Zur Verstärkung und zum Ausbau unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Beginn:

Physiotherapeut (w/m/d) für 30 – 40 h/Woche

Notwendig sind:

- ein qualifizierter Berufsabschluss als Physiotherapeut/-in – **auch Berufsanfänger**
- Lust und Freude an der Arbeit im Team und mit Patienten
- Interesse an Fortbildungen

Es erwarten Sie:

- eine abwechslungsreiche Tätigkeit (Einzel- und Gruppentherapie, zzgl. Wassertherapie, Behandlungen im Rahmen der gesetzlichen Heilmittelverordnung, Reha-Behandlung, Nachsorgepatienten und Privatpatienten)
- moderne Arbeitsplatzbedingungen

Ihre kompletten aussagefähigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle
Mansfelder Straße 52
06108 Halle /S.



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
 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“