

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Patienten-Zahlen sind trotz Corona-Pandemie und damit allen verbundenen Belastungen weiterhin konstant. Patienten, Leistungsträger und Überweiser haben volles Vertrauen zu uns. Viele Patienten loben Therapie und Aufenthalt in unserem Haus. Das freut uns sehr, drückt es ja insbesondere die Qualität und das Engagement unserer Mitarbeiter aus. Gerade die Worte von Sebastian Schölzel über die Wochen bei reha FLEX und den Einsatz der Therapeuten zugunsten seiner Gesundheit (Seiten 4/5) machen mich stolz. Was ihn beeindruckt hat – die Bereitschaft, auf seine individuellen Bedürfnisse als Patient einzugehen und dies mit großer Intensität –, ist genau unser Grundsatz. Wir bemühen uns, auf jeden Patienten in seiner Ganzheitlichkeit einzugehen und geben uns erst dann zu friedem, wenn die Patienten es auch sind.

Das neue Jahr begann gut. Der zusätzliche Parkplatz ist „fertig“, es fehlt nur noch die Technik (Schranken und Bezahlautomat). Leider kann diese aufgrund der „Chipkrise“ nicht geliefert werden.

An unserem Standort Physiotherapie- und Rückenzentrum Am Steg in Halle hat sich das Nachsorgeprogramm T-RENA etabliert (Seite 6). Vor einem Jahr haben wir damit begonnen, der Zulauf an Patienten ist stetig gewachsen und die Patienten nehmen das neue Angebot sehr gut an. Viele erkennen, dass die Nachsorge sehr wichtig ist, um den Erfolg der vorausgegangenen Reha zu stabilisieren. Unser Team und ich persönlich wünsche allen Lesern ein gesundes Jahr und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe unseres Magazins.



Axel Witt



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

PARKPLATZ IST FERTIG, ABER NOCH FEHLEN DIE CHIPS

Die Bauarbeiten sind vollbracht, der von Patienten, Besuchern und Mitarbeitern lang ersehnte zweite Parkplatz ist fertiggestellt. Was fehlt, sind die technischen Ausrüstungen wie Schranken sowie das Bezahlssystem. Zu den 30 vorhandenen Plätzen kommen dann in wenigen Wochen weitere 50 Parkmöglichkeiten hinzu. Noch im Februar öffnet der separate Mitarbeiter-Parkplatz.



QUALITÄTS-SIEGEL KONNTE BESTÄTIGT WERDEN



Gütesiegel für Qualität sind die Zertifizierungen und Re-Zertifizierungen der Kliniken. reha FLEX wurden wiederholt in zwei Schritten im Dezember und Januar von einer externen Qualitätsorganisation sehr gute Arbeit und funktionierende Prozessabläufe bescheinigt. Die Re-Zertifizierung erfolgt alle drei Jahre, dazwischen

muss noch ein sogenanntes Qualitäts-Audit bestanden werden.

Das Qualitätsmanagement im Haus wird inzwischen als Teamarbeit geleistet. Zu den Mitgliedern gehören Michaela Franke, Kirsten Plöger, Katrin Knothe, Katja Böhmert und Jens Schröder (Foto).

MIT EINER KURZEN UNTERBRECHUNG FAST ZEHN JAHRE BEI REHA FLEX

Christin Hartig ist nun schon fast zehn Jahre bei reha FLEX. Aber mit Unterbrechung. Denn 2017 wechselte die Physiotherapeutin in eine Reha-Einrichtung nahe ihres Wohnortes. Doch nur einen Monat später kam sie zurück.

Die heute 30-jährige wohnte damals noch in der Nähe von Bad Dürrenberg. 45 Minuten Autofahrt hin und wieder 45 Minuten zurück – das wollte sie sich sparen. Außerdem dachte sie, Veränderung tut gut. „Aber ich sah ganz schnell, was ich bei reha FLEX aufgegeben habe. Der hier außergewöhnlich gute Teamgeist fehlte mir, dazu die

Weiterbildungsmöglichkeiten.“ Die auch vom Arbeitgeber finanziell unterstützt werden, denn der reha FLEX-Geschäftsführung ist die stetige Qualifizierung der Mitarbeiter sehr wichtig.

Christin Hartig bewarb sich nach ihrem Ausbildungsende 2011 bei reha FLEX. Sie hatte hier ihr Prüfungspraktikum absolviert und war angetan von den Abläufen, der Vielfalt der Arbeit und der Atmosphäre im Haus. Monate später konnte sie beginnen. Nach fünf Jahren kam dann der beschriebene Wechsel für kurze Zeit. „Ich bin hier wieder super aufgenommen worden und aus dem kollektiven Verhältnis haben



Christin Hartig (30) ist Physiotherapeutin und fühlt sich in der Saline Rehabilitationsklinik sehr wohl.

sich inzwischen auch Freundschaften entwickelt.“ Das bewog sie auch dazu, nach Halle zu ziehen. Seit ein paar Wochen hat sie eine kleine, schicke Wohnung im Paulusviertel. Das lästige Autofahren fällt nun weg – diesmal andersrum.

Ihr macht es Spaß bei reha FLEX. Christin Hartig bringt sich ein ins Team und geht genauso wie ihre Kollegen intensiv auf die Belange der Patienten ein. „Wir entwickeln ganzheitliche Therapieansätze, Körper und Geist gehören zusammen, Psychotherapie und Ernährungsberatung sind wichtige Stützen während der Reha und tragen

zur Heilung bei.“ Dabei kommt den Patienten zugute, dass die Therapeuten im Rahmen des Konzepts des Hauses eigenverantwortlich sein können und kreativ Lösungen suchen dürfen, suchen sollen. Dieses „Freie-Hand-haben“ gefällt Christin Hartig, bringt es sie doch, wie sie meint, in ihrer beruflichen und persönlichen Entfaltung voran.

Da sie nur wenige Minuten von ihrer Arbeitsstätte entfernt wohnt, hat sie mehr Zeit für ihren Hund. Mit ihm geht sie in ihrer Freizeit und im Urlaub auf Wanderschaft, zum Beispiel im Harz oder eben nun auch in der Sasalestadt.



Christin Hartig mit ihrem Berner Sennenhund. Bei Wind und Wetter sind beide unterwegs an der frischen Luft.

SEBASTIAN SCHÖLZEL: MIT MIR WAR ES NICHT EINFACH, ABER ES WURDE EINFACH

Als kleiner Junge mit eineinhalb Jahren wurde Sebastian Schölzel taub. Nach plötzlich hohem Fieber verlor er sein Gehör. Trotzdem meisterte er sein Leben bisher Klasse, bis nach einem Arbeitsunfall vor einigen Wochen seine rechte Hand schwer gequetscht wurde und er darin jedwedes Gefühl verlor. Für den 35-jährigen Hallenser schrillten sprichwörtlich die Alarmglocken.

Ohne den Einsatz der Hand hätte er nicht mehr in seinem Beruf als Tischler arbeiten können und wäre im Haushalt wie auch in seiner sportlichen Freizeit schwer gehandicapt gewesen. Insbesondere aber: „Ich bin in der Kommunikation auf meine Hände angewiesen, denn meine Sprache ist die Gebärdensprache. Und das bereitete mir große Sorgen.“ In den BG-Kliniken Bergmannstrost Halle wurde er operiert. Anschließend absolvierte er bei reha FLEX eine ambulante Reha als EAP*, die um drei Wochen verlängert wurde, so dass Sebastian Schölzel insgesamt sechs Wochen im Haus an der Saline war.

Hier führten wir an seinem letzten Reha-Tag auch das Interview. Dafür stand



Behandlung bei Ergotherapeutin Katja Schülbe. Kraftzuwachs und Beweglichkeit der Hand stehen im Vordergrund.



uns die staatlich geprüfte Dolmetscherin für Gebärdensprache Sylvia Anker zur Verfügung. Sie selbst kann hören, wuchs aber mit gehörlosen Eltern auf. Der Grund für sie, diesen Beruf zu wählen.

Sebastian Schölzel arbeitet in einer Firma, die dem Pumpenhersteller KSB liefert. Die Riesen-Pumpen

mit Gewichten zwischen 500 Kilo bis 20 Tonnen müssen mit Holzkonstruktionen transportsicher gemacht werden. Bei einer Staplerfahrt passierte der Unfall. Sehnen und Gefäße seiner Hand waren zum Teil gerissen. Auch die Gelenke bekamen etwas ab. Daumen, Zeige- und Mittelfinger ließen sich nicht mehr bewegen. OP, dann Reha,

aber wohin? Welche Reha-Klinik kam für ihn in Betracht, denn die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient ist immens wichtig.

REIBUNGSLOSE KOMMUNIKATION

Freunde, ebenfalls gehörlos, hatten ihm reha FLEX empfohlen: Die Ärzte und Therapeuten kümmern sich und sind sehr engagiert und aufgeschlossen. „Und so war es dann auch“, sagt Sebastian Schölzel. „Die Kommunikation stellte keine Hürde dar, ein Dolmetscher musste nicht kommen. Es brauchte auch nicht mehr Zeit in den Therapie-Einheiten. Es lief einfach reibungslos.“ Warum das so war, dafür liefert er seine Erklärung: „Um von den Lippen abzulesen und die Mimik zu interpretieren bedarf es einer Bereitschaft. Die Therapeuten hätten auch ohne Worte unpersönlich ihren Job machen können. Haben sie aber nicht, alle durch die Bank. Sie gehen intensiv auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten ein. Bei mir war es sicherlich nicht einfach, aber es wurde einfach. Und das hatte natürlich auch positive Auswirkungen auf den Gesundheitsverlauf. Ich glaube, woanders hätte ich nicht so gute Chancen gehabt.“

Am Ende der Reha kann er das Fazit ziehen, dass Kraft und Beweglichkeit zurück sind. Das Gefühl in der Hand ist noch nicht zu 100 Prozent da, aber mit den Hausaufgaben, die ihm die Therapeuten mitgegeben haben, sollte das in wenigen Wochen auch behoben sein. Sebastian Schölzel ist ehrgeizig – Grundvoraussetzung für die Heilung, aber manchmal auch hinderlich. So wollte er inmitten der Reha es besonders gut machen und schälte zu Hause einen Berg Kartoffeln. Das war zum damaligen Zeitpunkt zu viel für seine Hand. Die schmerzte dann ein paar Tage.

In diesen Tagen hat er seinen Job schon wieder aufgenommen. Erst einmal für vier Stunden und mit leichteren Arbeitsaufgaben. Aber das macht ihn glücklich, ebenso, dass er seinen Sport wieder betreiben kann. 15 Jahre lang hat er Tischtennis gespielt, fuhr auch zu Weltmeisterschaften im Versehrten sport. Doch dann suchte er eine neue Herausforderung. Triathlon sollte es sein. In der

Mitteldistanz (Ironman 70.3) müssen 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer auf dem Rad und 21,1 Kilometer Laufen absolviert werden. Zwei Wochen vor dem Unfall nahm er am Ironman in Duisburg teil. Sebastian Schölzel hat sich inzwischen in Berlin und Dresden angemeldet. Dabei geht es auch um die Qualifikation für die Europameisterschaft, die in Frankfurt/Main stattfindet. Also wer weiß... Der Ehrgeiz von Sebastian Schölzel spricht Bände. Die Therapeuten von reha FLEX sind auf jeden Fall seine Fans.

DAS LEBEN EINER PATCHWORKFAMILIE

Sebastian Schölzel lebt in einer Patchworkfamilie – die vier sind glücklich. Seine Lebensgefährtin ist nicht gehörlos wie er, aber hat schwere Beeinträchtigungen. Sie brachte eine 8-jährige Tochter mit in die Beziehung. Er selbst ist alleinerziehender Vater eines 16-jährigen Jungen. Beide Kinder hören, kennen sich aber gut in der Gebärdensprache aus. Hörende Kinder von gehör-



Kampf, Ehrgeiz, Jubel und Ausgelassenheit – die sportliche Seite von Sebastian Schölzel.

losen Eltern wachsen in zwei unterschiedlichen Kulturen und mit zwei unterschiedlichen Sprachen auf. Im Fall von Sebastian Schölzel und seiner Partnerin klappt es gut. „Nur wenn Freunde unserer Kinder bei uns sind, wundern die sich manchmal,

warum bei uns die Türen so laut knallen oder das Geschirr ordentlich scheppert. Wir hören das ja nicht, aber wir versuchen, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg, dies in den Griff zu kriegen.“

*EAP = Erweiterte Ambulante Physiotherapie



15 Jahre lang spielte er Tischtennis, war auch bei Weltmeisterschaften dabei. Nun ist er zum Triathlon gewechselt.

NACH EINEM JAHR BEREITS FÜNF GRUPPEN IM NACHSORGEPROGRAMM T-RENA

Vor einem Jahr gab die Rentenversicherung das notwendige O.K. Das Nachsorgeprogramm T-RENA konnte am reha FLEX-Standort Physiotherapie- und Rückenzentrum Am Steg in Halle starten. Die Bilanz nach zwölf Monaten: Der Zulauf an Patienten ist enorm.

T-RENA (Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge) beginnt innerhalb von vier bis spätestens sechs Wochen und muss in jedem Fall innerhalb von sechs Monaten, bei Verlängerung innerhalb von zwölf Monaten, nach Ende der Rehabilitation abgeschlossen sein. Die Nachsorge dient der Stabilisierung der bereits während der stationären bzw. ambu-



T-RENA ermöglicht eine Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch ein gerätegestütztes Training nach der Reha.

lantent Rehabilitationsmaßnahme erreichten Ergebnisse. Die Reha-Einrichtung kann diese Nachsorge-Leistung empfehlen, wenn im

Haus eine medizinische Rehabilitation durchgeführt wurde. Versicherte können aber auch eigenständig einen Antrag bei der DRV

innerhalb von vier Wochen nach Beendigung der Rehabilitation stellen. Viele machen das. „Wir haben etliche Teilnehmer, die zuvor ihre Reha in stationären Einrichtungen bestritten haben und erst nachträglich auf eine Nachsorgemöglichkeit aufmerksam geworden sind“, so Axel Witt, Geschäftsführer von reha FLEX. Da sie aus Halle oder der näheren Umgebung kommen, nutzen sie gern die Möglichkeit der Nachsorge hier im Physiotherapie- und Rückenzentrum im Gebäude der Saale-Klinik. Erfahrene Therapeuten begleiten die Patienten während ihres ausschließlich gerätegestützten Trainings in der Gruppe. Die Nachfrage ist groß. Inzwischen gibt es bereits fünf Gruppen im T-RENA-Programm.



Im Physiotherapie- und Rückenzentrum können die Patienten Geräte der neuesten technischen Generation nutzen und dies unter fachgerechter Anleitung erfahrener Therapeuten.

T-RENA

- Beginn innerhalb von 4 Wochen (spätestens 6 Wochen) nach der Reha
- 26 Trainingstermine je 60 Minuten, zweimal pro Woche
- maximal 12 Teilnehmer pro Gruppe
- gegebenenfalls kann T-RENA um weitere 26 Trainingstermine verlängert werden



BABYSCHWIMMEN KANN DIGITAL AUF DER HOMEPAGE GEBUCHT WERDEN

Nach langer Anmeldepause für das Babyschwimmen ist mit Beginn des neuen Jahres die Internetfunktion der Anmeldung wieder freigeschaltet. Auf der Homepage von reha FLEX (www.reha-flex.de) können die Kurse online angemeldet werden.

Hier sind auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen einsehbar sowie Informationen erhältlich, welche Utensilien mitzubringen

sind. Die Kurse – getrennt für Babys (ab vierten Monat bis ein Jahr) und Kleinkinder (ein bis zwei Jahre) – finden zu unterschiedlichen Zeiten am Vormittag oder Nachmittag statt, dauern jeweils 30 Minuten und gehen über zehn Einheiten. Hilfreich ist es, wenn das Baby seinen Kopf selbst halten kann. Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, indem Sie die Badetemperatur langsam auf 32 Grad Celsius – so warm ist das Wasser im Bewegungsbecken – absenken.



DAS SIND DIE KURSE...

... für das Babyschwimmen:

Mo.	16.00 – 16.30 Uhr	und	16.30 – 17.00 Uhr
Di.	9.30 – 10.00 Uhr	und	10.00 – 10.30 Uhr
Mi.	14.00 – 14.30 Uhr	und	14.30 – 15.00 Uhr
Do.	9.30 – 10.00 Uhr	und	10.00 – 10.30 Uhr

... für das Kleinkindschwimmen:

Di.	16.00 – 16.30 Uhr
-----	-------------------

DIE 10 REGELN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt seit 1956 ihre zehn Regeln für eine gesunde Ernährung. Aber bei all den verschiedenen Empfehlungen weiß man gar nicht mehr so recht, was man noch essen kann. Die DGE hat deshalb ihre Regeln neu formuliert.

1. Vielfalt genießen!

Je abwechslungsreicher die Ernährung, desto gesünder ist sie und desto geringer ist das Risiko von Mangelerscheinungen.

2. Für Gemüse und Obst gilt:

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am

Tag sowie Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Bohnen wegen ihrem Ballaststoffgehalt.

3. Vollkorn ist die beste Wahl

Vollkornprodukte sättigen länger und enthalten mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. Zudem senken sie das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Dickdarmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

4. Fisch & Fleisch in Maßen

Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden, Fisch ein- bis zweimal pro Woche und beim Fleisch sollten 300 bis 600 Gramm pro Woche nicht überschritten werden.

5. Pflanzliche Fette

Bevorzugt sollten pflanzliche Öle beim Kochen, als Dressing für Salate und als Streichfett verwendet werden. Diese liefern wichtige Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. „Versteckte Fette“ in verarbeiteten Lebensmitteln sollte man hingegen möglichst vermeiden.

6. Wenig Zucker und Salz

Meiden Sie gesüßte Getränke und auch salzreiche Lebensmittel, da zu viel Salz den Blutdruck erhöhen kann.

7. Wasser trinken

Täglich 1,5 Liter Wasser oder ungesüßte Getränke trinken. Zuckerhaltige oder alkoholische Getränke sind kalorienreich.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich mit wenig Wasser und Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Langsam essen

Das Essen genießen und sich auch eine Pause gönnen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

10. Körperlich aktiv bleiben

Außerdem empfiehlt die DGE, sich regelmäßig zu bewegen und den Alltag aktiv zu gestalten.

**Ernährungsberaterin
Janett Bruder**

SO WIRD ES GEMACHT

FRÜHLINGS-BROTSALAT

Zutaten

- 125 g Rucola
- 100 g Oliven
- 150 g getrocknete Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 200 g grüne und rote Trauben
- 150 g Fetakäse
- 50 g Pinienkerne
- 5 g Basilikum
- 2 Scheiben Toastbrot
- 25 ml Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sirup (z. B. Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup)
- Salz
- Pfeffer

Rucola waschen, Oliven und getrocknete Tomaten zerkleinern, Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden; Trauben waschen und halbieren.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Fetakäse zerbröseln und dazugeben.

Für das Dressing Essig, Olivenöl, Sirup, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. Wenn das Dressing noch püriert wird, verbinden sich die

Zutaten besser zu einem cremigen Dressing.

Für die Brotwürfel das Brot in mundgerechte Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und im Anschluss in eine kleine Schüssel geben.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und die Brotwürfel darin für 4 bis 5 Minuten von allen Seiten kross anrösten. Nach 3 bis 4 Minuten eine Knoblauchzehe mithilfe einer Knoblauchpresse hinzugeben. Der Knoblauch sollte nicht



länger als 2 Minuten mit angebraten werden, sonst wird er bitter. Nach Bedarf mehr Olivenöl dazugeben. Sobald die Brotwürfel von allen Seiten schön kross sind, vom Herd nehmen.

Das Dressing zum Salat geben und gut vermischen. Mit frischen Basilikumblättern, Pinienkernen, Brotwürfeln und optional dem Fetakäse servieren.

WAS IN JÜNGEREN JAHREN WICHTIG IST, WIRD IM ALTER NICHT FALSCH

In der Jugend werden die Grundlagen für das Alter gelegt. Und im Alter sollte man gut auf die Zeit nach der Berufstätigkeit vorbereitet sein. Gutgemeinte Ratschläge von Lutz Hartig, dem Ärztlichen Leiter von reha FLEX.



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Über den Menschen und seine Gesundheit machte sich auch der französische Philosoph Voltaire seine Gedanken, so Lutz Hartig und zitiert ihn: „In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.“ Also gilt es, in jungen Jahren mehr in die Gesundheit zu investieren, um später davon zu profitieren. Klar, als 20-Jähriger hat man dafür vielleicht keine offenen Ohren, so Hartig. Aber es lohnt sich schon, über gesunde Ernährung, kontinuierliche Bewegung und kleine Auszeiten von der Hektik des Alltags nachzudenken.

Besserwisserisch sollte man diese Aussagen natürlich nicht der jüngeren Generation überbringen. Da kommt es auf die Weisheit des Alters an, den Kindern und Enkelkindern Tipps aus

eigener Erfahrung so mitzugeben, dass sie auch gehört werden.

Ob wir es verstehen oder auch nicht – der Körper verschleißt nun mal in den Jahren. Das gilt es zu akzeptieren. Das heißt aber noch lange nicht, dass wir uns im Rentenalter mit Kör-

per und Geist auf dem Abstellgleis befinden. Lutz Hartig: „Man kann beispielsweise ein Musikinstrument erlernen, um vom üblichen Kreuzworträtseln abgesehen das Gehirn zu trainieren. Es geht ja nicht darum, solche Dinge zur Perfektion zu beherrschen. Spaß muss es machen.“

MACHEN SIE SICH EINEN PLAN

Was in jüngeren Jahren richtig ist, wird im Alter nicht falsch: „Vom Sitzen und Liegen kriegt man einen krummen Rücken. Das möchte ich als Orthopäde immer wieder betonen. Sport, oder nennen wir es Bewegungsaktivitäten, gehören zum Leben einfach dazu.“ Und das am besten in Gemeinschaft, vielleicht

sogar mit den Enkeln zusammen. Es gibt genügend Spiele, die sich im Garten oder im Park generationsübergreifend eignen.

„Machen Sie sich einen Plan noch bevor das Rentenalter erreicht ist“, betont Lutz Hartig. Klar, Reisen gehört dazu. Das wollen die meisten. Besonders wichtig ist aber der dann ganz anders geartete Alltag, denn der Job wartet nicht mehr. Dennoch sollte der Tagesablauf strukturiert sein. Dazu gehören wie schon erwähnt Hobbies, Bewegung, Treffen mit Familie und Freunden. „Vermeiden Sie Streit, der ist nur stressig. Und bereiten Sie sich darauf vor, nun 24 Stunden mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zusammen zu leben.“



Foto: Ingimage

TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

Neben Umweltschutzgründen sprechen auch gesundheitliche Gründe dafür, Alternativen zum Plastik zu finden. In der Küche ist dies schnell umsetzbar, können doch von so mancher Aufbewahrungsdose oder vom Plastikgeschirr Schadstoffe in Lebensmittel übergehen.

Plastiktüten: Loses Obst und Gemüse möglichst in wiederverwendbare Obst- und Gemüsenetze, die von vielen Supermärkten oder Discountern zum Kauf angeboten werden, vom Einkauf nach Hause tragen. Außerdem gibt es den klassischen Einkaufskorb aus Weidengeflecht oder wiederverwendbare Beutel aus Stoff, die man immer in der Tasche dabei haben kann.

Plastikflaschen: Leitungswasser ist in Deutschland



Foto: ams

von sehr guter Qualität. Es kann problemlos getrunken werden, außer aus alten Häusern, in denen noch Bleirohre verlegt sind. Vor dem Trinken das Wasser laufen lassen, bis es kühl aus dem Hahn kommt. Der erste Wasserschwall kann zum Blumengießen oder Putzen genutzt werden.

Schneidebretter: Bretter

aus Holz stehen denen aus Kunststoff in nichts nach. Auch die Sorge, dass Holzbretter unhygienischer sind, weil sie sich nicht in der Spülmaschine reinigen lassen, ist unbegründet. Damit Bakterien abgetötet werden, kann das Brett mit kochendem Wasser abgespült werden. Zudem gibt es auch Schneidebretter aus Glas oder Granit.

Spülbürsten und Lappen:

Die Verwendung von Spültüchern aus Baumwolle ist umweltverträglicher, denn bei den Tüchern aus Mikrofasern (eine Art Kunststoff) gelangen kleinste Partikel über das Abwasser besonders schnell ins Meer. Spülbürsten gibt es auch mit Holzgriffen und Naturborsten.

Kochlöffel und Co.: Pfannenwender, Schneebesen, Spaghetti-Löffel usw. – fast alle Produkte gibt es immer auch aus Edelstahl, oder Holz.

Einweggeschirr und wiederverwendbares Plastikgeschirr: Beides ist problemlos durch Porzellan oder Keramik zu ersetzen.

Bratpfanne: Ohne Kunststoffgriff und Teflon (ebenefalls ein Kunststoff) ist die Pfanne aus Gusseisen – im Idealfall mit Holzgriff – eine Alternative. (ams)

BEWEGUNG: GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

Körperliche Aktivität kann depressive Beschwerden durchaus lindern, wie zahlreiche Studien ergeben haben. Dabei sollten Betroffene keine zu hohen Ansprüche an die eigene Leistung stellen. Das körperliche Training soll guttun und nicht als zusätzliche Belastung empfunden werden. Denn aufgrund der Energielosigkeit und Antriebsmin-

derung, die bei Depressionen häufig auftreten, ist es für Erkrankte besonders schwierig, sich für regelmäßige Aktivitäten zu motivieren. Wer sich zum Joggen, Nordic Walking oder Krafttraining nicht überwinden kann, sollte daher nicht mit sich hadern, sondern es beispielsweise mit regelmäßigen Spaziergängen versuchen. ams



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 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.



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

E-Mail: info@reha-flex.de



**Anmeldung zum Kurs
unter 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
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“