

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

auch 2022 können wir als positives Jahr verzeichnen – trotz Corona. Wir hoffen, dass die einrichtungsbezogene Impfpflicht ausläuft und die Politik Corona jetzt endlich ad acta legt bzw. den Umgang mit Corona in die Eigenverantwortung der Menschen überträgt. Seit fast drei Jahren gehören Ausnahmestände zum Alltag. Die Corona-Müdigkeit und die Verärgerung über die Politik wächst zunehmend. Die Leute sind es leid, mit Maßnahmen behelligt zu werden, welche keinen wirklichen Sinn ergeben. Sie wollen für sich selbst entscheiden. Dazu gibt es mit Krieg, Inflation und Energiekrise genug weiteren Zündstoff. Die Corona-Pandemie hat in unser aller Leben eingegriffen, die Menschen und das gesellschaftliche Miteinander verändert.

Dennoch oder gerade deshalb wünsche ich unseren Mitarbeitern und den Patienten ein schönes Weihnachtsfest, besinnliche Tage, Tage der Entschleunigung und Achtsamkeit sowie einen guten Start ins Jahr 2023.

Wir werden trotz der Energiekrise auch im neuen Jahr das Beste für unsere Patienten tun. Wir haben den festen Willen, das Bewegungsbad wieder zu öffnen. Geben Sie uns zwei bis drei Monate Zeit, um mit den neuen finanziellen Belastungen umgehen zu lernen. Mit den versprochenen Hilfen der Bundesregierung können wir erst rechnen, wenn sie uns dann wirklich zur Verfügung stehen. Mein Vertrauen zu Hilfen ist sehr begrenzt – es sind politische Trostpflaster. Zumal wir als Unternehmen und als Bürger letztendlich die Hilfen früher oder später selber bezahlen.



Axel Witt



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

BEWEGUNGSBAD VOR SCHLISSUNG!

Den Reha-Einrichtungen macht die Energiekrise schwer zu schaffen. Beleuchtung, Klimaanlage und die Beheizung des Bewegungsbeckens gehen ins Geld. Mehrausgaben, die nicht weitergegeben werden können, da die Kostenträger die Vergütung festsetzen und nicht gewillt sind, die Preise um diese Zusatzkosten anzupassen. Geschäftsführer Axel Witt: „Wir werden daher das Bad im Januar und Februar schließen.“ Diese Entscheidung fällt ihm schwer, da die Therapien im Wasser für den Heilverlauf sehr effektiv sind. Außerdem sind auch das beliebte Baby- und Kleinkindschwimmen sowie mehrere Reha-Sportvereine betroffen.

TIEFE TRAUER UM JULIA WEIGT



Unsere Mitarbeiterin Julia Weigt ist ganz unerwartet im jungen Alter von 35 Jahren verstorben. Sie hinterlässt ihren zweijährigen Jungen und ihren Ehemann.

Diese Nachricht haben wir mit Bestürzung erfah-

ren. Julia hatte während ihrer Ausbildung bei uns ein Praktikum gemacht. Anschließend wechselte sie nach Frankfurt/Main, arbeitete dort in der Uniklinik. Doch die Liebe zu ihrer Heimat, zu Familie und Freunden ließ sie nach Halle zurückkehren.

Ein Jahr war sie dann bei uns als Physiotherapeutin tätig. Wir verlieren eine engagierte Kollegin, die bei den Patienten beliebt war.

**Die Geschäftsführung
Das gesamte Team von
reha FLEX**

NEUROCHIRURG ERLEBTE DIE REHA AUS DER SICHT EINES PATIENTEN

Dipl.-Mediziner Volker Heinke ist Neurochirurg und arbeitet seit 1997 mit eigener Niederlassung in Halle, spezialisiert auf Wirbelsäulen-Erkrankungen. Er gehört zu den Ärzten, die den Patienten nach der Behandlung eine Rehabilitation empfehlen, u. a. auch zu reha FLEX. Nun war er hier selbst Patient.

Als einer von wenigen ambulanten Ärzten verwendet Volker Heinke Injektionstechniken unter Röntgenkontrolle. Sowohl Bandscheibenvorfälle als auch Verschleißerkrankungen können so erfolgreich behandelt werden. In vielen Fällen kann dadurch eine Operation vermieden werden. Die Injektionen beruhigen die gereizten Nerven. Die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessert sich und die Belastbarkeit wird wieder hergestellt.

REHA HAT GROSSE BEDEUTUNG

In Halle hat er studiert, danach an der Uniklinik die Facharztzubereitung absolviert und währenddessen acht Jahre dort gearbeitet. Für kurze Zeit praktizierte er in den alten Bundesländern, auch in einer Reha-Einrichtung, bevor er sich für die Selbstständigkeit entschied.



Volker Heinke ist Arzt und auch Reha-Zuweiser für Patienten. Bei reha FLEX erlebte er nach einer Hüft-OP eine Rehabilitation am eigenen Leib – und war voll des Lobes.

Volker Heinke kennt sich also aus mit Rücken, Bandscheiben, Wirbelsäule und schätzt auch die große Bedeutung der Rehabilitation für die Heilung. Klipp und klar empfiehlt er reha FLEX. „In manch anderen Einrichtungen werden Patienten wie Behandlungsfälle angesehen. Das möchte ich weder für mich noch für meine Patienten“, so Heinke. „Hier wirst du als Individuum wahrgenommen, mit deinen Wünschen und Zielen, Stärken und Schwächen. Es wird Rücksicht genommen, gleichzeitig gefordert und motiviert.“ Bei reha FLEX

gibt es ein intensives Programm mit gut durchdachten Behandlungsmaßnahmen, welche nun auch ihm nach einer komplizierten Hüftgelenkoperation zugehen. „Das ist ein Erfolgsgarant für Langzeitergebnisse“, so der Neurochirurg.

KOLLEGE VERTRAT IHN IN DER PRAXIS

Tag für Tag arbeitete er an sich und nahm gern die Hilfestellungen der Therapeuten an. Dabei konnte er ganz beruhigt sein, denn ein mit ihm freundschaftlich verbundener Kollege vertrat

ihn in seiner Praxis. „Das war für mich ein großer Glücksfall, denn ich hätte natürlich über viele Wochen schließen müssen.“

Schon nach einer Woche bei reha FLEX konnte Volker Heinke gesundheitliche Fortschritte an sich feststellen. „Für mich ist das eine rasante Entwicklung. Ich kann ohne Stützen laufen, bin schmerzfrei und fahre auch wieder mit dem Auto.“ Volker Heinke hatte nie den Arzt „rausgekehrt“, sondern war Patient wie jeder andere und froh, in guten Händen gewesen zu sein.

KIRSTEN THÖRMER LEBT SPORT: PILATES,



Kirsten Thörmer bringt seit Anfang des Jahres 2022 frischen Wind in das Physiotherapie- und Rückenzentrum. Mit ihr und durch sie wird neuerdings den Patienten Pilates angeboten. Und auch sonst ist sie in vielen Bereichen bei reha FLEX anzutreffen.

Der erste Pilates-Kurs läuft aktuell. Zehnmal innerhalb von zwölf Wochen für je 60 Minuten hat sich eine zwölfköpfige Gruppe gebildet. Der Start des nächsten Kurses wird momentan geplant. Kirsten Thörmer leitet die Einheiten, ist in ihrer

Sie ist Pilates-Trainerin und gleichzeitig in ihrer Freizeit selbst Kurs-Teilnehmerin.



Klettern ohne Absicherung wie auch Seilklettern haben es ihr angetan. Kirsten Thörmer mag auch das kraftintensive CrossFit (Gewichtheben plus Liegestütze, Klimmzüge usw.), Wellenreiten, Wandern und Radfahren.

CROSSFIT, SEILKLETTERN, WELLENREITEN

Freizeit selbst pilatesaktiv. „Pilates ist eine Form der Gymnastik mit speziellen Atemtechniken für Körper und Geist“, sagt sie. „Einzelne Muskeln werden gezielt aktiviert und wieder entspannt. Und der Kopf wird frei, weil man sich ganz auf Bewegung und Atmung konzentriert.“ Kirsten Thörmer weiß das, sie hat den Trainer-Schein dazu und ist nebenbei auch noch Yoga-Übungsleiterin.

Seit Januar 2022 ist sie bei reha FLEX und schätzt es sehr, dass „man Verantwortung übertragen bekommt und sich vieles in kurzer Zeit umsetzen lässt“.

Im Speckgürtel von Stuttgart geboren hat sie in Halle studiert. „Hier wurde genau das angeboten, was ich wollte. Sportwissenschaften mit Schwerpunkt Therapie, Prävention und Reha.“

DIE LIEBE BRACHTE SIE NACH HALLE

Bad Liebenwerda, Leipzig und Borna waren ihre ersten Einsatzorte nach dem Studium, bevor sie dann für fast vierzehn Jahre zu einer stationären Reha-Einrichtung in Süd-Holstein wechselte. Die Liebe brachte sie nach Halle zurück – und zu reha FLEX. Im Physiotherapie- und Rücken-

zentrum am Steg und in der Außenstelle der Reha-Einrichtung in der Mansfelder Straße kann Kirsten Thörmer ihre Vielseitigkeit ausleben. Die Sportlehrerin sowie Sport- und Reha-Therapeutin leitet nicht nur den Pilates-Kurs, sondern ebenso im Rückenzentrum die medizinische Rückentherapie, das Nachsorge-Programm T-RENA und Selbstzahlerangebote für Wirbelsäulenpatienten. Und sie möchte noch mehr tun. Ihr schwebt im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung ein Pilates-Kurs für die reha FLEX-Mitarbeiter vor. Genügend Interessenten unter den Mitarbeitern

wird es garantiert dafür geben.

In ihrer Freizeit dreht sich alles um den Sport, fast alles, denn einen Garten hat sie auch noch. Aber sonst ist sie beim CrossFit anzutreffen, eine aus den USA kommende Sportart, die Gewichtheben mit Konditionstraining verbindet. Da wird gebouldert (Klettern ohne Absicherung in Sprunghöhe), seilgeklettert und im Sommer zieht es sie zum Wellenreiten an die Nordsee. Wandern und Fahrradfahren natürlich noch inklusive. Die sportliche Kirsten Thörmer ist für reha FLEX eine Bereicherung.



Der Pilates-Kurs bei reha FLEX. Kirsten Thörmer hat ihn in diesem Jahr begründet, leitet ihn auch.

KANN ICH NOCH IM BERUF BLEIBEN? DAS MBOR-PROGRAMM SOLL HELFEN

Manche Patienten, die nach Operation, Unfall oder chronischer Erkrankung in die Reha kommen, haben Angst um ihre berufliche Zukunft. Oder sogar die Ärzte empfehlen den Check der Erwerbsfähigkeit. Das Programm „Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation“ (MBOR) ist ein Weg, die Berufsuntauglichkeit zu verhindern.

Viele Patienten fragen sich: Wie geht es weiter an meinem Arbeitsplatz? Kann ich meinen Beruf noch ausüben, was muss ich dafür tun? In den zugelassenen Reha-Einrichtungen ist die MBOR Teil des umfassenden Therapiekonzeptes. So auch bei reha FLEX. „Es geht nicht nur darum, den Gesundheitszustand zu verbessern, sondern auch die Erwerbsfähigkeit des Patienten zu erhalten“, sagt Geschäftsführer Axel Witt. Im ärztlichen Eingangsgespräch mit den Patienten und durch verschiedene Assessmentinstrumente im Vorfeld der Reha wird frühzeitig klar, ob es berufliche Problemlagen gibt. Diese Patienten durchlaufen in der Abteilung Ergotherapie das MBOR-Programm zusätzlich zu ihren anderen Reha-Maßnahmen.

Heben, Tragen, Knien,



Ergotherapeutin Katja Schülbe führt zusammen mit ihrer Kollegin Eva Beyer das MBOR-Programm durch.

Überkopfarbeiten und Bücken – das sind Fähigkeiten, die trotz intensiver Rehabilitation manchen Patienten schwerfallen, die aber in körperlich betonten Berufen unerlässlich sind. „Deshalb gehören zu unseren MBOR-Patienten Dachdecker, Kran-

kenschwestern, Köche, Hausmeister, Lagerarbeiter“, so Ergotherapeutin Katja Schülbe.

BERUFSABLÄUFE SIMULIEREN

Die Ergonomie auf der Arbeit ist ein wichtiger Be-



Arne Fiebig versucht sich an einer kniffligen Schrauberei. Berufliche Abläufe werden simuliert.

standteil der Ergotherapie. An speziellen Utensilien wie Kisten, einer Treppe oder auch Ausrüstungen zum Training von Kraft und Koordination werden die Abläufe des Berufes geübt. Der Patient und der Therapeut simulieren an Trainingsgeräten berufliche Tätigkeiten. Dabei testen sie gemeinsam, ob diese Aspekte der Arbeit wieder möglich sind. Ziel ist es, dem Patienten wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu geben.

Bis zu sechsmal für ein- einhalb Stunden wird das MBOR-Programm bei reha FLEX durchgeführt. Bei Büroberufen sieht das auch eine Arbeitsplatzberatung an einem Musterbüroarbeitsplatz vor. 18 Millionen Deutsche arbeiten im Büro. Langes Sitzen und Fehlhaltungen führen häufig zu Rückenschmerzen.

NICHT NUR SITZENBLEIBEN

Bei reha FLEX wird den Patienten gezeigt, wie wichtig eine individuelle Bürostuhleinrichtung ist und wo beispielsweise Armlehnen eine Entlastung des Schulter-Nacken-Bereichs bieten. Die Knie sollten einen 90-Grad-Winkel bilden und die Füße mit der ganzen Fläche den Boden berühren. Empfehlenswert ist ein Wechsel



Treppe hoch, Treppe runter – Ergotherapeutin Eva Beyer arbeitet mit Andre Unser. Die Patienten geben sich im MBOR-Programm besonders viel Mühe, da es um ihre berufliche Zukunft geht.

zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Deshalb sollte der Drucker woanders stehen, damit eine Abwechslung in die „Sitzerei“ kommt. Telefonieren kann man auch im Stehen und in den Pausen macht es Sinn, die Zeit an der frischen Luft zu verbringen.

Am Ende kommt es auf die Einschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei arbeitsbezogenen Aktivitäten an. Ist die Erwerbs-

fähigkeit gefährdet? Ist der Verbleib im bisherigen Beruf noch möglich? Oder sollte und kann eine andere gegebenenfalls leichtere Tätigkeit durchgeführt werden?

BEURTEILUNG ENTSCHEIDET

Auf der Basis dieser Begutachtung entscheidet die Deutsche Rentenversicherung, ob Fördermaßnahmen bewilligt werden oder ob eine Erwerbsminderungsrente

indiziert ist. Die Begutachtung muss wohl überlegt sein, weil davon der weitere Lebensweg eines Patienten abhängen kann. Diese Einschätzung wird zusammen mit der Beurteilung des Sozialarbeiters und Psychologen durch den Arzt im Entlassungsbericht zusammengefasst und der Rentenversicherung zur Verfügung gestellt.

Etwa jeder zehnte Patient durchläuft bei reha FLEX

die „Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation“ (MBOR). Dazu zählen auch Arne Fiebig und Andre Unser. Beide testen sich aus und wollen unbedingt nach der Reha ihren Job weiterführen können.

In der täglichen Praxis und in wissenschaftlichen Studien zeigt sich, dass durch die Einführung der MBOR viel mehr Patienten im Erwerbsleben verbleiben als noch vor einigen Jahren.



Eine mühsame Trainingseinheit, aber eben auch eine wichtige: Das Heben und Tragen von Gegenständen und Lasten gehört in vielen körperlichen Berufen zum Standard.

ENERGIEVOLL DURCH DEN WINTER

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, die Temperaturen fallen und nasskaltes Wetter dominiert diese Jahreszeit. Gerade deshalb müssen wir besonders auf unseren Körper aufpassen.

Warum haben wir aber oft dieses Gefühl, scheinbar träger und müder zu werden und warum lässt uns ein leckerer Eisbecher Gänsehaut über den Rücken wandern?

Der Wechsel in die kalte Jahreszeit stellt für manch einen eine starke körperliche Belastung dar. Mit einer gezielten Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel passen wir uns leichter an diesen Wechsel an. Der Mensch ist im Winter

auch eher nach innen gekehrt, sucht und genießt die Wärme, meidet Feuchtigkeit und Kälte, zieht sich gern ins Haus zurück, man braucht Ruhe und Stille.

TIPPS FÜR DIE WINTER-ERNÄHRUNG

Hier nun einige Hinweise, damit Sie gut durch den Winter kommen:

1. Ein warmes Frühstück ist jetzt die beste Art, den Körper morgens auf Touren zu bringen. Sterz (Mehlgericht oder aus Maisgrieß), Grießgerichte, Suppen oder gekochte Getreideflocken vermischt mit wärmenden Gewürzen wie Kardamom, Zimt, Ingwer und gedünstetem Obst oder Kompott liefern wohl-
2. Wärmende Gewürze kommen zum Einsatz, wie z. B. Ingwer, Zimt, Nelke, Anis, Piment, Sternanis, Wacholder, Koriander, Kümmel, Muskat, Oregano und Fenchel.
3. Wintergemüse: Knoblauch, Zwiebel, Lauch, Fenchel, Petersilienwurzel, Kohl, Pastinaken, Kürbis, Blumenkohl, Chinakohl, Krauskohl, Kohlrabi, Kohlsprossen, Weißkraut, Wirsing, Rotkraut, Sellerie, Stangensellerie, Karotten, Schwarzwurzel, Steckrübe und Rote Rübe sorgen für eine vitamin- und mineralstoffreiche Versorgung während der Wintermonate.
4. Wärmende Fleischsorten: Wild, Rind, Lamm
5. Kerne und Nüsse wie Kastanien, Kürbiskerne, Walnuss sind gesund.
6. Die Zubereitungsarten verändern sich: längere Kochzeiten, Braten und Backen herrschen vor, weil sie viel Wärme in die Speisen bringen.
7. Von den Getreidesorten liefern Hafer, Süßreis (japanische Reissorte), Hirse und Grünkern viel Wärme und Energie.
8. Rohkost sollte wegen der abkühlenden Wirkung stark reduziert werden. Dasselbe gilt für grünes Blattgemüse und gesüßte Milchprodukte.

Janett Bruder

SO WIRD ES GEMACHT

QUARKSTOLLEN ZUR WEIHNACHTSZEIT



Zutaten

- 300 g Mehl (Typ 405 oder 550)
- 200 g Vollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 250 g Butter
- 170-220 g Zucker
- 2 Hühnereier
- 200 g Rosinen (über Nacht in Rum oder Orangensaft einweichen) oder 150 g gestiftete Mandeln
- 250 g Magerquark
- je ½ Pck. Zitronat und Orangeat oder Trockenfrüchte (Aprikosen, Pflaumen etc.)

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut miteinander verkneten. Aus der Masse einen Leib formen, in dessen Mitte eine Kerbe (ca. 1 cm tief) drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech 50 bis 60 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze backen. Sollte der Stollen während der Backzeit zu stark bräunen, einfach ein Stück Alufolie darüber legen.

Anschließend wird der noch heiße Stollen mit 100 g geschmolzener Butter bestrichen und dick mit Puderzucker bestreut.

DIE GUTEN VORSÄTZE UND WIE SIE AM BESTEN UMZUSETZEN SIND

Ja, die guten Vorsätze. Die Deutschen schmieden am Silvestertag wieder Pläne, was alles im nächsten Jahr besser werden soll. Ganz oben auf der Liste stehen gesünder ernähren, mehr Sport treiben und umweltbewusster handeln. Doch nach ein paar Wochen ist oft alles vergessen. Aber wie lassen sich die guten Vorsätze einhalten?

Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX Halle, hat dafür Antworten parat. „Bleiben Sie auf dem Boden der Tatsachen und jagen Sie keinen Träumen hinterher. Hat man jahrelang keinen Sport getrieben, kann man innerhalb eines Jahres nicht Marathon



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

laufen. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und fangen Sie langsam an. Erst ist es ein Spaziergang, aus dem ein Walking werden kann und später vielleicht ein ordentlicher Lauf.“

Also die kleinen Schritte sind es, die zum Erfolg führen. Tun Sie sich mit ande-

ren zusammen – Freunden, Familie, Kollegen. Allein geben viele schneller auf. Ganz wichtig ist die Regelmäßigkeit. Lutz Hartig: „Suchen Sie sich ein Zeitfenster, ein bis zwei Stunden in der Woche. Das sollte vielleicht nicht unbedingt der Freitag Abend sein, weil da das Wochenende eingeläutet wird und mitunter Besuch vor der Tür steht.“ Wer an einer behandlungsbedürftigen Erkrankung, wie z.B. Bluthochdruck oder Diabetes leidet, sollte vorher mit dem Hausarzt sprechen und gegebenenfalls einen Check machen.

Das zu den sportlichen Vorsätzen. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte dies unbedingt in der Familie besprechen. „Es bringt

nichts, wenn keiner bei dem Vorhaben mitzieht.“ Viele Krankenkassen bieten auch Kochkurse an. Egal, welche guten Vorsätze es sind, „nehmen Sie den Stress raus, sehen Sie alles etwas entspannter und gehen Sie die Dinge langsam an“. Und glauben Sie an sich und an den Erfolg.

SOZIALE MEDIEN KOSTEN VIEL ZEIT

Nun meinen manche, deren Umsetzung der Vorsätze scheiterte, es lag an der fehlenden Zeit. Dennoch sind Handy, Fernsehen und Internet feste Größen. Wer monatlich am Tag eineinhalb Stunden im Internet surft und sich mit dem Handy beschäftigt, der schlägt mehr als eine Arbeitswoche auf den Kopf. „Das muss man sich mal vorstellen: Eine Arbeitswoche geht fürs Internet drauf!“ Lutz Hartig empfiehlt die Lektüre „Die Kunst des digitalen Lebens“ von Rolf Dobelli. Darin heißt es: „News tun uns nicht gut: Sie vernebeln unseren Geist, verstellen uns den Blick für das wirklich Wichtige, rauben uns Zeit, machen uns depressiv und lähmen unsere Willenskraft.“ Also genießen Sie Ihr Leben mit klarem Denken, besseren Entscheidungen und Zeit, um Ihre Vorsätze umzusetzen.



Foto: Ingimage

WAS TUN, WENN DER SCHUH DRÜCKT?

Wenn der Schuh drückt, lassen sie meist nicht lange auf sich warten: Hühneraugen wachsen dort, wo es ständig oder immer wieder Druck und Reibungen gibt – vor allem unter der Fußsohle und an den Zehen.

An den betroffenen Stellen bildet sich nach und nach eine dicke Hornschicht, die mit der Zeit wie ein Dorn in tiefere Hautschichten hineinwächst. Damit es gar nicht erst zu dieser Verhärtung kommt, sollten die Druckstellen regelmäßig entlastet werden: Denn meist bilden sich die Hühneraugen dann von selbst zurück.

Neben zu engem Schuhwerk können auch Fehlstellungen der Füße, zum Beispiel ein Hallux Valgus, Hammerzehen sowie ein Senk- oder Spreizfuß, Ursachen für Hühneraugen sein. Am besten auf zu enge, drückende Schuhe verzichten

und lieber bequemes Schuhwerk tragen. Hilfreich sind auch regelmäßige warme Fußbäder: Ist die verhornte Haut dann weich, kann man sie mit einem Bimsstein vorsichtig abschaben und danach eincremen. Die Haut darf dabei aber nicht verletzt werden, damit keine Keime eindringen. Die Bimsstein-Prozedur ist langwierig und es kann Wochen dauern, bis die Hornhaut abgetragen ist. Ergänzend können Hornhautmittel genutzt werden.

Hühneraugen gibt es nicht nur an den Füßen, sondern auch an den Händen: Betroffen sind beispielsweise Handwerker, die regelmäßig mit demselben Werkzeug arbeiten, oder Menschen, die Geige oder Gitarre spielen.

In den meisten Fällen lassen sich Hühneraugen gut in Eigenregie behandeln. Ist das Hühnerauge schon tief in die Hautschichten gewachsen, muss es ärztlich behandelt werden. **ams**



Fotos (3): ams

WAS FÜR EIN SCHÖNER TAG

Eine positive Denkweise kann dabei helfen, länger und gesünder zu leben. In vielen Situationen kann positives Denken helfen, eine Krise besser zu überstehen. Eine Methode dazu ist die Affirmation, die positive Selbstbestätigung. Wichtig

ist, möglichst realistische Erwartungen zu entwickeln und sich bewusst zu machen, dass es gute und schlechte Tage gibt. Dennoch wird das Leben in vielen Situationen leichter, wenn man positiv denkt.

ams

MIT DEM PFLASTER HEILT ES SCHNELLER

Ob groß oder klein – wenn eine Wunde verunreinigt ist, besteht das Risiko, dass Keime in die Blutbahn gelangen können. Das kann besonders gefährlich werden, wenn es Sporen von Tetanus-Bakterien sind. Deshalb ist es wichtig, dass jede und jeder gegen Tetanus geimpft ist. Kleine Verletzungen können zwar ebenfalls wehtun, lassen sich jedoch meist problemlos zu Hause versorgen. Kleinere Schnittwunden zum Beispiel lässt man am besten kurz bluten, damit der Schmutz aus der Wunde gespült wird – die Wunde dabei nicht berühren, da sonst Keime hineingelangen



können. Verschmutzte Wunden werden danach mit sauberem Wasser oder einer Wundspüllösung gereinigt. Anschließend lassen sich die Wundränder gut mit einem Pflaster zusammenbringen. So heilt die Verletzung schneller. **ams**

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.

Azubi gesucht
zum 1. 8./1. 9. 2023

KAUFFRAU/-MANN IM GESUNDHEITSWESEN (M/W/D)

Sie arbeiten am Empfang und im Büro, organisieren Abläufe, bearbeiten Aufnahmepapiere, erfassen die persönlichen Angaben der Patienten, rechnen Leistungen mit den Kostenträgern ab, sind am Telefon auskunftsfähig. Oft sind Sie der erste Ansprechpartner für unsere Patienten.

Sie haben Lust mit Menschen zu arbeiten und Sie sind gerne am Computer tätig, Sie haben Freude an der Arbeit, Stress ist Ansporn besser zu sein – dann begrüßen wir Sie gerne bei uns.

Ihre kompletten aussagefähigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

**reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik Halle/Saale
Personalabteilung
Mansfelder Straße 52
06108 Halle /Saale**

oder per Mail an: info@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 vorerst geschlossen

Hinkommen: 2 / 4 / 5 / 9 / 10 / 16, Haltestelle „Saline“