

PATIENTENMAGAZIN



BABYSCHWIMMEN:
NORMALITÄT
IST EINGEKEHRT
SEITEN 6/7

STURZANGST IM
WINTER: DAS
KÖNNEN SIE TUN!
SEITE 9

RATGEBER:
SO KÖNNEN SIE
SALZ SPAREN
SEITE 10

POLIZISTIN IST WIEDER GESUND

NACH KREUZBANDRISS BEI REHA FLEX THERAPIERT

SEITEN 4/5

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

ich wünsche allen Patienten wie auch unseren Mitarbeitern ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr sowie einen guten Start für 2024 und das Umsetzen möglichst vieler guter Vorsätze. Was kommt auf uns zu? Weiter Preisanstiege, Energiekrise, Asylproblematik und viele unklare politische Entscheidungen? Ich hoffe, dass sich wenigstens manches zum Guten wendet und die Politik ihre Bevölkerung versteht und vertritt. Wir selbst werden in unserer Rehabilitationsklinik weiterhin für Ihre Gesundheit eintreten. Motivation dafür sind auch die vielen positiven Bewertungen, die Sie, liebe Patienten, uns sehr oft zukommen lassen. So auch von Julia Kratzer, die sich bei uns nach einem Kreuzband- und Innenmeniskusriss therapieren ließ. Ihre Geschichte können Sie auf den Seiten 4 und 5 nachverfolgen.

Nach der langen Corona-Zeit haben Eltern und Kinder endlich wieder Spaß beim Baby- und Kleinkindschwimmen. Positiv im Jahr 2023 war die Einführung, dass sich Eltern über unsere Homepage anmelden können. Lesen Sie dazu die Informationen auf den Seiten 6 und 7.

Unser neuer Parkplatz an der Mansfelder Straße ist fertig. Doch seit Frühjahr 2023 wird bekanntermaßen die Mansfelder Straße grundsaniert und ist daher nicht wirklich nutzbar. Bei der Umsetzung des Bauvorhabens wird versucht, die Beeinträchtigungen für alle Verkehrsteilnehmer so gering wie möglich zu halten. Und ganz wichtig: Der Zugang bzw. die Zufahrt zu unserer Reha-Klinik ist jederzeit gewährleistet. Sie können dies noch etwas ausführlicher gleich unter diesem Vorwort lesen.



Axel Witt



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

NEUE MITARBEITER

Jasmine Ryborz

ist Ergotherapeutin und glücklich in ihrem



Job. Reha FLEX kennt sie aus eigener Erfahrung. Sie wurde hier nach einem Kreuzbandriss schon einmal selbsttherapiert.



Omran Ballan

hat vom Schlosser zum Physiotherapeuten

umgeschult. Seit sieben Jahren ist der gebürtige Syrer in Deutschland. Im Rahmen seiner Ausbildung absolvierte er bei reha FLEX ein Praktikum und blieb hier.

REHA FLEX BLEIBT WEITERHIN ERREICHBAR

Die Hallesche Verkehrs-AG baut bis voraussichtlich November 2024 die Stadtbahn zwischen dem Rennbahnkreuz und der Herrenstraße aus. Die Mansfelder Straße ist eine der wichtigsten Verbindungen zwischen der Altstadt und der Neustadt. Täglich verkehren hier 50.000 Menschen auf

sechs Straßenbahnlinien. Ziel der Baumaßnahme ist, die Straßenbahnanlage auszubauen, mit barrierefreien Bahnsteigen zu versehen und diese wichtige Lebensader der Stadt dadurch zukunftsfähig zu machen. Dabei werden die Verkehrssicherheit verbessert und die Reisegeschwindigkeit

der Straßenbahn erhöht. Zukünftig sind so alle sicherer, bequemer und schneller unterwegs. Baumaßnahmen dieser Größenordnung verursachen außerdem unvermeidlich Lärm. Das bedauern wir sehr und bemühen uns, die Lärmbelastung so gering wie möglich zu halten.

Mit Auto und Straßenbahn erreichen Sie uns weiterhin. Der Zugang bzw. die Zufahrt zu unserer Reha-Klinik ist jederzeit gewährleistet, sodass wir weiterhin für Sie und Ihre Gesundheit sorgen können. Bitte informieren Sie sich auf der ha-vag-Webseite. Wir beraten Sie natürlich auch.

VON 2006 BIS 2023 BETREUUNG DES HFC-FUSSBALLNACHWUCHSES

Reha FLEX betreute viele Jahre Nachwuchsmannschaften des HFC. Vor allem Physiotherapeuten versorgten die A- und B-Junioren sowie teilweise die U15- und U16-Mannschaften beim Training, Wettkampf und Trainingslager.

Kirsten Plöger gehörte zum Team der Physiotherapeuten, die die A- und B-Junioren zweimal wöchentlich beim Training, an den Spieltagen und auch im Trainingslager begleitete. Seit 2007 war sie dabei. „Nach Verletzungen führten wir die Erstversorgung durch, bereiteten die ärztliche Behandlung vor, begleiteten den Heilungsprozess und halfen, Kraft, Ausdauer und Koordination wieder aufzubauen.“

Neben Kirsten Plöger engagierten sich über die

Jahre viele weitere reha FLEX-Therapeuten (u.a. Angela Bredau, Sven Haring, Gregor Schieritz, Ines Walther, Thomas Richter) am Sandanger für die jungen Nachwuchskicker. Reha FLEX stattete dafür eine komplette kleine „Physiotherapie“ und einen Athletikraum aus.

Für die Therapeuten stellten Einsätze im Leistungssport eine gute Erfahrung dar. „Es förderte die Selbstständigkeit. Wir mussten schnelle Entscheidungen treffen und hatten keinen, der sagte, was zu tun sei oder mit dem man sich beraten konnte“, so Kirsten Plöger. „Außerdem haben wir uns gerade beim Thema Prävention weiterentwickelt. Wir konnten den Spielern Übungen und Techniken beibringen, um Verletzungen vorzubeugen. Dies konnte die Verbesserung der Körperhaltung, die Stär-



Physiotherapeutin Kirsten Plöger stand seit 2007 für viele Jahre am Spielfeldrand.

kung der Rumpfmuskulatur und die Schulung von Bewegungsmustern umfassen, um unnötige Belastungen der Gelenke zu verhindern.“

Neben der physiotherapeutischen Betreuung unterstützte reha FLEX den HFC-Nachwuchs durch Thomas Richter auch beim Regenerationstraining. Und für die obligatorischen DFB-Schulungen stellte reha FLEX unter anderem seinen

Seminarraum zur Verfügung.

Höhepunkte der Zeit beim HFC-Nachwuchs waren zweifelsohne die drei Bundesligaaufstiege: im Jahr 2009 in die A-Juniorenbundesliga mit Trainer Hagen Schmidt (später Borussia Mönchengladbach) sowie die Aufstiege des herausragenden Jahrgangs 2002 in die B-Juniorenbundesliga im Sommer 2019 unter Trainer Gilbert Hernandez und der nochmalige Aufstieg ein Jahr später in die A-Juniorenbundesliga mit Trainer Khvich Shubitidze (jetzt Dynamo Dresden).

Mit dem Umzug des HFC-Nachwuchszentrums zur Silberhöhe geht das Engagement von reha FLEX leider zu Ende. Es war eine schöne, lehrreiche und erfolgreiche gemeinsame Zeit. Viel Erfolg am neuen Standort als lizenziertes DFB-Nachwuchsleistungszentrum.



Der erstmalige Aufstieg in die Bundesliga einer HFC-B-Junioren (U17) im Jahr 2019.



Erneuter Bundesligaaufstieg des Jahrgangs 2002 im Jahr 2020 – jetzt als A-Junioren (U19).

POLIZISTIN AUF DEM MOTORRAD WAR BEI REHA FLEX IN THERAPIE



Julia Kratzer ist gern sportlich unterwegs.

Foto: privat

Mit dem Motorrad hatte sie noch keinen Unfall, dafür in der Freizeit auf dem Volleyballfeld. Polizeioberrmeisterin Julia Kratzer hat sich nach Kreuzband- und Innenmeniskusriss bei reha FLEX therapieren und pflegen lassen.

Die 29-Jährige ist Hallenserin, ging hier zur Schule, dann für ein Jahr zur Bundeswehr und absolvierte anschließend ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ). Ihr Berufswunsch war es, Polizistin zu werden. „Der Job ist interessant mit flexiblen Anforderungen und, ja, es ist auch ein sicherer Beruf“, sagt sie. Dafür „wanderte“ sie nach Berlin aus und absolvierte von 2014 bis 2017 eine dreijährige Ausbildung. Heute wohnt sie 50 Kilometer südlich ihrer Poli-



In den Wochen der Rehabilitation bei reha FLEX in Halle: Julia Kratzer hat sich nicht geschont, sondern all ihre Kräfte in eine schnelle Genesung investiert.

zeidienststelle in Berlin mit ihrem Freund im Land Brandenburg.

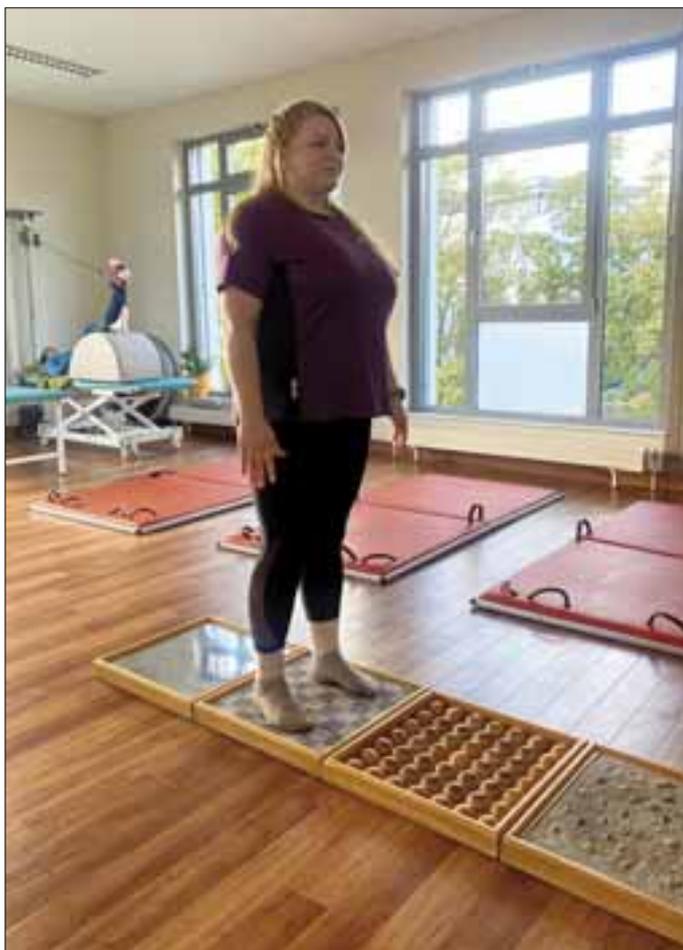
WOHNUNG OHNE TREPPEN

Vorwiegend ist Julia Kratzer mit dem Motorrad unterwegs und begleitet Staatsgäste. Aber sie fährt im Dienstwagen auch Streife. Im Sommer ging es mit ihren Kollegen zu einer kleinen Dienst-Auszeit an die Müritz. Beim Beach-Volleyball passierte dann der Unfall.

Anfang August wurde sie im Martin-Luther-Krankenhaus in Berlin operiert. Die Reha sollte ambulant sein,

da sie abends Zuhause sein wollte. Aber ihr Zuhause ist im vierten Stock ohne Fahrstuhl. Keine Chance für die ersten Wochen. Dafür lockte bei „Muttern“ in Halle eine Wohnung ohne Treppen. Und die Familie pries reha FLEX als eine tolle Einrichtung an, in der man schnell wieder auf die Beine kommt.

Besonders in den ersten Wochen ist es wichtig, Belastung, Intensität und Umfang der Reha-Übungen und Anwendungen dem Zustand des Knies anzupassen. Am Anfang stand eine Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur im Fokus, denn für die Stabilisierung



Gehen auf verschiedenen Untergründen: Die Koordination ist neben der Stärkung der Muskulatur sehr wichtig.



Auf dem Motorrad macht sie eine gute Figur – im Einsatz zum Schutz von Staatsgästen.

Foto: privat

des Gelenks und Entlastung des Kreuzbandersatzes sind Kniestrecker und Kniebeuger sehr wichtig. „Das hat alles geklappt. Die Therapeuten haben alles getan, um mich fit zu kriegen.“ Vier Wochen nach der Operation lief sie auf Krücken, dann konnte sie sich schon ohne Hilfsmittel selbst behelfen.

Aber OP und Reha reichen noch nicht. Die Verletzungen sind zu schwer. Julia Kratzer geht weiter zum

Reha-Training in Berlin. Fitnessstraining ist auch Zuhause angesagt. Sie hat ein Ziel: das Studium zur Polizeikommissarin. „Dazu brauche ich auch sportliche Fähigkeiten.“ Am 1. April beginnt das Studium. Bis dahin hat sie Zeit, sich auf ein körperliches gutes Niveau zu bringen. Die Therapie bei reha FLEX hat den guten Beginn ausgemacht. „Man konnte förmlich zusehen, wie es besser wurde.“ So wird es bestimmt klappen mit dem Studium.



BABYSCHWIMMEN IST EIN ERLEBNIS FÜR DIE GANZE FAMILIE

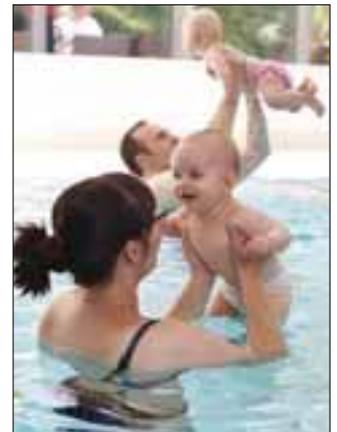
Das Angebot Baby- und Kleinkindschwimmen bei reha FLEX steht hoch im Kurs. Zum Glück ist die Corona-Zeit vorüber, als die Kurse gar nicht oder nur mit Einschränkungen stattfinden konnten.

Mehrere Monate lang blieb das Bewegungsbecken für Babys und Muttis/Vatis coronabe-

dingt gesperrt. Kein Planschen, kein Babylachen. Dann konnte nur in sehr kleiner Gruppenstärke der beliebte Kurs durchgeführt werden. Außerdem durfte lediglich ein betreuender Erwachsener das Klinikgebäude betreten. Inzwischen ist wieder Normalität eingeleitet.

Ziel ist nicht, dass das Baby bereits schwimmen lernt. Das

kommt später. Vielmehr entdecken Eltern und Kind gemeinsam das Element Wasser. Aufgrund des Auftriebs im Wasser erleben Babys ihren eigenen Körper als leichter. Sie können so Bewegungen probieren, die auf dem Trockenen nur schwer möglich sind. Der Wasserwiderstand hilft dabei, die Muskulatur sanft zu kräftigen. Zudem stärkt die Bewegung das Herz-Kreislauf-System und die Lunge.



dass die Kinder später mit dem Wasser vertrauter umgehen, auch beim Duschen oder Baden zu Hause.

NEUE REIZE WIE AUFTRIEB

Viele der Kinder, die am Babyschwimmen teilgenommen haben, lernen im Kindergarten oder in der Schule schneller schwimmen als ihre Altersgenossen, die keinen Kurs besucht haben. Babyschwimmen nimmt den Kindern außerdem die Angst vor dem nassen Element und trägt so dazu bei,

Die Kurse werden von erfahrenen Physio- und Sporttherapeuten durchgeführt. Die Therapeuten sind stets mit im Wasser. Zu Beginn zeigen sie die besten Haltegriffe. Meist wird die Bauchlage vermieden, je nachdem, wie gut das Baby schon seinen Kopf halten kann. In Rückenlage gibt es dann verschiedene Übungen, damit das Kind die





neuen Reize wie den Wasserwiderstand, Auftrieb und Nässe erleben kann.

Viele Eltern kommen nicht zum ersten Mal zu reha FLEX. Manch eine Familie ist schon mit dem zweiten, dritten oder vierten Kind zum Baby- oder Kleinkindschwimmen dabei.

DAS WASSER IST 31° C WARM

Der Kurs umfasst zehn Kursstunden á 30 Minuten. Melden Sie sich bitte im Internet über unsere Homepage www.reha-flex.de, „Zur Anmeldung Babyschwimmen“ an.

Babyschwimmen ist geeignet für Kinder im Alter



Das moderne Bewegungsbecken von reha FLEX auf der Saline-Halbinsel. Der Kurs läuft, Eltern und Kinder sind sehr zufrieden.

von von 4 bis 12 Monaten (optimal ist ein Beginn mit 6 Monaten). Beim Kleinkindschwimmen sind die Kinder 1 bis 2 Jahre alt, dort steht Spiel und Spaß im Vordergrund.

Die Wassertemperatur beträgt ca. 31 Grad Celsius. Wickeltische und Krabbel-

box stehen in einem separaten Raum zur Verfügung, damit die Eltern ihr Kind in Ruhe umziehen können. Aber denken Sie daran, mitzubringen sind:

- eine gut sitzende Badehose (feste Bündchen, keine Vlieswindeln im Wasser verwenden)
- ein warmes Getränk

- Wickelunterlage, Handtuch, Waschutensilien

Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, indem Sie die Badetemperatur zu Hause in der Wanne langsam auf 30 Grad Celsius absenken. Bitte das Kind vor dem Kurs nicht eincremen!

Das Baby muss gesund sein. Babys mit Infekten und einigen anderen gesundheitlichen Problemen haben im Wasser nichts zu suchen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt.

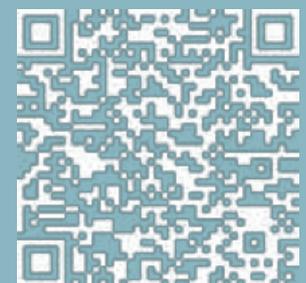


Blick in den geräumigen Wickelraum. Hier können die Eltern ihre Kinder in aller Ruhe auf das kommende Schwimmerlebnis vorbereiten.

ANMELDUNG ...



...zum Kurs unter
www.reha-flex.de



SO HAT HEISSHUNGER KEINE CHANCE

Herbst und Winter begrüßen uns mit einer farbenfrohen Pracht von rot, grün, violett bis orange. Auch kulinarisch bieten sie eine farbenreiche Vielfalt, welche dazu noch sehr viele Nährwerte für den menschlichen Körper liefert.

Der Kürbis liefert für eine bewusste Ernährung reichlich Vitamin C, E, B und jede Menge Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium! Also einiges, um das Immunsystem zu stärken. Der orangefarbene

Kürbis liefert außerdem Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Das fettlösliche Vitamin ist unter anderem für gesunde Augen wichtig.

Das folgende Rezept ist im wahrsten Sinne des Wortes auch eine Ballaststoffbombe, denn Kürbis und Vollkornnudeln haben reichlich Ballaststoffe und sorgen für eine langanhaltende Sättigung, so hat Heißhunger keine Chance. Die Walnüsse enthalten eine große Menge an Omega-3-Fettsäuren, welche entzündungshem-



Foto: Ingimage

mend wirken und förderlich für Herz und Gehirn sind. Die Milchprodukte

punkten hingegen mit viel Eiweiß und knochenstärkendem Calcium.

SO WIRD ES GEMACHT

TAGLIATELLE MIT KÜRBISSAUCE

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis)
- 1 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 400 g Vollkorn-Tagliatelle
- 80 g Walnuskerne
- 5 g Dill (0,25 Bund)
- 20 g Parmesan (1 Stück)
- 100 ml Schlagsahne
- 40 g saure Sahne (2 EL)

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kürbis dazugeben, zwei Minu-

ten andünsten und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen.

Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ko-

chendem Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan reiben. Walnüsse grob hacken.

Schlagsahne und saure Sahne zum Kürbis geben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Nudeln abgießen und untermengen. Pasta auf vier Teller verteilen und mit Walnüssen, Dill und Parmesan bestreuen.



WER SICHER AUF DEN BEINEN IST, FÄLLT AUCH IM WINTER NICHT SO SCHNELL HIN

Der Winter zeigt sich mit Schnee und Glätte. Für manche ältere Menschen ist das ein Greuel. Aber deswegen zu Hause bleiben ist auch keine Lösung. Entwickeln Sie Ihre eigenen Verhaltensstrategien. So können Sie sich auf den Spaziergang oder den Weg zum Einkauf vorbereiten.

Aus Angst, auf Glatteis auszurutschen und zu stürzen, bleiben viele ältere



Lutz Hartig ist Ärztlicher Leiter der reha FLEX Saline Rehabilitationsklinik.

Menschen zu Hause. Aber Bewegung an der frischen

Luft ist gesund. Deshalb: Der beste Schutz vor Stürzen ist das Training. „Also machen Sie zu Hause Koordinationsübungen, stellen Sie sich zum Beispiel auf ein Bein“, sagt Lutz Hartig, Ärztlicher Leiter von reha FLEX. Gleichgewichtsübungen sind wichtig. Suchen Sie sich eine Linie auf dem Boden und kleben Sie diese mit Kreppband auf. Laufen Sie auf der Linie auf und ab. Durch diese einfache Übung entwickeln Sie schnell ein besseres Gefühl für den Körper. Gestalten Sie Ihre gymnastischen Übungen möglichst abwechslungsreich. Haben Sie zum Beispiel einen langen Flur, räumen Sie diesen frei – gehen Sie ihn dann zügig rückwärts.

MUSKULATUR IN BEWEGUNG HALTEN

Die Hauptursache für Stürze ist zweifelsfrei die Schwäche der betroffenen Muskulatur. Entsprechend sollten Senioren zuerst an diesem Punkt ansetzen um Stürze aktiv zu verhindern. Regelmäßige Übungen, die Kraft und Gleichgewichtssinn schulen, sind eine der besten Absicherungen gegen die Sturzgefahr. Dabei müssen keine Weltrekorde aufgestellt werden, vielmehr ist es Ziel, die Muskulatur in Bewegung zu halten und der Degeneration (Rückentwicklung) entgegen

zu wirken. Generell ist jede Art von Aktivität und Bewegung sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt. So kann man Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken. Wer sicher auf den Beinen ist, fällt nicht so schnell hin.

Wichtig ist außerdem, Schuhe mit Profil zu tragen, so hat man bessere Bodenhaftung. Und natürlich sollte man die entsprechend warme Kleidung tragen, bevor es ins Freie geht. Wer einen Rollator hat, muss Bremsen und Profil prüfen, eine Gehhilfe kann im Winter mit Spikes aufgerüstet werden.

Ist die Sturzangst erst einmal da, versuchen ältere Menschen meistens, alle Aktivitäten zu vermeiden, bei denen sie zu fallen fürchten. Sie entwickeln eine Vermeidungsstrategie. Genau damit setzen sie jedoch einen physischen wie psychischen Teufelskreis in Gang. Ihre ohnehin eingeschränkte Mobilität nimmt weiter ab, die körperlichen Kräfte lassen noch mehr nach, die Sturzangst verstärkt sich, damit wiederum steigt das Sturzrisiko. Um sich nicht zu isolieren, ist das Training von Kraft, Balance und Koordination lebenswichtig.



Foto: Ingimage

EIN GLÄSCHEN IN EHREN? ALKOHOL – WAS WIRKLICH STIMMT

Durchschnittlich 131 Liter alkoholische Getränke konsumieren Deutsche jährlich pro Kopf. Auf Partys ist für viele Feiernde Alkohol ein Muss. Grundsätzlich gilt: Je weniger Alkohol man trinkt, desto besser für die Gesundheit.

Fachleute empfehlen, dass Frauen nicht mehr als 12 Gramm Alkohol pro Tag trinken sollen, also nicht mehr als beispielsweise ein kleines Glas Wein (0,125 l). Männer sollten nicht mehr als 24 Gramm Alkohol pro Tag trinken, also z.B. zwei kleine Gläser Bier (0,6l). An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte überhaupt kein Alkohol konsumiert werden. Schwangeren und stillenden Frauen wird empfohlen, ganz auf Alkohol zu verzichten, da



Foto: ingimage

selbst kleinste Mengen schädliche Folgen für das Kind haben können.

Viele glauben, dass Getränke mit geringerem Alkoholgehalt weniger schädlich sind. Es kommt jedoch auf die Gesamtmenge des konsumierten Alkohols an: Egal, ob man 300ml Bier trinkt, 125ml Wein oder 40ml Whisky – überall ist die gleiche Menge Rein-

alkohol enthalten – hier jeweils rund zwölf Gramm.

Alkohol kann müde machen und lässt oft schneller einschlafen. Da der Körper aber trotzdem „arbeiten“ muss, um den Alkohol abzubauen, verkürzen sich die Tiefschlafphasen. Der Schlaf wird unruhig, man wacht häufiger auf. Außerdem kann Alkohol Schnarchen begünstigen.

Ein weitverbreiteter Irrglaube: Ein Glas Rotwein am Tag sei gut fürs Herz. Laut Studien bekommen Menschen, die gelegentlich etwas Alkohol trinken, zwar seltener einen Herzinfarkt. Für alle anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist das Risiko jedoch erhöht, wenn man Alkohol trinkt.

Damit man beim Feiern im Limit bleibt den Durst nicht mit Alkohol löschen. Langsam trinken – dann hält man immer ein Glas in der Hand und bekommt nicht gleich ein neues aufgedrängt. Öfter eine Runde aussetzen und zwischendurch Wasser trinken. Es ist völlig in Ordnung, Alkohol abzulehnen. Bier und Sekt gibt es auch alkoholfrei. Auf Alkohol zu verzichten, spart übrigens Kalorien! (ams)

SO KÖNNEN SIE SALZ SPAREN

Im Mittelalter war Salz rar und teuer, heute gehen wir verschwenderisch mit der preiswerten Würze um. Der Körper braucht Kochsalz nur in geringen Mengen, deshalb ist eine zu hohe Salzaufnahme ungesund. Hier einige Tipps zum sparsamen Umgang:

- Selbst Kochen statt auf Fertigliefensmittel zu setzen.
- Kräuter und Gewürze

statt Salz nutzen. Vorsicht bei Gewürzmischungen, die auch (zu viel) Salz enthalten können.

- Fische Zutaten verwenden:



Foto: ams

Unverarbeitetes Fleisch statt Kassler und Schinken. Frischer Fisch statt Rollmops und Matjes. Frisches Gemüse statt Konserven wie Erbsen aus der Dose oder Gurken aus dem Glas.

- Salzstreuer vom Tisch verbannen.
- Beim Einkauf Nährwertangaben checken: Die Lebensmittel sollten nicht mehr als 1,5

Gramm Salz pro 100 Gramm enthalten.

- Kochsalzersatz (Diätsalz, Leichtsalz) probieren. Dabei wird Natrium z.B. durch Kalium, Magnesium oder Kalzium ersetzt. Oder Sojasauce mit weniger Salz verwenden. Übrigens: Edelsalz wie Fleur de Sel oder Himalaya-Salz ist nicht gesünder als das normale Kochsalz, nur teurer. (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. 2024

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 zu arbeiten, Sie wollen für Menschen da sein 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“