

Drei Jahre nach der Gründung: Dafür steht GeSoNet



Steine des Anstoßes: Über die Köpenicker Straße erreicht man das Achenbach-Krankenhaus. In ihrem jetzigen Zustand ist das für Menschen mit Kinderwagen oder Rollatoren ein schwieriges Unterfangen. Kl. Abb: Planung für die Sanierung der Köpenicker Straße.

GeSoNet versteht sich nicht mehr nur als Zusammenschluss verschiedener Akteure der KW'er Gesundheits- und Sozialwirtschaft. Mit 23 Mitgliedern und über 4.000 Mitarbeitern hat sich GeSoNet als starker Wirtschaftspartner der Stadt Königs Wusterhausen etabliert. Daher steht die intensive Mitwirkung bei Fragen der gesundheits- und sozialpolitischen Stadtentwicklung weiter im Vordergrund der Arbeit des Vereins.

Die Mitglieder, aber auch andere Gewerbetreibende im Großraum Königs Wusterhausen bekommen immer mehr zu spüren, wie schwierig sich der Gewinn von Fachkräften und Auszubildenden gestaltet. Inzwischen sind Betriebe zu

Bewerbern geworden, hunderte Ausbildungsplätze sind immer noch nicht besetzt. Darum will GeSoNet gemeinsam mit Vertretern der Stadt Maßnahmen entwickeln, wie Königs Wusterhausen stärker als attraktiver Ort zum Leben und Wohlfühlen wahrgenommen werden kann. Denn ein wesentlicher Faktor bei der Entscheidungsfindung für einen potentiellen neuen Arbeitgeber oder einen Ausbildungsplatz ist genau diese Standortattraktivität.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Vorhandensein von ausreichendem und bezahlbarem Wohnraum. In den nächsten Jahren wird in KW laut Bürgermeister Dr. Franzke viel neuer Wohnraum entstehen. Aber die Auszubildenden von heute sind die Fachkräfte von morgen. Aus diesem Grund unterstützen die Mitglieder des Vereins ein mögliches Vorhaben zur Einrichtung eines Wohnheims zur zeitweisen Unterbringung für Auszubildende und Angestellte.

Zudem fordert GeSoNet, dass das Stadtgebiet, das von hoher Verkehrsdichte und an wichtigen

Standorten auch Parkplatzmangel geprägt ist, für alle zugänglich ist. Dazu muss gemeinsam mit den zuständigen Planern und verantwortlichen Mitarbeitern der Stadtverwaltung überlegt werden, wie der Mangel an bedarfsgerechter Straßengestaltung mit Fußgängerüberwegen, die auch mit Kinderwagen oder Rollator zu bewältigen sind, genauso wie an ausreichenden Parkmöglichkeiten, behoben werden kann.

Darüber hinaus verstehen sich die Mitglieder des GeSoNet als Sprachrohr, um gemeinsam etwas für die Region zu erreichen. —Lisa Schulze

KONTAKT:
Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V.

Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen
✉ gesonet@klinikum-ds.de
🌐 www.gesonet-kw.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich Sie sehr herzlich zu unserer 2. Langen Nacht der Gesundheit am 8. Oktober in Königs Wusterhausen einladen.

Nach dem großen Erfolg der Erstauflage im vergangenen Jahr waren wir uns schon sehr frühzeitig sicher, diese Veranstaltung wiederholen zu wollen. Und wie im vergangenen Jahr erwartet Sie auch diesmal ein sehr vielfältiges Programm.

Gleich nach der Eröffnung der 2. Langen Nacht der Gesundheit im Achenbach-Krankenhaus geht es mit der Heilpraktikerin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin Karin Paul spielerisch bewegt in den Abend. Der Bewegungs-Clown Karina lädt Sie zum Tanz mit dem Flexi-Bar, dem Schwungstab für die Tiefenmuskulatur, ein. Sie werden erleben, wie viel Spaß Bewegungstraining machen kann und keineswegs nur bierernstes Arbeiten an der Stärkung einzelner Muskelgruppen sein muss.

Gleich danach lädt das Klinikum Dahme-Spreewald zum Gefäßtag, bei dem Sie mit verschiedenen Vorträgen, Führungen und Demonstrationen alles über Gefäß-Krankheiten, ihre Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten erfahren können.

Bei der Volkssolidarität geht es u. a. um ein langes selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden. Aber auch die kleinen Gäste kommen hier beim Lampion-Basteln und anschließenden Lampion-Umzug auf ihre Kosten. In der Schloss-Apotheke dreht sich alles um gesunde Ernährung mit Vollkorn-Produkten. Bei Egosano lernen Sie u. a. die Heilkraft von Blutegelein kennen. In der Praxis für Naturheilkunde K. Günther geht es um Stress und dessen Bewältigung. Im Wasserhaus wird ein Vortrag über den Einfluss des Wassers auf die Gesundheit angeboten. Die Märkische Apotheke kümmert sich um Ihre Beingsundheit, Balance Yoga-Spa lädt zu Schnupperkursen, Flemming Dental zu einem Tag der offenen Tür.

Beim DRK gibt es u.a. Einsatztechnik zum Anfasen und den krönenden Abschluss gibt's wieder am Therapiezentrum Thierbach mit einem spektakulären Feuerwerk um 22 Uhr.

Bei dieser Vielfalt des Angebots ist sicher auch etwas für Sie dabei.

Ich wünsche Ihnen jetzt schon einen interessanten und unvergesslichen Abend bei der 2. Langen Nacht der Gesundheit in Königs Wusterhausen.

Ihre Dr. Kerstin Schneider
Vorsitzende des Netzwerks „GeSoNet“

Neue Pflegeversicherung



Was ändert sich ab 2017?

Am 1.1.2017 tritt das neue Begutachtungsverfahren von Pflegebedürftigen in Kraft, in dem die bisherigen Pflegestufen in fünf Pflegegrade umgewandelt werden. Zum Pflegegrad, den pflegebedürftige Menschen dann erhalten, orientiert sich an der Beeinträchtigung der Selbstständigkeit.

Im zweiten Pflegestärkungsgesetz ist ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff definiert, der auch demenzkranken Menschen und psychisch Erkrankten Anspruch auf Pflegeleistungen gewährt. Das Gesetz zielt auch darauf ab, dass es pflegenden Angehörigen leichter gemacht werden soll, Beruf und Pflege zu vereinbaren. Alle Pflegebedürftigen mit einer Pflegestufe haben jetzt schon neben den Pflegeleistungen Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen. 80.000 Pflegebedürftige im Land Brandenburg haben Anspruch auf 104 Euro pro Monat.

Im neuen Begutachtungs-Assessment werden je nach Schwere der Beeinträchtigung der Selbstständigkeit Punkte vergeben. Anhand einer Skala von 0 bis 100 wird der Pflegegrad ermittelt. Das Gesetz wird im kommenden Jahr wirksam. Niemand soll durch die Umstellung von Pflegestufen auf Pflegegrade schlechter gestellt werden. Es gibt einen Bestandsschutz, auch für diejenigen, die sich in der Hoffnung auf eine höhere Einstufung neu begutachten lassen. Wenn sich also eine Pflegebedürftigkeit abzeichnet, wird empfohlen, Leistungen aus der Pflegeversicherung bei seiner Pflegekasse noch in diesem Jahr zu beantragen. So werden Ansprüche derzeit noch wie bisher nach Pflegestufen berechnet. Nach der Umstellung auf Pflegegrade Anfang nächsten Jahres wird auch bei geringerem Anspruch nicht herabgestuft.

Hilfe zur Antragstellung von Pflegestufen erhalten Sie von der kostenfreien Sozialberatung der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH unter 033 75.2 15 12 37.

— CL

Veranstaltungshinweis:**2. Lange Nacht der Gesundheit**

Vortrag: Pflegestärkungsgesetz II – Was ändert sich für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige ab 2017?

8.10.2016, 21 Uhr

VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH

Kirchplatz 11

15711 Königs Wusterhausen

GeSoNet sollte noch politischer werden!

Gespräch mit dem Geschäftsführer des Sport- und Gesundheitszentrums KW, Herrn Tino Latzke



In der letzten Vorstandwahl des Netzwerkes für Gesundheits- und Sozialwirtschaft wurden Sie in den Vorstand gewählt. Dort bekleiden Sie die Funktion des Schatzmeisters. Was war Ihre persönliche Motivation sich so stark für GeSoNet zu engagieren?

Wir als Sport- und Gesundheitszentrum Königs Wusterhausen sind schon länger Mitglied im GeSoNet. Die Mitglieder des Netzwerkes sind alle Akteure der Gesundheits- und Sozialwirtschaft. Sie sind Mediziner, Pharmazeuten und Therapeuten, aber sie sind auch Unternehmer. Ich möchte vor allem meine Erfahrungen als Unternehmer in die Vorstandsarbeit einbringen. Dafür will ich mich engagieren.

Welche Bedeutung hat GeSoNet für Sie?

Zunächst einmal ist GeSoNet die Interessensvertretung der Akteure der Gesundheits- und Sozialwirtschaft, einem starken, wenn nicht sogar dem stärksten Teil der lokalen Wirtschaft in Königs Wusterhausen. Allein die Mitgliedsunternehmen und -organisationen stehen für über 4000 Arbeitsplätze in der Region.

Wir wollen Bindeglied sein zwischen den Einwohnern der Stadt, der Gesundheits- und Sozialwirtschaft und der Politik und Verwaltung. Wir wollen Verwaltungsprozesse für unsere Bürger transparenter machen und den Interessen der Bürger im Bereich Gesundheit und Soziales eine starke Stimme geben.

In welche Richtung soll sich GeSoNet in den nächsten Jahren Ihrer Meinung nach entwickeln?

Ich finde die Lange Nacht der Gesundheit ist ein tolles Aushängeschild für die Gesundheits- und Sozialwirtschaft in unserer Stadt. Die Bürger haben so die Möglichkeiten, uns hautnah kennen zu lernen. Und auch die mediale Aufmerksamkeit ist für unser Netzwerk von Bedeutung.

Aber viel wichtiger ist aus meiner Sicht, dass sich unser Netzwerk noch mehr in die politischen Prozesse in der Stadt einbringt. Oder einfach gesagt: GeSoNet sollte noch politischer werden!

Unser Positionspapier, in dem wir die Interessen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft in kompakter Form zusammengefasst haben, ist ein erster guter Schritt in diese Richtung. Darin geht es unter anderem um die Probleme der Fachkräfte- und Nachwuchsgewinnung für unsere Unternehmen. Aber auch um die Frage, wo sollen die benötigten neuen Arbeitskräfte in Königs Wusterhausen wohnen? Ein weiterer Schwerpunkt ist die Neuansiedlung von Unternehmen aus der Gesundheits- und Sozialwirtschaft in der Stadt und die Frage, ob es gelingen kann, kompakte Quartiere für die Gesundheits- und Sozialwirtschaft zu entwickeln. Und nicht zuletzt ist uns die gute Erreichbarkeit von Gesundheitseinrichtungen, also Straßen, öffentlicher Nahverkehr, ausreichende Parkmöglichkeiten, aber auch Bürgersteige und Überwege, die auch mit Kinderwagen oder Rollatoren bequem benutzt werden können, enorm wichtig.

Dafür einzustehen – das ist aus meiner Sicht die wichtigste Aufgabe des GeSoNet in den nächsten Jahren.

Die Schelchen GmbH

Von Zeesen in die ganze Welt



Die Schelchen GmbH in Zeesen ist der einzige Hersteller von Gesundheitsprodukten im Raum Königs Wusterhausen. Das Unternehmen, das vor über 60 Jahren gegründet wurde, ist heute der größte Produzent von Einlegesohlen in Deutschland. Dabei sah es am Anfang gar nicht danach aus.

Hartmut Schelchen, damals selbstständiger Handelsvertreter für Schuhfärbemittel, fertigte 1955 erste Einlegesohlen aus Lammfell in seiner Berliner Wohnung. Die Nachfrage stieg und das Unternehmen bezog mit ersten Mitarbeitern nach 10 Jahren einen Kuhstall in Berlin-Charlottenburg. Ein paar Jahre später wurden diese Räume zu klein und der Umzug führte die Firma 1971 nach Berlin-Schöneberg. Verkaufsschlager waren in den 1960er und 1970er Jahren handgefertigte Leder- und wärmende Lammfell-Sohlen, zunehmend unter der eigenen Marke „pedag international“, die damals etabliert wurde. Die Schelchen GmbH setzte trotz des massiven Aufkommens von Kunststoff bei ihren Produkten weiter auf Naturmaterialien. Ein Erfolgsrezept bis zum heutigen Tag.

Anfang der 1990er Jahre wurde es dem wachsenden Unternehmen zu eng in Berlin und man suchte nach einem neuen, erweiterungsfähigen Standort. Fündig wurde man in Zeesen, im damals ersten Gewerbegebiet in den neuen Bundesländern. Mit nun 40 Mitarbeitern wurde 1993 das erste neu erbaute Gebäude mit Produktion, Büros

und Lager sowie der Forschungs- und Entwicklungsabteilung am neuen Firmensitz bezogen. Drei Jahre später musste ein erster Erweiterungsbau errichtet werden, 2007 und 2013 kamen zwei weitere hinzu. Heute beschäftigt das Zeesener Unternehmen rund 170 Mitarbeiter.

Schelchen-Produkte gehen in über 50 Ländern auf der ganzen Welt. Neben der Premium-Marke „pedag international“ sind die Produkte aus Zeesen auch unter den Marken-Namen Ara, Tamaris und Solos bekannt. Stark nachgefragt ist das 2014 neu entwickelte „pedag sportsline“-Sortiment, aber auch das neue Memory-Schaum-Fußbett „Magic Step Plus“. Neuentwicklungen gibt es ebenso in den Bereichen der Zubehör- und Schuhpflegeprodukte.

Erhältlich sind Schelchen-Produkte im Schuh- und Sportfachhandel, in Sanitätshäusern und Orthopädiem, im Fachhandel für Arbeitsschutz-Bekleidung sowie bei Fußpfleger/innen und im Versandhandel. Und natürlich im Netz über den Web-Shop des Unternehmens www.shop.pedag.de.

Permanent arbeitet das Unternehmen an einer kundenorientierten Erweiterung ihrer Produktpalette sowie an der Entwicklung von technischen Neuheiten. So zum Beispiel ihre Druckmessplatte „Easy Step“ zur Fußvermessung, die zur Langen Nacht der Gesundheit in der Zahnarzt-Praxis Dr. Schneider zu erleben sein wird.

Die Schelchen GmbH wird zum 01.01.2017 Mitglied im GeSoNet.

Märkische Apotheke

Eine Apotheke mit Tradition



Heute hat die Märkische Apotheke ihren Sitz in einem modernen Gebäude aus den 1990er Jahren. Dabei ist die Gesundheitseinrichtung eine der traditionsreichsten in Königs Wusterhausen.

Als Adler-Apotheke wurde sie bereits 1840 gegründet und befand sich damals noch in der Köpenicker Straße. 1929 zog die Apotheke dann ins damals noch relativ neue Zentrum der Stadt, in die Bahnhofstraße. 1953 stand dann ein weiterer Umzug an. Diesmal nur ein Haus weiter in einen kompletten Neubau an der Ecke Bahnhofstraße / Friedrich-Engels-Straße. Aus diesem Anlass erfolgte auch die Umbenennung der damals modernsten Apotheke der DDR in Märkische Apotheke – also den Namen, den sie heute noch trägt. Nach der Wende bezog die Apotheke dann ihren heutigen Standort in der Friedrich-Engels-Straße, unweit von S-Bahnhof und der belebten Bahnhofstraße.

Im Jahr 2014 übernahm Birgit Lemke das Traditionshaus. Seit 2001 führt sie bereits die Sonnen-Apotheke im Ärztehaus in Königs Wusterhausen.

Die Märkische Apotheke ist heute eine moderne Gesundheitseinrichtung, die neben einer Beratung zu allen Fragen rings um Arzneimittel ein breites Sortiment an rezeptfreien Medikamenten zu günstigen Preisen, attraktive Kosmetik und eine Vielzahl an medizinischen Hilfsmitteln für ihre Kunden bereithält.

WIR SIND GESONET

AWO Regionalverband Brandenburg Süd e. V.
 ASB Mittel-Brandenburg
 Augenklinik Dr. med. J. Schönewolf Gemeinschaftspraxis Schönewolf / Reinhardt / Gaul
 Märkische Apotheke Königs Wusterhausen Apothekerin Birgit Lemke Friedrich-Engels-Str. 1, 15711 Königs Wusterhausen www.maerki-sche-apotheke-lw.de
 B3 Dipl.-Med. Brigitte Benkenstein Praxis für ganzheitliche Medizin und Frauenheilkunde
 Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Fläming-Spreewald e.V.
 BALANCE YOGA SPA
 Klinikum Dahme-Spreewald GmbH
 MeinWasserHaus
 KW-Ambulance
 SCHLOSS APOTHEKE REFORMHAUS
 Optiker Krüger
 Oralchirurgie Zahnimplantate Dr. Katja Roloff Dr. Andreas Roloff
 PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE KATHRIN GUNTHER
 sabelusXXL
 SPORT- & GESUNDHEITZENTRUM RÜCKEN BALANCE Rückenfitness-Zentrum
 STADT KÖNIGS WUSTERHAUSEN
 TherapieZentrum Physiotherapie • Ergotherapie • Reha-Sport • Logopädie
 VOLKSSOLIDARITÄT Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V.
 VS BÜRGERHILFE Ein Unternehmen der VOLKSMÄRKT
 Zahnarzt-Praxis Dr. med. Kerstin E. Charlott Schneider

„Gemeinsam Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.“

Blutegel

Die lebende Naturapotheke



Auf den ersten Blick sind sie nicht schön, unscheinbar. Beim zweiten entdeckt man schon die feine Grünzeichnung und die verschiedenen Farbschattierungen des dunklen Schwarz/Brauns. Ihr Geheimnis steckt jedoch in ihnen: ungeahnte Kräfte für die Gesundwerdung und Rettung unserer Gelenke und anderer Beschwerden, die mit gestörtem Blut- und Lymphstrom einhergehen.

Die mehr als 650 Millionen Jahre alten Tiere sind ein Beispiel der evolutionären Win-Win-Beziehung in der Natur. Sie schädigen ihre „Nahrungsquelle“ nicht, sondern geben mit dem Speichel eine Mixtur ins Gewebe, das zwischen 40 und 100 verschiedene Substanzen enthält. Da stecken eine Menge Hirudin (für die Blutgerinnung) und unterschiedliche auflösende Stoffe sowie schmerz- und abschwellend wirkende Mittelchen drin. Der Synergieeffekt ist das Entscheidende und so waren die

Blutegel in den vergangenen Jahrhunderten ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung.

Erst nach getaner Arbeit beginnt der Egel sich richtig satt zu essen. Das bedeutet, ca. 10–15 ml Blut gibt der Patient pro Egel ab. Das kann dann schon mal zwei Stunden dauern. Die Wunde blutet ein bis zwei Tage nach; das ist gewollt und dient der Selbstreinigung.

Anschauen können Sie sich die „lebende Naturapotheke“ in der Kontakt- und Beratungsstelle des Vereins „Lebenswelten“, Am Amtsgarten 6. Interessante Informationen über Anwendungsgebiete, das Handling einer Behandlung, Anatomie und Lebensweise der Tiere sowie ihre Haltung in der medizinischen Praxis und vieles mehr erhalten Sie zu den Vorträgen um 18 und 20 Uhr.

— Karin Paul

Nach der OP in die „Eisdiele“

Nach einer Operation erhalten Patienten im Klinikum eine kühlende Beruhigung

Was früher nur eine Belohnung für Kinder nach einer Mandeloperation war, tut auch Erwachsenen gut, wenn sie aus der Narkose erwachen: Wassereis.

Ein neuer Service freut seit April Patienten, die nach einer Operation mit Narkose wieder zu sich kommen – das Angebot von Wassereis. Diese nebenwirkungsarme Verordnung mildert unangenehme Begleiterscheinungen der Narkose wie Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenbereich, verminderten Speichelfluss oder einen unangenehmen Geschmack.

anderer Krankenhäuser gehört hat. In den USA, Großbritannien und in den Niederlanden gibt es diesen Service schon länger.

„Unsere Aufwachräume tragen nun den Beinamen ‚Eisdiele‘. Die Patienten nehmen die kühle Erfrischung gern an und wir beobachten günstige Effekte auf die postoperative Übelkeit und sogar auf den Einsatz von Schmerzmitteln. Wir freuen uns, dass wir diesen Service mit unserem Küchenchef Harald Wolff schnell und unkompliziert umsetzen konnten“, resümiert Dr. Adriane Kalsow. „Die Freude über eine gelungene operative Maßnahme wird mit einer süßen Belohnung umso mehr zu



Diese Neuerung im Achenbach-Krankenhaus in Königs Wusterhausen und in der Spreewaldklinik Lübben hat sich die Chefarztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Dahme-Spreewald gewünscht, seit sie von Erfahrungen

einer positiven Erfahrung, wenn die Art der Operation diese besondere Verordnung erlaubt. Und natürlich haben wir uns ganz auf die geschmacklichen Vorlieben unserer Patienten eingestellt.“

— Dr. Ragnhild Münch

pedag
INTERNATIONAL

Laufen ohne Limit!
Wie meine Füße mithalten? Mit pedag Sportsohlen!
100 % individuell für mich & meinen Sport!

Überzeug' dich selbst! www.pedag.de/sportsline

KW - Ambulance
Kranken- und Behindertenfahrdienst

Inh. Fred Goldammer
Gewerbepark 34
15745 Wildau

03375 - 5253870
0151 - 54655769

Terminplanung@KW-Ambulance.de
www.kw-ambulance.de

- Einweisungsfahrten
- Entlassungsfahrten
- Verlegungsfahrten
- Chemotherapiefahrten
- Strahlentherapiefahrten
- Fahrten zu vor- und nachstationären Behandlungen
- Schülerfahrten
- Fernfahrten
- Fahrten auch zu anderen Anlässen (Busse bis 8 Sitzpl.)

Wir sind **24h** für Sie da!

Health Week

4. Gesundheitswoche

Gefäßtag zur 2. Langen Nacht der Gesundheit

Einprägsam ist das Motto des diesjährigen Gefäßtages: „Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße“. Damit ist die Bedeutung des Gefäßsystems, das stattliche 100.000 Kilometer im Körper ausmacht, gut charakterisiert. Dass die Gesundheit der Gefäße die Lebenserwartung stark beeinflusst, ist nicht jedem bewusst, allein deshalb nicht, weil Durchblutungsstörungen häufig sehr lange unbemerkt bleiben. Ein Drittel der über Vierzig-Jährigen in Deutschland hat bereits Durchblutungsstörungen, die mit einfachen Methoden schnell erkannt werden können.

Fünf Vorträge informieren am 8. Oktober 2016 ab 17 Uhr zu Beginn der 2. Langen Nacht der Gesundheit über Entstehung, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Gefäßkrankungen. Schwerpunktthema ist die periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK), die so genannte Schaufensterkrankheit. Deren Symptome stellt der erste Vortrag vor. Immerhin 4,5 Millionen Deutsche leiden unter Durchblutungsstörungen in den Beinen, statistisch ist ihre Lebenserwartung zehn Jahre geringer. Im zweiten Vortrag wird die ebenso einfache wie sichere Diagnostik erklärt. Mit der ABI-Messung wird der Blutdruck am Knöchel und am Arm ermittelt und gibt Hinweise auf die individuelle Gefäßgefährdung.

Drei weitere Vorträge widmen sich aus verschiedenen Perspektiven der Behandlung der pAVK. Alle Vortragenden sind Experten aus dem Klinikum Dahme-Spreewald, deren Schwer-

punkt im Achenbach-Krankenhaus bei Gefäßkrankungen liegt. Die Vorträge werden ergänzt von Demonstrationen der diagnostischen Verfahren, vor allem der ABI-Messung und der Duplexsonographie der Gefäße. Außerdem können sich die Gäste bei Videovorführungen und im persönlichen Gespräch sowie anhand von Anschauungsmaterial über Gefäßkrankungen informieren.

75 Prozent der an Schaufensterkrankheit leidenden Menschen sterben an einem Schlaganfall oder einem Herzinfarkt. Deshalb ist Früherkennung und gezielte Therapie die einzige Möglichkeit, beides zu verhindern. Im Rahmen des Gefäßtages ist auch die Besichtigung der neuesten High-Tech-Ausstattung im Achenbach-Krankenhaus möglich: Die Hybrid-Angiographie-Anlage ging gerade in Betrieb und wird für Maßnahmen am Herzen und an Gefäßen genutzt. Zentral ist sie für die Kardiologie, denn mit der Anlage ist jetzt zusätzlich zum Kardio-Computertomographen ein Herzkatheterlabor vorhanden. „Mit dem Ausbau der bildgebenden Verfahren können wir künftig nicht nur eine differenzierte Diagnostik, sondern, falls notwendig, Maßnahmen an Herzkranzgefäßen, Hauptschlagader und Beingefäßen gleich vor Ort durchführen“, erklärt Dr. Peer-Ekkehart Waurick, Chefarzt der Inneren Medizin. Zum Abschluss des Gefäßtages erläutert der Leitende Oberarzt der Gefäßchirurgie,

Dipl.-Med. Ullrich Weise, die Nutzung der Anlage aus gefäßchirurgischer Sicht.

— Dr. Ragnhild Münch

„Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße.“

Vollkorn-Kost

Haupt-Punkt einer gesunden Ernährung



Gerade das Vollkorn bildet den Schwerpunkt einer gesunden Ernährung.

Dies bedeutet in erster Linie, dass Getreide-Produkte möglichst naturbelassen eingesetzt und so die im Getreidekorn enthaltenen Stoffe in möglichst großem Umfang der Ernährung zugeführt werden.

Bei dem stark verarbeiteten, dem hoch ausgemahlten Mehl, also dem weißen Mehl der klassischen Backwaren, sind außer Kohlenhydraten kaum noch andere Inhaltsstoffe vorhanden und dies, obwohl Getreidekörner auch Getreideeiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Vitamin B1 und B2, Folsäure, Mineralstoffe und Spurenelemente, wie Magnesium, Kalzium und Eisen, beinhalten, also allesamt hochwertige Nahrungsbestandteile. Auch helfen die im Getreide enthaltenen Ballaststoffe dem Menschen bei der Verdauung, so dass deren Fehlen beim Weißmehl zu einer deutlichen Entwertung dieses weitverbreiteten Basis-

Lebensmittels führt. All die erwähnten wertvollen Getreidebestandteile bleiben bei Vollkornmehl jedoch weitestgehend erhalten. Daher hat der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten grundsätzlich eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Darüber hinaus, wie sich aus eigener Anschauung leicht feststellen lässt, erzielt man mit Vollkornprodukten auf Grund ihrer vielfältigen Bestandteile sehr viel schneller eine Sättigung als mit herkömmlichen Mehlprodukten, man benötigt also einfach kleinere Mengen und kann dennoch seinen Hunger stillen.

Weiteres zu den Grundsätzen einer gesunden Ernährung wird Dr. Arndt Fleischer, der Inhaber von Schloss Apotheke und Reformhaus, bei einem Vortrag im Rahmen der „Langen Nacht der Gesundheit“ erläutern – und zwar um **18.30 Uhr in der Schloss Apotheke, Scheederstraße 1c.**


GESONET
INFORMIERT

Das ideale Medium für Akteure der Gesundheits- und Sozialwirtschaft.
Ob Stellen- oder Ausbildungsplatz, neues Angebot oder Produkt,
Kurs- oder Workshop-Termine...

HIER STEHT IHRE WERBUNG RICHTIG!

KONTAKT: v.elbe@eloverlag.de



Vollkorn – Kern einer gesunden Ernährung
Vortrag von Dr. Arndt Fleischer
am 8. Oktober um 18.30 Uhr

Schlossapotheke & Reformhaus
Scheeder Straße 1c
15711 Königs Wusterhausen



Wir nehmen uns Zeit für Sie!
Besuchen Sie uns – wir sind zu den folgenden Geschäftszeiten für Sie da:

Montag–Freitag
7.15 Uhr–18.30 Uhr, durchgehend

Samstag
8.30 Uhr–12.00 Uhr

Rufen Sie uns an: **0 33 75.25 65-0** | Hotline: **08 00.7 26 91 60**

1. LANGE NACHT

8. OKTOBER

PROGRAMM:

⊕ **17:00 Uhr**
Eröffnung der 2. Langen Nacht der Gesundheit im Klinikum Dahme-Spreewald

1 **Klinikum Dahme-Spreewald**
Köpenicker Straße 29

- ⊕ **17:00–19:00 Uhr**
- Schlafen – ja, aber wie? Gesunder Kinder- und Erwachsenenschlaf, Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen mit Live-Demo, Müdigkeitstest für Erwachsene und Quiz für Kinder
- ⊕ **17:15–19:30 Uhr**
- 12. bundesweiter Gefäßtag – Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße

Vorträge:

- ⊕ **17:20 Uhr**
- Arterielle Verschlusskrankheit – was ist das?
- ⊕ **17:40 Uhr**
- Die Messung des ABI, eine einfache und sichere Diagnostik der pAVK
- ⊕ **18:00 Uhr**
- Die Therapie der pAVK – konservativ
- ⊕ **18:20 Uhr**
- Die Therapie der pAVK – interventionell
- ⊕ **18:40 Uhr**
- Die Therapie der pAVK – operativ

außerdem:

- ⊕ **17:00–19:30 Uhr**
- Führungen durch die Hybrid-Angiographie-Anlage
- ⊕ **19:00–19:30 Uhr**
- Demonstration Ultraschall
 - Demonstration ABI Messung
 - Infostände, Anschauungsmaterial, Flyer
 - Videodemonstrationen

2 **Volkssolidarität**
Kirchplatz 11

- ⊕ **17:30 Uhr**
- Fit im Alter in den eigenen vier Wänden – Tipps zum Mitmachen von unserer Ergotherapeutin
- ⊕ **18:00 Uhr**
- Lampionbasteln
- ⊕ **19:00 Uhr**
- Ich geh' mit meiner Laterne ... – Lampionumzug für die Kleinen
- ⊕ **20:00 Uhr**
- Validation – Kommunikation und Umgang mit demenzerkrankten Menschen
- ⊕ **21:00 Uhr**
- Pflegestärkungsgesetz II – Was ändert sich ab 2017 für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige?"

3 **Stadt Königs Wusterhausen**

- Besuchen Sie die einzelnen Stationen der Langen Nacht der Gesundheit gemeinsam mit dem Bürgermeister Dr. Lutz Franzke

4 **Schloss Apotheke & Reformhaus**
Scheederstraße 1C

- ⊕ **17:30 – 21:00 Uhr**
- Informationsabend zum Thema Gesunde Ernährung
- ⊕ **18:30 Uhr**
- Vortrag „Vollwert – Ernährung – gesund und schmackhaft“

5 **Egosano – Praxis für Naturheilkunde**
Am Amtsgarten 6 bei Lebenswelten e.V.

- ⊕ **17:45 und 19:30 Uhr**
- Workshop: Bewegungsspaß im Sitzen
- ⊕ **18:30 und 20:30 Uhr**
- Vortrag „Blutegel – die lebende Naturapotheke“
- ⊕ **21:00 Uhr**
- Stuhltanz – das flotte Power-Training mit und für alle Anwesenden

6 **Praxis für Naturheilkunde – Kathrin Günther**
Bahnhofstraße 7B

- ⊕ **17:00–21:30 Uhr**
- Informationsabend zum Thema Burnout und Stresserkrankungen:
- Stressbelastungstest und Akupunktur als Stresslöser
 - Vorstellung effektiver, schneller Diagnosemöglichkeiten zur toxischen Metallbelastung und Mineralstaus in der Zelle
 - Was kann ich gegen Stress tun – was hilft schnell und nachhaltig?

7 **MeinWasserhaus**
Bahnhofstraße 13

- ⊕ **17:00 Uhr**
- Wasservortrag: Welchen Einfluss hat die Qualität des Wassers auf unsere Gesundheit?
- ⊕ **19:00 Uhr**
- Berner Physikalische Gefäßtherapie – Durchblutungsstörungen beheben – Fachvortrag mit Dunkelfeldmikroskopie
- ⊕ **21:00 Uhr**
- Säure-Basen- Haushalt – Fachvortrag: Übersäuerung erkennen, natürlich beheben & Ernährungsumstellung



8 **Märkische Apotheke**
Friedrich-Engels-Straße 1

- ⊕ **17:30–21:30 Uhr**
- Zehn Minuten für die Bein-gesundheit: Wie auch unsere Füße, sind die Beine täglich großen Belastungen ausgesetzt. Dabei haben besonders die Beinvenen schwere Arbeit zu leisten, um das Blut gegen die Schwerkraft zum Herzen

zu befördern. Da die Fuß- und Beinmuskulatur als natürliche Pumpe für den Blutfluss in den Venen dient, ist deren Gebrauch für die Venengesundheit von entscheidender Bedeutung. Informieren Sie sich und lassen Sie eine kostenlose Venenfunktionsmessung durchführen.

9 **Balance Yoga Spa**
Eichenallee 1a

- ⊕ **17:00 Uhr**
- Kinderyoga von 3 bis 12
- ⊕ **17:30 Uhr**
- YinYoga
- ⊕ **18:00 Uhr**
- Aerialyoga – nur Fliegen ist schöner
- ⊕ **18:30 Uhr**
- Yoga 50 plus und für Mollige

DER GESUNDHEIT

| 17–23 UHR



19:00–20:00 Uhr

- Vortrag „Was können ätherische Öle?“

20:00 Uhr

- Yoga Therapie – aufdecken falscher Bewegungsmuster

20:30 Uhr

- Vortrag „Prana Yoga“

21:00 Uhr

- Der Weg in eine gesündere Zukunft – Vortrag und Beratung zum Thema Fasten

21:30 Uhr

- Tiefenfeldentspannung bei 432 Hz nach Clif Sanderson als neuer Ansatzpunkt in der Psychotherapie und zur Regeneration und Vorbeugung schwerwiegender Erkrankungen

außerdem:

17:00–22:00 Uhr

- Hennatattoos
- Persönliche Beratung zum Yoga
- Welche Yogaform passt zu mir?
- Ernährungsberatung
- Beratung zum Wasser? Wie rein ist unser Trinkwasser?
- Aufgaben des Wassers im Körper! Mineralien im Wasser?

10 Praxis Frau Dr. Kerstin Schneider

Luckenwalder Straße 10

17:30 Uhr

- KISS-Syndrom – Folgen im Erwachsenenalter (Kopfgelenk Induzierte Symmetrie-Störung)

18:30 Uhr

- Woher kommt Mundgeruch? – Biochemische Ursachen und Möglichkeiten der Therapie

19:30 Uhr

- KISS-Syndrom im Neugeborenen- und Säuglingsalter

17:30–21:30 Uhr

- „Welcher Fußstyp sind Sie?“ Fußstypenbestimmung in wenigen Sekunden mit pedag-Easy Step in Kooperation mit der Schelchen GmbH

11 Flemming Dental Königs Wusterhausen

Johannes-R.-Becher-Straße 12A

17:30–21:30 Uhr

- Tag der offenen Tür im Dental-Labor: Rundgang durch das Labor, Besichtigung der Arbeitsplätze und Information über die unterschiedlichen Arten von Zahnersatz.

12 Deutsches Rotes Kreuz

Erich-Weinert-Straße 46

17:30–21:30 Uhr

- Gesunde und leichte Kost am Abend – Buffet und Beratung
 - Wissenswertes zum Blutspenden – was geschieht nach der Spende mit dem Blut?
 - Hausnotruf - Sicherheit auf Knopfdruck
 - Ein Defi(brillator) kann im Notfall Menschen retten – aber wie funktioniert so ein Ding?
 - Erschöpfte Mütter u. Väter – eine Kur kann helfen – Information und Beratung
 - Was passiert mit meinem Blutdruck unter Belastung? Kleiner Gesundheitscheck mit ärztlicher Beratung
 - Einsatztechnik des DRK zum Anfasen
 - Kinderbetreuung – Spaß beim Basteln und Malen
- #### 17:30–20:30 Uhr
- Pflege heutzutage – Information und Beratung vor Ort

13 Therapiezentrum Thierbach

Heinrich-Heine-Straße 58

17:00–21:30 Uhr

- Die Ergotherapie stellt sich vor – Therapiemöglichkeiten für Kinder und Erwachsene
- kostenloser Demenzttest
- Schnupperkurs Nordic Walking – startet zu jeder halben Stunde
- Rücken-Fit – unsere Physio's stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite

18:00 Uhr

- Vortrag „minimalinvasive Wirbelsäulenchirurgie“, Prof. Dr. Manfred Schneider

20:00 Uhr

- Vortrag „Schmerztherapie bei Arthrose – Blutegeltherapie“, Ulrike Ehmig

20:00 Uhr

- Boogies-Night – Tanz ist Bewegung, Tanz ist Therapie.

22:00 Uhr

- großes Abschlussfeuerwerk

Die Fire and Ice Bar sorgt auch in diesem Jahr für Erfrischung & leibliches Wohl und begleitet Sie gut gelaut durch den Abend.

Shuttle-Service

Um Wege zu verkürzen und damit einzelne Stationen besser zu erreichen sind, steht Ihnen auch in diesem Jahr ein kostenloses Shuttle zur Verfügung. Bitte melden Sie sich bei Bedarf einfach unter Tel. 0171 380 6114 bei KW-Ambulance.

IMPRESSUM

Herausgeber:



Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V. in Kooperation mit der ELRO-Verlagsgesellschaft mbH Königs Wusterhausen

Redaktion:

Lisa Schulze (GeSoNet)
Vesa Elbe (ELRO-Verlag)

Gestaltung & Druckabwicklung:

ELRO-Verlag
www.elroverlag.de

Auflage

15.000 Exemplare

Verteilung

KaWe-Kurier

Kontakt

gesonet@klinikum-ds.de



— Günter Dubrowski mit seiner Pflegefachkraft

Hilfe beim Helfen

Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Es beginnt mit Vergesslichkeit, dem Verlegen von Gegenständen und dem Verlaufen. Bald findet sich der Betroffene in der eigenen Wohnung nicht mehr zurecht. Die Diagnose Demenz stellt das Leben der gesamten Familie auf den Kopf.

Angehörige sind häufig mehrfach belastet und erleben eine Krankheit, die vom Verlust gemeinsamer Erinnerungen geprägt ist. Darüber hinaus muss die tägliche Pflege bewältigt werden. Viele Fragen zu Krankheit, Verlauf und Umgang tauchen auf.

In Kooperation mit der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz bietet die VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH deshalb die Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ an. Unterstützt wird sie dabei von der BARMER GEK. Die Seminare sind kostenfrei und finden ab dem 25. Oktober 2016 immer dienstags bei der VS Bürgerhilfe in Königs Wusterhausen, Kirchplatz 11, statt. An acht aufeinanderfolgenden Terminen in der Zeit von 16 bis 18 Uhr erhalten Angehörige von Menschen mit Demenz praktische Hilfen durch Fachkräfte, die mit dem Krankheitsbild vertraut sind sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch.

Informationen zum Seminar und Anmeldung bei Sozialarbeiterin Doreen Nollau-Banis von der VS Bürgerhilfe unter 03375 / 21 51 237.

— Claudia Lengsfeld

Beratung – Pflege – Entlastung

Professionelle Beratung beginnt beim Menschen und hört nicht bei der Pflege auf

Seit 2015, mit Einführung des Pflegestärkungsgesetz (PSG) I, erhalten alle Pflegebedürftigen und deren Angehörige zusätzlich zu einer Pflegestufe weitere Leistungen, die sie in ihrem Alltag unterstützen sollen. Diese zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen eröffnen Möglichkeiten, trotz Pflegebedürftigkeit wieder Dinge erledigen zu können oder zu erleben, die sonst nicht mehr möglich waren. Wussten Sie, dass Sie die monatlichen Beträge ansparen können, um z.B. einen großen Tagesausflug durchzuführen?

Weitere Verbesserungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sind mit dem Zweiten Pflegestärkungsgesetz (PSG II) zum 1. Januar 2016 in Kraft getreten. Dazu gehört die verbesserte Beratung. Wenn Sie Leistungen bei der Pflegeversicherung beantragen, haben Sie den automatischen Anspruch auf ein Angebot für eine Pflegeberatung.

Erfahrungen einer Angehörigen

Frau Dubrowski, Sie sind 78 Jahre alt. Ihr Ehemann ist seit einiger Zeit auf Hilfe angewiesen. Wie verkraften Sie Ihren Alltag?

Mein Mann hat seit 2012 die Pflegestufe I. Solange es ging, habe ich die Pflege selbst übernommen. Aber meine Kraft hat nachgelassen. Mein Wille war da, aber ich habe es körperlich einfach nicht mehr geschafft: den Alltag organisieren, einkaufen, saubermachen. Ich bin nirgendwo mehr hingekommen und habe Freundschaften vernachlässigt. Meine Kinder und Enkel unterstützen mich zwar wo sie können, aber im Alltag bin ich auf mich allein gestellt.

Was hat sich seit der Beantragung der Pflegestufe II für Sie verändert?

Die DRK-Hauskrankenpflege war für mich ein echter Glücksgriff. Am Anfang stand ein ausführliches Beratungsgespräch über die Möglichkeiten und den Umfang der Pflegeleistungen. Überraschend für mich war, dass es dabei nicht nur um meinen Mann ging, sondern auch um mich! Das war erstmal ein richtiger Schreck – aber im Nachhinein auch eine wichtige Erkenntnis für mich. Wahrscheinlich hätte ich ohne dieses Gespräch weitergemacht bis ich umfalle. Aber was ist, wenn ich nicht mehr kann, wenn mir etwas passiert? Und da hat mir das ausführliche Beratungsgespräch erst die Augen geöffnet: Nur wenn es mir gut geht und ich auch Zeiten habe, in denen ich mich um mich kümmern kann, habe ich die Kraft, mich um meinen Mann zu kümmern. Die Möglichkeit zu haben, auch mal bummeln zu gehen oder mit einer Freundin einen Kaffee zu trinken – daraus schöpfe ich Kraft.

Hatten Sie ein schlechtes Gewissen, diese Auszeiten für sich in Anspruch zu nehmen?

Anfänglich ja, aber ich informiere meinen Mann, wo ich bin und wann ich wiederkomme. Das versteht er und er weiß, dass es wichtig für mich ist. Ich bin zwar traurig, dass wir die Zeit nicht gemeinsam verbringen können, aber ich bin beruhigt, weil ich ihn in guten Händen weiß. Ich konnte mir am Anfang nicht vorstellen, dass ein Fremder meinen Mann genauso gut pflegen kann wie ich. Erst als es gar nicht mehr ging, habe ich angerufen. Es war die richtige Entscheidung und uns Beiden geht es gut damit.

Ihr Mann wird während Ihrer Abwesenheit von Pflegekräften des DRK betreut. Was passiert in dieser Zeit?

Sie erzählen aus ihrem Leben, sie trinken gemeinsam Kaffee, bereiten Essen zu oder lesen ihm vor. Spazieren gehen wäre grundsätzlich auch möglich, aber das lässt sein Gesundheitszustand derzeit nicht zu. Also das „Rundum-Sorglos-Paket“.

Wie oft nehmen Sie Ihre Auszeit in Anspruch?

Das ist unterschiedlich. Ich habe mehrere Stunden im Monat zur Verfügung. Manchmal spare ich mir die Zeiten auch auf – wenn ich z.B. zum Friseur oder zu einem besonderen Anlass gehen möchte. Das war bisher völlig undenkbar.

Ist es sehr bürokratisch, diese Auszeiten zu planen und in Anspruch zu nehmen?

Für mich nicht. Ich rufe bei der DRK-Hauskrankenpflege an oder gebe den Pflegern einen Zettel mit, wie viele Stunden ich benötige. Die Krankenkasse schickt mir regelmäßig eine Übersicht. Ich muss keine Gründe angeben, wofür ich diese Zeiten in Anspruch nehmen will. Und die Pflegekräfte sind immer pünktlich, zuverlässig und sehr freundlich zu meinem Mann und mir.

Ihr Fazit?

Die Leistungen der Pflegestufe unterstützen mich körperlich, die der Entlastungs- und Betreuungsleistungen und auch die Verhinderungs- sowie Kurzzeitpflege sind gut für meine Seele. Ich bin erleichtert, dass ich mir keine Sorgen machen muss und dass mein Mann in guten Händen ist. Und er hat sich so daran gewöhnt, dass wir beide ausgeglichener sind und unseren Alltag besser meistern können.

— Katrin Tschirner

Rückenschmerzen müssen nicht sein!

Das Sport- und Gesundheitszentrum in Königs Wusterhausen bietet ab November ein spezielles Trainings- und Therapieprogramm mit Intensivbetreuung an. Das Rückenkompetenzzentrum richtet sich hier nicht nur an Personen mit zur Zeit vorhandenen Rückenschmerzen, sondern an jeden, der schon einmal Rückenschmerzen hatte und diesen vorbeugen möchte. Mit den vier Phasen des Programms wird der Körper nicht nur systematisch stabilisiert, es wird durch einen neuartigen Faszienszirkel auch die Beweglichkeit deutlich verbessert. Der Faszienszirkel wirkt sich hier positiv auf die verbesserte Gleitfähigkeit der Faszien aus.

PHASE 1 – Einstieg (1. bis 3. Monat)

Die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule

Die ersten drei Monate sind auf die segmentale Stabilisation der Lendenwirbelsäule ausgerichtet. Dies ist Grundlage für weiter aufbauende Übungen. Unter segmentaler Stabilisation versteht man die Sicherung einzelner Bewegungssegmente der Wirbelsäule. Hauptverantwortlich sind hierfür in der Lendenwirbelsäule die tiefliegenden Muskeln. Das Wieder-Erlernen der Ansteuerung und Aktivierung der sensiblen „Stell- und Haltemuskeln“ ist am Anfang der wichtigste Schritt.

PHASE 2 – Aufbau (4. bis 6. Monat)

Muskeltraining für den Rumpf

Ab Monat 4 startet das gezielte Bewegungstraining mit dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Es werden schwache Muskeln gekräftigt und die Muskeln, welche zu Verkürzungen neigen, gedehnt.

PHASE 3 – Fortschritt (7. bis 9. Monat)

Anspruchsvolle und mehrgelenkige Übungen

Die bisherige Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur ist Voraussetzung für die folgende dreimonatige Übungssequenz. Anstelle von isoliertem Muskeltraining werden Ganzkörperübungen in Muskel-Funktionsketten trainiert. Die Schulung komplexer und alltagsnaher Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel Heben, Tragen, Drücken und Ziehen von Lasten, werden trainiert.

PHASE 4 – Ziel (10. bis 12. Monat)

Ziel erreicht!

Nach 9 Monaten ist Ihr Muskelstatus auf ein freies, funktionelles Training gut vorbereitet. Die Programmgestaltung erfolgt individuell unter Berücksichtigung der aktuellen Leistungsfähigkeit. Ganzkörperübungen verbessern die muskuläre Sicherung der Wirbelsäule und der großen Gelenke.



Der Faszienszirkel neu ab November im Sport- und Gesundheitszentrum

Die aktuelle Wissenschaft lehrt: unsere Faszien sind mit zahlreichen und unterschiedlichen Rezeptoren wie auch Schmerzrezeptoren ausgestattet. Diese werden u. a. bei Verspannungen, Rücken- und Gelenkschmerzen aktiv.

So komfortabel und wirkungsvoll erlebt man heute das Faszienszirkel: Jetzt werden die verschiedenen Modelle der Blackroll® individuell justierbar auf die richtige Trainingshöhe gebracht. Vier innovative Geräte bieten das einzigartige Trainingsangebot für alle wichtigen Muskelbereiche, wie Rücken (HWS, BWS, LWS), Arme, Beine und Gesäß.

Faszie bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.

Sport- und Gesundheitszentrum
Fontaneplatz 9a, 15711 KW
☎ 03375-203520
🌐 www.gesundheitszentrum-kw.de

FÜR DAS GUTE GEFÜHL VON MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT ZUHAUSE

casenio®
intelligente Hilfe- & Komfortsysteme

Das intelligente Hilfe- und Komfortsystem casenio ...


- ... erkennt Gefahrensituationen – zum Beispiel, wenn der Elektroherd beim Verlassen des Hauses noch an ist.
- ... macht den Bewohner akustisch und visuell darauf aufmerksam.
- ... benachrichtigt bei Bedarf zuvor festgelegte Kontaktpersonen, zum Beispiel Angehörige, Nachbarn oder Pflegepersonal (per App, E-Mail, SMS oder Anruf).
- ... erinnert an die Medikamenteneinnahme oder die Messung von Vitalwerten (Blutdruck, Puls, Blutzucker und Gewicht).
- ... bietet Funktionen aus dem Smart-Home-Bereich wie Heizungs- und Lichtsteuerung

Basis-Set UVP ab
439 €



Das casenio System bietet eine große Funktionsvielfalt und lässt sich individuell für den persönlichen Bedarf zusammenstellen.

Erhältlich ist das casenio-System u.a. über das Kontaktformular auf unserer Website und in allen  Apotheken.

Die  bietet casenio-Nutzern spezielle Versicherungsprämien u.a. für ihre Hausrat-, Wohngebäude und Risiko-Unfallversicherung (ausschließlich über das AXA-Büro Hahn): AXA-Büro Hahn · Telefon: 0800 / 710 05 00 · axa@casenio.de

casenio AG · Kiefholzstraße 2 · 12435 Berlin · www.casenio.de · Tel.: 030 / 229 088 550



Bewegung und Sport sind ein Lebenselixier, halten fit und machen Spaß!

Ein zunehmend technisierter Alltag befreit uns Menschen mehr und mehr von größeren Belastungen. Das sind einerseits Errungenschaften, die wir sehr zu schätzen wissen. Andererseits bewegen wir uns dadurch immer weniger – mit den bekannten gesundheitlichen Folgen. Dabei weisen Mediziner und Sportwissenschaftler immer wieder nach, dass es mit Hilfe von einfachen sportlichen Übungen für Jedermann und in jedem Alter möglich ist, seine allgemeinen Körperfunktionen aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern. „Muskelpflege“ – als ein täglicher Bestandteil des Lebens – hilft, den körperlichen Zustand auf einem guten Niveau zu halten.

Gesundheitssport ist Prävention für viele Bereiche

So wirken Maßnahmen des Gesundheitssports u.a. direkt auf den Fettstoffwechsel, Blutzucker, Übergewicht oder das Immunsystem – sportliche Betätigung hat daher immer eine positive Wirkung auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebs- und psychische Erkrankungen. Über die Verbesserung



der Muskelkraft können Verspannungen und Rückenbeschwerden vermindert oder gar beseitigt werden. Grundlage für einen Erfolg und für die Entwicklung eines positiven Lebensgefühls ist vor allem langfristiges Dabeibleiben und regelmäßiges Tun. Spaß und Freude an Sport und Bewegung dürfen deshalb nicht zu kurz kommen. Das schätzen die Mitstreiter in unseren DRK-Sportgruppen sehr.

Von Teilnehmern, Übungsleitern und vielfältigen Kursen

In den letzten Jahren haben auch die Krankenkassen diese Tatsache erkannt und ihr Angebot in diese Richtung verändert. Sie unterstützen die Versicherten und beteiligen sich an den Kursgebühren, wenn das Sportangebot von einem speziell zugelassenen Übungsleiter durchgeführt wird. Gut ausgebildete Übungsleiter leiten die Kursteilnehmer dabei nicht nur hinsichtlich der sportlichen Übungen an, sondern vermitteln auch Wissen über Chancen und Wirkungen körperlicher Aktivitäten.

Seit 2005 bietet das DRK in Königs

Wusterhausen und Umgebung eine Reihe von Kursen an. Die Angebote reichen vom Erlernen von Entspannungstechniken über Rückenorientiertes Training, Seniorengymnastik, Pilates, Aqua-Gymnastik bis zu Eltern-Kind-Kursen nach dem Fabel®Prinzip. Wir freuen uns, dass nunmehr der Bewegungsraum im DRK-Zentrum in Königs Wusterhausen umgebaut und renoviert wurde, sodass die Bedingungen für die Sport-, Bewegungs- und Entspannungskurse für alle Beteiligten verbessert wurden. Neue Interessenten sind herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen. Auch neue Übungsleiter werden immer wieder zur Betreuung der Angebote gesucht.

Die Koordinatorin des DRK-Gesundheitssports, Adelheid Melchior, steht für Fragen und Beratung rund um Sport und Bewegung gerne zur Verfügung (Tel. 03375-218990). Machen Sie jetzt den ersten Schritt auf dem Weg für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!



sabelusXXL



Ihre großen Familienapotheken.

• Dauerhafte Tiefpreise für über 1000 rezeptfreie Medikamente!

• Top Beratung

• Freundlicher Service

Sie finden uns 6x in der Region



www.sabelus.de

Sabelus XXL Apotheke
Eichenallee 4
Königs Wusterhausen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 2 56 90

Sabelus XXL Apotheke
Karl-Liebknecht-Str. 179
Zeesen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 52 83 20

Sabelus XXL Apotheke
Am Kleingewerbegebiet 2
Wildau
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03375/ 52 60 00

Sabelus XXL Apotheke
Stubenrauchstr. 60b
Zossen
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 03377/ 20 36 50

Sabelus XXL Apotheke
Buntzelstr. 117
Berlin-Bohnsdorf
Inhaber Knut Sabelus
Tel.: 030/ 6 76 33 13

Sabelus XXL Apotheke
Albert-Tanneur-Str. 32
Ludwigsfelde
Inhaber Adelheid Sabelus
Tel.: 03378/ 51 82 80

Das Berufsbild

Wie werde ich Physiotherapeut?

Ein stabiles Rückgrat zeugt von einer aufrechten Haltung – charakterlich wie körperlich. Trotzdem zählen Rückenschmerzen zu den häufigsten Volkskrankheiten überhaupt. Einer der Hauptgründe ist die in modernen Gesellschaften verbreitete Büroarbeit. Diese findet fast ausschließlich im Sitzen statt, während der sportliche Ausgleich oft zu kurz kommt. Unausgewogene, einseitige Belastungen ziehen den Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers allerdings ziemlich in Mitleidenschaft. Hier kommen Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen ins Spiel: Sie beugen möglichen Muskel-, Bänder- und Gelenkbeschwerden durch gezielte Therapien vor und fördern das Bewegungsvermögen von Alten, (chronisch) Kranken und Verletzten.

Die meisten der über 90.000 Physiotherapeuten in Deutschland arbeiten in Krankenhäusern, Reha-Einrichtungen und Praxen, aber auch in anderen Einrichtungen in denen gesundheitsförderliche Bewegung auf der Tagesordnung steht: zum Beispiel in Wellness-Hotels und in Seniorenheimen. Sie behandeln Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit – Verletzte, Alte, Kranke, Behinderte. Sie führen therapeutische Maßnahmen wie Atemübungen, Gymnas-

tik, Massagen, Wärme-, Elektro- und Hydrotherapien durch und erstellen Behandlungspläne nach ärztlicher Diagnose.

Physiotherapeuten sind Experten für alle möglichen Belange rund um den menschlichen Bewegungsapparat. Zum einen verhindern sie durch präventive therapeutische Maßnahmen, dass kleinere „Zipperlein“ größere gesundheitliche Schäden nach sich ziehen. Zum anderen beheben sie koordinative Einschränkungen, die etwa durch Krankheiten oder Verletzungen verursacht wurden.

Ausbildung und Anforderungen

Als Physiotherapeut / Physiotherapeutin sollte man im Biologie-Unterricht gut aufgepasst haben. Die Funktionsweise von Bändern, Muskeln und Gelenken zu kennen, ist in dem Job enorm wichtig. Aus dem gleichen Grund zählen sich auch Grundkenntnisse im Bereich Sport und Sportmedizin aus. Der enge Patientenkontakt erfordert darüber hinaus Aufgeschlossenheit, Kommunikationsvermögen und soziale Intelligenz. Und um die Therapierten „bei der Stange“ zu halten, ist oft noch etwas Motivationsgeschick gefragt.



Die Ausbildung zum Physiotherapeuten / zur Physiotherapeutin ist bundesweit einheitlich geregelt. Sie findet an Berufsfachschulen für Physiotherapie statt und dauert drei Jahre. Kombinierte Ausbildungen, die zusätzlich zum Gymnastiklehrer-Abschluss führen, laufen über dreieinhalb bis viereinhalb Jahre. Die schulische

Ausbildung wird in der Regel nicht vergütet, eventuell fällige Gebühren sind selbst aufzubringen. Zur Weiterqualifikation nach der fachschulischen Ausbildung bieten manche Hochschulen ein spezielles Bachelor- bzw. Masterstudium in Physiotherapie an.

— Monique Thierbach



Wir sorgen für Gesundheit.
Das Klinikum Dahme-Spreewald ist ein
Krankenhaus für die ganze Familie.

Verstärken Sie unser Team!

Das Klinikum Dahme-Spreewald sucht für den Pflege- und Funktionsdienst

Pflegefachkräfte

Das sind Ihre Stärken

Vorausgesetzt Ihrer staatlichen Anerkennung als examinierte Pflegefachkraft bringen Sie Belastbarkeit und Flexibilität mit. Sie sind aufgeschlossen, teamfähig und bringen entsprechende Fachkompetenz mit. Sie besitzen die Fähigkeit zur kooperativen und konstruktiven Zusammenarbeit mit allen Bereichen des Hauses.

Das sind unsere Stärken

Die Klinikum Dahme-Spreewald GmbH ist Trägerin der Spreewaldklinik Lübben und des Achenbach-Krankenhauses Königs Wusterhausen mit insgesamt 453 Betten, beides Krankenhäuser der Regelversorgung im Landkreis Dahme-Spreewald.

Wir bieten Ihnen eine gezielte Einarbeitung, mentorenbasiert, in einem engagierten und aufgeschlossenen Team. Zu bestehenden Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten bieten wir außerdem Thieme CNE.online an. Im Rahmen von familienfreundlichen Arbeitsplätzen unterstützen wir die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die Vergütung erfolgt nach dem Haustarifvertrag Dahme-Spreewald in Anlehnung an den TVÖD.

Ihre Bewerbung

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail oder Post an folgende Adresse: personalabteilung@klinikum-ds.de
Klinikum Dahme-Spreewald GmbH | Personalabteilung | Köpenicker Straße 29 | 15711 Königs Wusterhausen
Für weitere Fragen steht Ihnen unser Pflegedirektor, Herr Kay Hilbiber, gerne zur Verfügung,
Telefon: 03375 288 374.

Weitere Informationen und viele gute Gründe, um im Klinikum Dahme-Spreewald zu arbeiten, finden Sie auf www.klinikum-ds.de



Kontakt zur Gesundheits- und
Krankenpflegeschule:
03546 75-284
gkps@klinikum-ds.de
www.krankenpflegeschule-kds.de



www.klinikum-ds.de



Sana Kliniken AG
sana

Klinikum Dahme-Spreewald

WISSEN AM SONNTAG – 2016/2017

MEDIZINISCHE SONNTAGS-VORLESUNGEN DER KLINIKUM DAHME-SPREEWALD GMBH IN KOOPERATION MIT DER TECHNISCHEN HOCHSCHULE WILDAU (FH), Beginn: jeweils 11:00 Uhr, Halle 14, Großer Hörsaal

9. Oktober 2016:

74. MEDIZINISCHE SONNTAGSVORLESUNG: *Darmkrebs: Vorsorge – Diagnostik – Behandlung – Nachsorge*
Heinz-Peter Vetter, Chefarzt, Abt. für Allgemein-, Visceral-, Gefäßchirurgie, Achenbach Krankenhaus / Klinikum Dahme-Spreewald GmbH
(Diese Sonntagsvorlesung findet in Halle 17/Audimax statt.)

13. November 2016:

75. MEDIZINISCHE SONNTAGSVORLESUNG: *Herz unter Stress. Aktuelle Diagnostik und Therapie (Herzkatheter)*
Dr. med. Peer-Ekkehart Waurick, Chefarzt, Abt. für Innere Medizin/Kardiologie, Achenbach-Krankenhaus / Klinikum Dahme-Spreewald GmbH
ab 10 Uhr: Informationen rund um das Herz mit der Deutschen Herzstiftung im Rahmen der Herzwochen

11. Dezember 2016:

76. *Medizinische Sonntagsvorlesung: Hygiene einst und jetzt*
Dr. phil. Ragnild Münch / Dr. med. Rüdiger Haubold, Leiter Hygiene und Qualitätsmanagement, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

8. Januar 2017:

77. MEDIZINISCHE SONNTAGSVORLESUNG: *Myome und deren Behandlung*
Dr. med. Rüdiger Müller, Chefarzt, Abt. für Gynäkologie und Geburtshilfe, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

12. Februar 2017:

78. MEDIZINISCHE SONNTAGSVORLESUNG: *Notfallmedizin im Wandel*
Dr. med. Benno Bretag, Chefarzt Notfallambulanz, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

12. März 2017:

79. MEDIZINISCHE SONNTAGSVORLESUNG: *Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – gemeinsam Last und Entscheidung tragen?*
Dr. med. Anke Schlosser, Oberärztin, Fachärztin für Anästhesiologie – Palliativmedizin, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Sabelus XXL Apotheken**Osteoporose Messung**

Persönliche Risikoabschätzung – wir ermitteln per Ultraschall (an der Ferse) Ihre Knochendichte. In Kombination mit anderen Risikofaktoren wie z.B. Alter und Geschlecht kann anhand Ihrer Knochendichte Ihr Osteoporose Risiko abgeschätzt werden.

Schutzgebühr: 9,00€

25.10. 2016 Königs Wusterhausen**26.10. 2016 Zeesen****28.10. Wildau****Blutdruckmessgeräte Prüf-Tage**

Können Sie Ihrem Blutdruckmessgerät noch trauen? Für Ihre Sicherheit – professionelle Prüfung mit Prüfprotokoll und Prüfsiegel zum Preis von 12,50€

22.11. Königs Wusterhausen**23.11. Zeesen****25.11. Wildau**

Die Prüfkapazität ist begrenzt, daher bitten wir Sie, Ihr Gerät spätestens am Vortag bei uns ab zu geben.

Vereinbaren Sie ihren persönlichen Termin mit Uns. Mehr Infos auf www.sabelus.de

Märkische Apotheke**Venenmesswoche**

– kostenlose Venenfunktionsmessung 10.10.–14.10.

Blutdruckmessgeräte – Prüf-Tag

3.11.

Blutspendetermine**DRK-Zentrum Königs Wusterhausen, E.-Weinert-Str. 46****10.10.16**

14:30–18:30

26.10.16

15:00–19:00

7.11.16

14:30–18:30

23.11.16

15:00–19:00

5.12.16

14:30–18:30

DRK-Zentrum**Königs Wusterhausen, E.-Weinert-Str. 47****17.10.16**

11:00–15:00

Krankenhaus**Königs Wusterhausen (Bus)****17.10.16**

11:00–15:00

Finanzamt KWH, (Bus)**5.10.16**

09:00–12:00

Total Tankstelle Zeesen (Bus)**4.10.16**

10:00–14:00

Atlantis Fitness,**Königs Wusterhausen****30.09.16**

15:00–19:00

**HEALTH
WEEK** **Gesundheitswoche Berlin-Brandenburg
05.–15. Oktober 2016**Erfahren Sie mehr unter: www.health-week.de**THE GERMAN CAPITAL REGION**
excellence in life sciences & healthcare