



**Verbesserung kommt**  
Gespräch mit Dr. Lutz Franzke

02



**Babyboom im Klinikum**  
Rekordjahr bei Geburten

06



**Beruf und Ausbildung**  
PTA: Gefragte Generalisten

07

## Ihre Meinung ist gefragt

### Wir machen Ihr Problem zu unserem Anliegen



**A**n dieser Stelle haben wir in der letzten Ausgabe über das Thema Standortattraktivität gesprochen und welche Aspekte unserer Meinung nach bei der gesundheits- und sozialpolitischen Stadtentwicklung im Vordergrund stehen sollten. Und was meinen Sie?

GeSoNet versteht sich als Sprachrohr der Gesundheits- und Sozialwirtschaft in Königs Wusterhausen, aber vor allem auch der KW'er Bürgerinnen und Bürger. Als Netzwerk wollen wir Ihre Interessen vertreten und uns beim Thema Stadtentwicklung künftig verstärkt einbringen. Zu Beginn wollen wir uns dem Thema „Optimierung der Infrastruktur in Königs Wusterhausen“ widmen. Dazu möchten wir wissen, was

genau Ihnen besonders wichtig ist, um beispielsweise der Stadt oder anderen lokalen und kommunalen Institutionen gegenüber für Ihre Interessen eintreten zu können.

Um ein repräsentatives Meinungsbild zu erhalten, werden wir in den nächsten Monaten eine Befragung durchführen. Dazu liegen bei unseren Mitgliedern Karten aus, die Sie entweder in Ruhe zu Hause oder gleich vor Ort ausfüllen können.

Konkret geht es um die Frage, welche Veränderungen für Sie und Ihre Angehörigen am wichtigsten sind, um dauerhaft guten Zugang zu Gesundheitseinrichtungen zu haben und eine stabile Versorgungssituation in unserer Stadt zu sichern.

Darüber hinaus sind wir an weiteren Themen und Problemen interessiert, die Sie umtreiben und von denen Sie denken, dass wir Sie unterstützen können. Welche Wünsche haben Sie, was bedeutet gesundheits- und sozialpolitische Stadtentwicklung für Sie? Schreiben Sie uns!



Wir freuen uns auf Ihre Antworten. Selbstverständlich können Sie die Befragung auch online durchführen. Nutzen Sie einfach den Link auf unserer Website oder den nachfolgenden Code:



**KONTAKT:**  
Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V.  
Köpenicker Straße 29  
15711 Königs Wusterhausen  
✉ [gesonet@klinikum-ds.de](mailto:gesonet@klinikum-ds.de)  
🌐 [www.gesonet-kw.de](http://www.gesonet-kw.de)

## EDITORIAL

### Liebe Leserinnen und Leser!

Heute möchte ich Sie sehr herzlich zu der 80. Medizinischen Sonntagsvorlesung am 9. April einladen. Die Sonntagsvorlesung wird diesmal von den Mitgliedern unseres Netzwerkes für Gesundheits- und Sozialwirtschaft (GeSoNet) bestritten. Die Sonntagsvorlesung beginnt wie immer um 11 Uhr und findet in der Halle 14 der Technischen Hochschule Wildau statt.

Unsere Referenten haben wieder interessante Themen für Sie zusammengestellt. Die Heilpraktikerin und Bewegungs- und Tanztherapeutin Karin Paul stellt Ihnen in ihrem Vortrag Neues aus der Bewegungswissenschaft vor.

Gesine Brien vom Balance – Yoga & Spa befasst sich anschließend mit der Frage: Was ist und was kann Yoga?

Der dritte Vortrag beschäftigt sich mit dem hochaktuellen Thema der Faszien – also den Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen – und deren gezieltes Training.

Passend dazu stellen wir Ihnen in unserer aktuellen Ausgabe, neben vielfältigen anderen interessanten Beiträgen rund um Ihre Gesundheit, den Faszien-Zirkel des Sport- und Gesundheitszentrums KW vor.

Intensiv haben wir uns in den letzten Monaten mit Themen der Stadtentwicklung zur Stärkung des Standortes Königs Wusterhausen für die Gesundheits- und Sozialwirtschaft beschäftigt. Dazu haben wir mit dem Bürgermeister der Stadt, Dr. Lutz Franzke, ein ausführliches Gespräch geführt.

Die Gewinnung beruflichen Nachwuchses ist auch für unsere Mitglieder ein brennendes Thema. In unserer Rubrik „Zukunft in der Gesundheits- und Sozialwirtschaft“ stellen wir Ihnen diesmal den Beruf und die Ausbildung der Pharmazeutisch-Technischen Assistentin vor.

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall eine interessante Lektüre und würde mich sehr freuen, Sie bei der 80. Sonntagsvorlesung in der Technischen Hochschule Wildau begrüßen zu können.

Ihre Dr. Kerstin Schneider  
Vorsitzende des Netzwerkes „GeSoNet“

## Jubiläum

## 20 JAHRE VS BÜRGERHILFE GEMEINNÜTZIGE GMBH



Im Wohnpark in Zernsdorf bieten 45 altersgerechte Wohnungen ein Zuhause auf hohem Standard.

1997 durch die Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. gegründet, blickt die VS Bürgerhilfe heute auf jahrzehntelange Erfahrung in der Pflege- und Gesundheitsbranche zurück. Damals gehörten der VS Bürgerhilfe fünf Pflegedienste, Soziale Beratung sowie Essen auf Rädern an. In den Jahren 1999, 2008 und 2014 kamen drei weitere Pflegedienste hinzu. Acht Pflegedienste gewährleisten nun täglich, dass fast 1.300 Menschen in ihren eigenen vier Wänden sicher versorgt werden. Ab 2007 wurde die VS Bürgerhilfe um stationäre Einrichtungen erweitert, innerhalb von drei Jahren entstanden drei Seniorenheime in Groß Köris, Schulzendorf und Wünsdorf, in denen täglich über 220 pflegebedürftige Menschen rund um die Uhr versorgt werden.



Die kostenfreie Sozialberatung bietet auch im Hausbesuch wichtige Unterstützung für Hilfebedürftige.

Mehr als 70% der pflegebedürftigen Menschen werden heute in ihrem Zuhause gepflegt, der Bedarf an altersgerechtem Wohnraum ist immens gestiegen. Von 2012 bis 2014 errichtete die VS Bürgerhilfe mit Hilfe von Kooperationspartnern drei altersgerechte Wohnobjekte in Lübben, Bestensee und Zernsdorf mit insgesamt 80 Wohneinheiten für bis zu 140 Menschen.

Auch in den kommenden Jahren wird die Unterstützung für die Menschen in der Region stetig erweitert, neue Projekte sind in Planung.

Wer Pflege, Beratung, Betreuung und verlässliche Hilfe benötigt, der ist bei der VS Bürgerhilfe bestens aufgehoben. Mit fast 400 Mitarbeitern zählt das Unternehmen heute zu den größten Arbeitgebern der Gesundheitsbranche in der Region.

— Claudia Lengsfeld; Red

## Verbesserungen kommen mit Ausbau der Köpenicker Straße

Gespräch mit dem Bürgermeister von Königs Wusterhausen,  
Dr. Lutz Franzke



*Auch die Umnutzung von direkten nördlichen Nachbarschaftsflächen in Richtung Autobahn über einen Bebauungsplan ist kein Tabu mehr.*

— Dr. Lutz Franzke

**D**ie Gesundheits- und Sozialwirtschaft ist als Branche der größte Arbeitgeber der Stadt und ein entscheidender Standortfaktor. Viele Gesundheitseinrichtungen – auch das Achenbach-Krankenhaus – sind jedoch zu Fuß für Menschen mit Bewegungseinschränkungen (Rollator/Gehhilfen) und mit Kinderwagen nur schwer zu erreichen.

**Wie sehen die konkreten Planungen für die Verbesserung dieser Situation aus?**

Wir haben jetzt mit Haushaltsbeschluss am 8. Mai die finanzielle Deckung für den Ausbau der anliegenden Köpenicker Straße und des angrenzenden Umfelds auf der Tagesordnung. Dies bringt dann auch endlich die lang erwarteten Verbesserungen für die fußläufige Erreichbarkeit.

**Ebenso angespannt ist die Parkplatzsituation rund um das Achenbach-Krankenhaus. Welche Überlegungen gibt es, die Situation zu verbessern?**

Mit dem Ausbau der Köpenicker Straße wird auch das fahrbahnbegleitende Parkraumsystem erweitert und besser strukturiert. Für das jetzige Aufkommen und besonders für die erwarteten Zuwächse der medizinischen Dienstleistungen im Wachstumsraum Schönefelder Kreuz ist aber eine

nachhaltige Lösung z.B. mit einem bewirtschafteten Parkhaus im direkten Umfeld mit allen interessierten Parteien wie Landkreis, Rettungsdienst, Polizeiinspektion und Stadt kurzfristig auf den Weg zu bringen. Alles was 2020 noch nicht steht, erfüllt nicht mehr die notwendigen Standards. Hierbei ist auch die Umnutzung von direkten nördlichen Nachbarschaftsflächen in Richtung Autobahn über einen Bebauungsplan überhaupt kein Tabu mehr.

**Die Gesundheits- und Sozialwirtschaft leidet unter Fachkräfte- und Nachwuchsmangel. Ein Grund gegen eine Arbeits- bzw. Ausbildungsentscheidung in Königs Wusterhausen sind fehlende Wohnungen und andere Unterbringungsmöglichkeiten wie Wohnheime. Was kann die Stadt tun, um den Bau von Wohnungsangeboten zu forcieren?**

Die innerstädtischen Flächen werden immer knapper, und Bauen im Speckgürtel wird auch immer teurer. Wir haben jetzt das Wohnungsbaupotenzial in der Kernstadt neu bewertet und gehen von ca. 1.700 Neubau-Wohneinheiten für die kommenden 10 Jahre aus. Aktuell sind wir im Gespräch mit zwei möglichen Investoren, die einfache Wohnformen in Form von Wohnheimen oder Boarding-Häusern im Areal Funckerberg-Süd prüfen. Diese Art von „besonderem“ und auch bezahlbarem Wohnungsbau würde die Stadt Königs Wusterhausen, als Grundstückseigentümerin, außerordentlich begrüßen.

— F: VE

## Sabelus XXL: Ihre großen Familienapotheken



Als der Apotheker Knut Sabelus am 13. Dezember 1994 die erste Apotheke unter seinem Namen in Königs Wusterhausen gründete, konnte er bereits auf erhebliche berufliche Erfahrung zurückgreifen: Zunächst als Mitarbeiter in der von seiner Mutter Adelheid Sabelus geführten Linden-Apotheke in Zeuthen und dann in seiner ersten eigenen Apotheke, der 1993 gegründeten Löwen-Apotheke ebenfalls in Zeuthen. In Vorbereitung der Neugründung der ersten Sabelus-Apotheke musste er die Löwen-Apotheke bereits im Jahre 1994 wieder veräußern. Anfang 1995 entstand das Sanitätshaus Sabelus Gesundheit und noch im selben Jahr die Firma „Sabelus-Services“ als Dienstleistungsunternehmen für die Bereiche Buchhaltung, Marketing, Schulung und Logistik. Mit den gesetzlichen Möglichkeiten der Filialisierung wurde im April 2005 die erste Filial-Apotheke, die Sabelus-Apotheke in Zossen eröffnet. Nur einen Monat später wurde die damalige Paradies-Apotheke in Berlin-Bohnsdorf erworben und am 1. November 2005 in Sabelus-Apotheke Bohnsdorf umbenannt. Knapp zwei Jahre später, am 1. September 2007, wurde dann die 4. Filiale der Kooperation und erste Sabelus XXL Apotheke als Konzept-Apotheke in Ludwigsfelde eröffnet. Zwei Monate später erfolgte die Gründung der Sabelus XXL Apotheke in Zeesen.

Am 3. Februar 2009 eröffnete schließlich die 6. Filial-Apotheke der Kooperation in Wildau, ebenfalls mit dem Sabelus-XXL-Konzept. Im Laufe des Jahres 2010 wurden dann auch die anderen Apotheken der Kooperation in KW, Berlin-Bohnsdorf und Zossen in Sabelus XXL Apotheken umbenannt und damit das XXL-Konzept auch hier übernommen. Anfang 2012 wurde die Sabelus XXL Apotheke in KW aufwendig umgebaut und ist seit dem die modernste Apotheke der Kooperation. Zurzeit befindet sich gerade ein neuer Standort, der gemeinsam mit einer Kooperationspartnerin betrieben wird, in Henningsdorf im Aufbau. Mit dem XXL-Konzept wurden alle Sabelus-Apotheken in den letzten zehn Jahren zu modernen und zukunftsfähigen Apotheken entwickelt. Das XXL-Konzept steht dabei für eine große Auswahl an freiverkäuflichen Arzneimitteln für die Kunden, große Verkaufsflächen, freundliche und kompetente Beratung, Familienfreundlichkeit, eine attraktive und transparente Preisgestaltung für freiverkäufliche Arzneimittel sowie für dazugehörige, umfangreiche Service-Angebote. Derzeit beschäftigt die Unternehmensgruppe ca. 75 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter [www.sabelus.de](http://www.sabelus.de) oder auf [www.facebook.com/SabelusXXL](http://www.facebook.com/SabelusXXL) — T+F: VE

MeinWasserHaus®

## Sauberes Wasser ist Grundlage von allem

Seit 2014 gibt es nun MeinWasserHaus in der Bahnhofstraße 13 in Königs Wusterhausen. Die Inhaberin Daniela Breitmeier und ihre Mitarbeiter beschäftigen sich aber schon viel länger mit dem Thema „reines Wasser“. „Wir fanden, dass das Thema Wasser zu wenig Beachtung findet. Denn unser Trinkwasser ist längst nicht so gut wie sein Ruf. Und reines Wasser ist schließlich ganz wichtig für die Entgiftung und Entschlackung des Körpers und damit für die Gesundheit und das Wohlbefinden allgemein“, sagt Daniela Breitmeier. Angefangen hatte alles mit einem Verein, dem Wasserhaus Senzig e.V. Das Ziel des Vereins war die Aufklärung über die Einflüsse des Wassers auf die Gesundheit, so zum Beispiel für den Säure-Base-Haushalt im Körper. Die Nachfrage überstieg schon bald die Kapazitäten des Vereins. Und so kam es zur Gründung der Firma MeinWasserHaus in Königs Wusterhausen. In erster Linie bietet MeinWasserHaus spezielle Filter an, die Schadstoffe aus dem Trinkwasser fernhalten. Dabei wird im MeinWasserHaus genau auf die Qualität der Filter-Systeme geachtet. So werden beispielsweise Anlagen zur Membran-Filtration auf Molekülbasis angeboten. Das Sortiment erstreckt sich aber auch in den Bereich der Entkalkung und Energetisierung von Wasser sowie auf Tee, Aloe-Produkte, Salze, Edelsteine und edle Glaskaraffen. Regelmäßig werden im MeinWasserHaus entsprechende Vorträge gehalten – mit großem Publikumsinteresse. Daher ist demnächst eine Vergrößerung geplant sowie engere Kooperationen mit anderen Gesundheitsanbietern wie Heilpraktikern und Physiotherapeuten. Außerdem bietet MeinWasserHaus demnächst als Bemer-Zentrum eine innovative physikalische Gefäßtherapie an. „Die größte Bestätigung für uns ist es immer wieder, wenn Ärzte ihre Patienten zu uns schicken“, sagt Daniela Breitmeier. — T: VE

### WIR SIND GESONET

Ihre Dental-Experten vor Ort

Regionalverband Brandenburg Süd e. V.

Praxis für Naturheilkunde und Bewegung

Kreisverband Fläming-Spreewald e.V.

Mittel-Brandenburg

Dr. med. J. Schönewolf  
Gemeinschaftspraxis  
Schönewolf / Reinhardt / Gaul

Königs Wusterhausen  
Apothekennr. Birgit Lemke  
Friedrich-Engels-Str. 1, 15711 Königs Wusterhausen  
[www.maerkische-apotheke-kw.de](http://www.maerkische-apotheke-kw.de)

Dipl.-Med. Brigitte Benkenstein  
Praxis für ganzheitliche Medizin und Frauenheilkunde

Fühlt sich gut an.

Dahme-Spreewald GmbH

Königs Wusterhausen und Biederfeld  
Tel.: 03375 / 52 53 870

APOTHEKER REFORMHAUS

Optiker Krüger

Dr. Katja Roloff  
Dr. Andreas Roloff

Praxis für Naturheilkunde

Ihre großen Familienapotheken.

RÜCKEN BALANCE

Physiotherapie • Ergotherapie • Reha-Sport • Logopädie

Volksolidarität Bürgerhilfe e.V.

Ein Unternehmen der VOLKSSOLIDARITÄT

Dr. med. Kerstin E. Charlott Schneider

„Gemeinsam Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.“

## Babyboom

## 2016 KAMEN IM KLINIKUM DAHME-SPREEWALD 1332 BABYS ZUR WELT



Erste im neuen Jahr war am 1. Januar 2017 um 13:27 Uhr im Achenbach-Krankenhaus Marleen Barth, 48 cm groß und 2940 Gramm schwer.

So viele Babys gab es seit 26 Jahren nicht. 1332 neue Erdenbürger begrüßten die Kreißsaal-Teams und die Eltern 2016 im Klinikum Dahme-Spreewald. Im Achenbach-Krankenhaus waren es 782 Babys, in der Spreewaldklinik Lübben 550. „Wir freuen uns jedes Mal mit den Eltern am Familienzuwachs“, sagt Dr. Rüdiger Müller, Chefarzt der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe. werdende Eltern schätzen die Atmosphäre und die verlässliche und kompetente Betreuung vor, während und nach der Entbindung.

Die meisten Babys kommen hier auf natürlichem Weg zur Welt (81,2%), die anderen mit Hilfe eines Kaiserschnitts, meist wegen Komplikationen. Diese sind im Klinikum Dahme-Spreewald viel seltener als im Bundesdurchschnitt (bundesweit: 31%; 18,8% im Achenbach-Krankenhaus, 26,1% in der Spreewaldklinik).

## Jubiläum

## 25 JAHRE DRK-BERATUNG FÜR SCHWANGERSCHAFT, FAMILIENPLANUNG UND SEXUALITÄT

Die Psychosoziale Beratungsstelle für Schwangere und Familien im DRK-Zentrum Königs Wusterhausen beging im November 2016 ihr 25-jähriges Jubiläum. Gemeinsam mit den zehn anderen DRK-Schwangerschafts- und Familienberatungsstellen des Landes Brandenburg wurde dieses Ereignis im Februar dieses Jahres mit einem Fach-Tag in Potsdam begangen.

In der DRK-Beratungsstelle Königs Wusterhausen sind eine Psychologin und eine Sozialpädagogin Ansprechpartnerinnen für schwangere Frauen, werdende Eltern, Paare mit Kinderwunsch, ungewollt schwangere Frauen und junge Erwachsene. Sie leisten professionelle Unterstützung und beraten zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie bei familiären und Partnerschaftskonflikten. Die Beraterinnen unterliegen der Schweigepflicht. Ratsuchende können auf Wunsch anonym bleiben.

— Katrin Tschirner

## KONTAKT:

Erich-Weinert-Str. 46  
15711 Königs Wusterhausen  
☎ 03375 218981  
✉ schwangerenberatung@drk-flaeming-spreewald.de  
🌐 www.drk-flaeming-spreewald.de

# Die lebende Naturapotheke

## Blutegel-Behandlung: Zwei Erfahrungsberichte

**F**rau A. (69 J.) aus Königs Wusterhausen begab sich im Mai 2016 in meine Praxis und Herr H. (66) aus Gussow im November 2016, um sich mit Blutegeln behandeln zu lassen. Beide litten an starken Schmerzen, hervorgerufen durch immer wiederkehrende Entzündungen und Schwellungen in den Knien.

Frau A. bestimmte den Schmerz, gemessen an der Schmerzskala von 1 (wenig) bis 10 (extrem stark) so bei 8. An Treppenlaufen und Fahrradfahren war seit 2015 immer weniger zu denken. Relativ schnell ließen sich insgesamt acht Blutegel an den besonders schmerzhaften Stellen ansetzen. Frau A. war erstaunt, dass sie nach dem „Beißeffect“ – das Anbeißen nimmt man schon wahr – schnell nichts mehr spürte. Das Knie fühlte sich bereits während der Behandlung leichter und entspannter an. Nach ca. 2,5 Stunden hatten alle Egel, einer nach dem anderen, losgelassen. Nach einem Monat berichtete sie begeistert: „Die Schmerzen sind viel geringer geworden, das Knie ist abgeschwollen.“ In Bezug auf die Schmerzskala pendelten diese nur noch bei 4, was sie als sehr erträglich und zufriedenstellend empfand. Nach einem halben Jahr wiederholten wir den Vorgang und reduzierten damit die Schmerzen nochmals, so dass Frau A. heute wieder Fahrradfahren und Treppensteigen kann.

*„Die Schmerzen sind viel geringer geworden, das Knie ist abgeschwollen.“*

Ähnlich erging es auch Herrn H., einem rüstigen, aktiven Herrn, der sich von den Beschwerden und den damit einhergehenden Bewegungseinschränkungen („Ich kann nicht lange laufen, auf- und absteigen ist schwierig“) stark beeinträchtigt fühlte. Ich behandelte das rechte Knie, das schon operiert worden war. Nach der Blutegelbehandlung nimmt Herr H. keine Schmerzmittel mehr. Seine gute Heilhaut ließ die Bissstellen schon nach einer Woche hervorragend aussehen, wie auf dem Bild ersichtlich.

Die fühlbare Schmerzreduzierung seit den Behandlungen lässt bei beiden Patienten wieder Bewegungen zu, die eine enorme Erhöhung der Lebensqualität für sie bedeuten.

Wenn die Blutegel ihren Einsatz auch mit dem Leben bezahlen mussten, haben sie in guter Tradi-



Auf dem Foto sieht man gut die Narben, die an Sterne erinnern. Auf der Innenseite waren fünf Blutegel und an der Außenseite zwei Blutegel angesetzt.

tion, ihre medizinisch wirksamen Kräfte für die Gesundheitsförderung und Rettung der Gelenke, eingehend in diesen zwei Fällen unter Beweis gestellt.

## KONTAKT:

Karin Paul  
Egosano Praxis  
für Naturheilkunde und Bewegung  
Prieroser Straße 4, 15754 Heidesee  
OT Gussow



☎ Tel.: 0171 3176385  
🌐 www.egosano.de  
✉ karin.paul@egosano.de



WhatsApp

Jetzt per Smartphone bestellen!

Wartezeit & doppelte Wege sparen!

Mehr Infos auf: [www.sabelus.de](http://www.sabelus.de)



sabelusXXXL  
Ihre größten Familienapotheken.

# Rückenschmerzen müssen nicht sein!

**D**as Sport- und Gesundheitszentrum in Königs Wusterhausen bietet 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 Faszienzirkel auch die Beweglichkeit deutlich verbessert. Der Faszienzirkel 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 FASZIENZIRKEL: NEU 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 Fasziennrollen: 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](http://www.gesundheitszentrum-kw.de)



# Zahnersatz – Was muss ich beachten?



**I**hr Zahnarzt und Zahntechniker hat Ihnen nach den neusten Erkenntnissen der zahnmedizinischen Versorgung individuell einen Zahnersatz gefertigt. Es wurden für Ihren Zahnersatz ausschließlich CE geprüfte Materialien verwendet. Bitte bedenken Sie, dass auch Ihre „Dritten“ einer intensiven Pflege bedürfen. Deshalb möchten wir Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihren Zahnersatz am besten pflegen - damit Sie auch morgen noch herzlich zubeißen können...

### Was benötigen Sie für die tägliche Pflege Ihres Zahnersatzes?

1. Eine weiche Zahnbürste oder eine spezielle Prothesenbürste
2. Zahnpasta oder Gel-Zahnpasta

### Aber der Teufel steckt im Detail!

Bürsten Sie daher bitte ganz besonders sorgfältig in den Zahnzwischenräumen und dort, wo Ihr Zahnersatz am Gaumen aufliegt. Anschließend spülen Sie mit kaltem Wasser nach. Mit dieser Pflege sorgen Sie für ein gutes Aussehen und für Ihre Gesundheit.

### Wovon sollten Sie absehen?

Ein zu häufige Verwendung oder ausschließliche Reinigung Ihrer „Dritten“ mit Reinigungslösung oder Reinigungstabletten schaden Ihrem Zahnersatz, denn die Lösungen enthalten chemische Zusätze.

### Professionelle Reinigung und Pflege:

Zweimal im Jahr sollten Sie Ihren Zahnersatz von Ihrem Zahnarzt kontrollieren lassen. Konsultieren Sie Ihren Zahnarzt bei Druckschmerzen oder prothesenbedingten Veränderungen der Mundschleimhaut. Einmal im Jahr sollten Sie Ihre „Dritten“ professionell reinigen lassen. Verunreinigte Prothesen können Schleimhautrötungen und Juckreiz, in einigen Fällen sogar Pilzkrankungen der Mundschleimhaut verursachen.

### Was Sie noch beachten sollten:

Ihr Zahnersatz wurde aus einem Spezialkunststoff hergestellt. Dieses steckt vieles ein, ohne zu „murren“. Doch sollten Sie Ihre „Dritten“ stets vor Sturz und scharfen Gegenständen schützen. Versuchen Sie bitte nie, Ihren Zahnersatz selbst zu reparieren. Gehen Sie zu Ihrem Zahnarzt, denn nur er kann Ihnen in diesen Fällen helfen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihren neuen Zähnen.

### Ihr Flemming Dental Labor KW

— Falk Zöllner, Geschäftsleiter/Prokurist  
— Quelle: Marketing Flemming Dental / Bild: fotolia

## Sicher durch Hausnotruf

### Hilfe und Sicherheit für jede Generation



Möglichst lang in den eigenen vier Wänden wohnen, ist der Wunsch vieler Senioren. Zwar fühlen sich in Zeiten des Telefons viele in ihren eigenen vier Wänden sicher, ist doch die 112 schnell gewählt. Doch was geschieht, wenn das Telefon gerade nicht in greifbarer Nähe ist? Der Hausnotruf ist es! Der klassische Hausnotruf ist mittlerweile vielen Menschen bekannt. Mittels kleinem Alarmknopf, den der Nutzer in jeder Lebenslage am Körper tragen kann, wird ein Alarm ausgelöst und Hilfe geschickt. Neben der schnellen Hilfe durch Pflegedienst oder Notarzt werden auf Wunsch auch die Angehörigen informiert.

#### Allein sein – aktiv sein – sicher sein

Soweit so gut. Was ist aber mit denjenigen, die noch sehr aktiv sind, sich viel bewegen oder ein großes Grundstück bewirtschaften? Wer noch aktiv ist und sich gern auf dem Grundstück oder im Freien bewegt, für den bietet ein Mobilruf-Gerät ein Extra an Si-

cherheit. Es verschafft Ihnen sowohl in der Wohnung als auch unterwegs ein Gefühl von Sicherheit. Auf Wunsch begleitet Sie das kleine Gerät überall hin. Somit können Sie auch unterwegs einen Notruf absetzen. Das Beste daran ist, dass es damit möglich ist, den Träger des Gerätes zu orten. Es ist also kein Problem, wenn Sie einen Ausflug ins Grüne unternehmen. Dank moderner Technik, kann Ihnen nahezu überall geholfen werden.

#### Angst vor Einbrechern und Eindringlingen

Unter alleinlebenden, älteren oder aber ängstlichen Menschen nimmt die Angst vor ungebetenem Besuch zu. Auch in Notsituationen wie Unfall, Havarie oder Einbruch bietet ein Hausnotruf- oder Mobilrufsystem eine sofortige Unterstützung. Kommt es zu einer unheimlichen Situation, betätigen Sie Ihren Alarmknopf. Auf Wunsch ist jeder Hausnotrufnutzer dazu berechtigt, im Notfall polizeiliche Hilfe zu verlangen.

— KT, DRK

## Dauerstress macht krank

### Wenn der Ausnahmezustand zum Normalfall wird

Unsere heutige Zeit ist hektisch. Immer mehr Dinge müssen in immer kürzerer Zeit erledigt werden. Das Leben beschleunigt sich - dramatisch. Ständig fühlen wir uns gehetzt und gestresst. Doch der andauernde Stress hat Folgen für unsere Gesundheit. Ursprünglich war die Stressreaktion dazu da, uns in Gefahrensituationen durch die Ausschüttung von Stresshormonen zu einer effektiven Flucht zu verhelfen. Mittlerweile hat sich der Ausnahmezustand bei vielen Menschen längst zum Dauerzustand entwickelt. Mit allen dazugehörigen negativen Folgen: Psychosomatische Symptome, wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit sind bei vielen Menschen an der Tagesordnung. Aber auch Bluthochdruck bis hin zum Herzinfarkt, Magengeschwüre und chronische Erkrankungen wie Parkinson können von chronischem Stress herrühren. Mit dem einzigartigen Stress-Messgerät unserer Naturheilpraxis ist es möglich, in nur fünf Minuten einen genauen Überblick über Ihren persönlichen Stress-Zustand zu bekommen. Zahlreiche medizinische und systemische Parameter geben über Ihren individuellen Stress-Level Auskunft. Daraus leiten wir die entsprechende Therapiemaßnahme ab. Ohrakupunktur zeigt sich als besonders effektiv in der Behandlung von Stresszuständen, Ängsten und Süchten. Begleitend bieten wir ein individuelles Selbstfürsorgetraining an, das Sie im Alltag regelmäßig anwenden



können. Dank unserer ganzheitlichen Therapie fühlen Sie sich bald wieder fit, gesund und voller Energie. Zudem lernen Sie währenddessen, im Alltag besser mit Stress umzugehen. Doch warum ist chronischer Stress eigentlich so schädlich? Weil der Körper dabei verstärkt Stresshormone ausschüttet, um neue Kräfte zu mobilisieren - unsere Notreserven. Dabei werden leider auch Säuren und giftige Stoffwechselprodukte freigesetzt, die die Zellregeneration verlangsamen. Das begünstigt die Entstehung von Krankheiten. Unsere schlechten Ernährungsgewohnheiten und der Mangel an Bewegung tun ihr übriges. Da unser Organismus sehr anpassungsfähig ist, kann er diese extreme Belastung für eine gewisse Zeit aushalten. Aber nicht auf Dauer. Irgendwann wird er krank. Doch mit unserem ganzheitlichen Therapieansatz und unserem praxiseigenen Stress-Test können wir etwas dagegen tun. Damit Sie sich stets wohl in Ihrer Haut fühlen!

#### KONTAKT:

KATHRIN GÜNTHER  
Heilpraktikerin, Dipl. Chem.  
Bahnhofstr. 7b, 15711 KW

  
Kathrin Günther  
Praxis für Naturheilkunde

+49 (0) 3375 - 52 69 87

+49 (0) 173 - 23 61 380

info@naturheilpraxis-guenther.de

www.naturheilpraxis-guenther.de

## INFORMATIONEN ZUM HAUSNOTRUF ERHALTEN SIE HIER:

#### Hausnotruf der Volkssolidarität

+49 0385/ 30 34 73 03

hausnotruf-nord@volkssolidaritaet.de

#### Hausnotruf des ASB Mittel-Brandenburg

+49 03375 / 25 78 20

hausnotruf@asb-mb.de

#### Deutsches Rotes Kreuz, Hausnotruf und Mobilruf

+49 03371 4069913

hnr@drk-flaeming-spreewald.de

## Mit uns gehen Sie neue Wege

Flemming Dental - Ihr kompetenter Partner im Bereich Vollkeramik und Implantologie



#### 0% Zahnersatzfinanzierung bei einer Laufzeit von 12

Monaten. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach PayDent oder rufen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne weiter:

**Denn Zahnersatz muss bezahlbar bleiben.**

 **FLEMMING**

Ihre Dental-Experten vor Ort

Johannes-R.-Becher-Straße 12a · 15711 Königs Wusterhausen

Gebührenfreie Servicenummer: 0800 - 5 22 67 39

www.flemming-koenigswusterhausen.de

## Pharmazeutisch-Technischer-Assistent/in:

## Gefragte Generalisten, gesuchte Spezialisten



**O**hne PTA, die Pharmazeutisch-Technischen AssistentInnen, könnten die rund 20.000 Apotheken in Deutschland ihre Arbeit nicht bewältigen. Denn sie leisten einen großen Teil der Kundenberatung und stellen oft auch die vom Arzt verschriebenen Rezepturen für Patienten her, obwohl viele Menschen diese Aufgaben dem Apotheker zusprechen – getreu dem Motto „fragen Sie Ihren Arzt und Apotheker“.

Welches spannende Tätigkeitsspektrum und welche hervorragenden Jobaussichten der PTA-Beruf bietet, ist aber besonders für ausbildungs-orientierte Schüler interessant.

**PTA sind gesucht!**

Ob in der öffentlichen Apotheke, im Labor, in der Verwaltung, in der freien Wirtschaft oder als selbständige Trainer und Pharmareferenten: PTA sind überall begehrte Fachkräfte, die mit ihrem breit gefächerten Wissen in Chemie, Arzneimittelherstellung, Botanik und Arzneimittelkunde in sehr vielen Berufsfeldern gefragt sind.

Zudem bieten Fort- und Weiterbildungen unterschiedliche Spezialisierungsmöglichkeiten. So gibt es Apotheken mit Schwerpunkten, beispielsweise in Naturmedizin und Homöopathie, Onkologie, Mutter-Kind-Versorgung, Senioren- und Heimversorgung, Ernährungsberatung und Dermokosmetik. Zu 95 Prozent wird der Beruf von Frauen ausgeübt - nicht zuletzt deshalb, weil sich durch eine mögliche Teilzeittätigkeit in der Apotheke Familie und Karriere später gut vereinbaren lassen.

**Mit Realschulabschluss in den Beruf starten**

Wer PTA werden will, braucht mindestens einen Realschul- oder gleichwertigen Abschluss. Die zweieinhalbjährige Ausbildung ist nicht klassisch-dual. Vielmehr werden in den ersten beiden Jahren theoretische und praktische Unterrichtsfächer in privaten Berufsfachschulen oder einem Berufskolleg vermittelt. Interessante Kernfächer sind die Arzneimittel- und Drogenkunde (Laborarbeit, Rezepturen), Botanik, Chemie, Diätetik oder Körperpflegekunde. Während dieser Zeit steht auch ein 160-stündiges Praktikum in einer Apotheke an. Nach dem ersten schriftlichen, mündlichen und praktischen Prüfungsteil findet ein halbes Jahr lang eine praktische Ausbildung in einer Apotheke statt. Mit der letzten mündlichen Prüfung, dem staatlichen Examen, ist es geschafft.

Bei rund 85 PTA-Schulen bundesweit ist eine Anmeldung möglich. An staatlichen Berufsfachschulen ist die Ausbildung in der Regel schulgeldfrei, an privaten Bildungseinrichtungen kostet sie monatlich zwischen 300 bis 500 Euro. Eine Förderung ist nach BAföG durch das Ausbildungsförderungsamt oder bei Umschulungen nach AFG durch das Arbeitsamt möglich. Das halbjährige Praktikum beinhaltet eine Ausbildungsvergütung von derzeit 670 Euro im Monat. Weitere Infos gibt es unter [www.bvpta.de](http://www.bvpta.de) (Bundesverband PTA).

Als PTA findet man auf jeden Fall einen Arbeitsplatz und kann sich diesen wegen der großen Nachfrage meist sogar aussuchen, betont Dr. Arndt Fleischer, Inhaber der Schloss Apotheke in Königs Wusterhausen.

— T: BVpta, RED; F: © contrastwerkstatt / Fotolia.com

**MEIN TEAM****sucht Verstärkung:**

**Ich suche ab sofort Kraftfahrer mit P-Schein auf 450 € Basis.**

Bist du flexibel und hast Spass am Umgang mit Menschen?

Du hast ein sicheres und höfliches Auftreten?

Du bist körperlich fit und psychisch gestärkt?

**Dann bist du bei uns genau richtig.**

Bewerbungen Bitte nur schriftlich oder per Mail:  
KW-Ambulance  
Gewerbepark 34, 15745 Wildau  
oder  
[KW-Ambulance@t-online.de](mailto:KW-Ambulance@t-online.de)

**KW - Ambulance**  
Kranken- und Behindertenfahrdienst

**Inh. Fred Goldammer**  
Gewerbepark 34  
15745 Wildau

**03375 - 5253870**  
**0151 - 54655769**

**[KW-Ambulance@t-online.de](mailto:KW-Ambulance@t-online.de)**  
**[www.kw-ambulance.de](http://www.kw-ambulance.de)**

**20 Jahre VS BÜRGERHILFE**  
GEMEINNÜTZIGE GMBH  
Ein Unternehmen der VOLKSOLIDARITÄT

Willkommen in unseren Teams! Wir suchen ab sofort:

**Seniorenheim „Wilhelm Busch“ in Schulzendorf**

**Pflegehelfer (m/w) in Teilzeit, Pflegefachkraft (m/w) sowie eine stellv. Pflegedienstleitung (m/w) in Vollzeit**

**Häuslicher Pflegedienst Königs Wusterhausen**

**Pflegefachkraft (m/w) in Teilzeit, Pflegehelfer (m/w) in Teilzeit**

**Häuslicher Pflegedienst Schulzendorf**

**ein engagierter Pflegehelfer (m/w) in Teilzeit**

**Unsere Einrichtungen unterstützen Sie mit:**

- einem sicheren Arbeitsplatz mit einer sehr guten Vergütung
- Wertschätzung und einer freundlichen Arbeitsatmosphäre
- moderner Ausstattung, die die Arbeit erleichtert
- Nachtschichtzuschlag

**Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung an:**

[bewerbung@vs-buergerhilfe.de](mailto:bewerbung@vs-buergerhilfe.de) oder  
VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH  
Personalleiterin Frau Wojke  
Kirchplatz 11, 15711 Königs Wusterhausen  
Tel. 03375 / 21 51 220

**[www.vs-buergerhilfe.de](http://www.vs-buergerhilfe.de)**

**Klinikum Dahme-Spreewald**

Medizinische Sonntags-Vorlesungen der Klinikum Dahme-Spreewald GmbH in Kooperation mit der TH Wildau  
Beginn: jeweils 11:00 Uhr, Halle 14, Großer Hörsaal

12. März 2017

**79. Medizinische Sonntags-Vorlesung:**

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – gemeinsam Last und Entscheidung tragen?

Dr. med. Anke Schlosser, Oberärztin, Fachärztin für Anästhesiologie – Palliativmedizin, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

9. April 2017

**80. Medizinische Sonntags-Vorlesung:**

Bewegung als Lebenselixier:

1. Neues aus der Bewegungswissenschaft – HP Karin Paul, Tanztherapeutin
2. Faszinierende Fascien – N.N.
3. Was ist und was kann Yoga? – Gesine Brien

Alle Referenten: Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen

14. Mai 2017

**81. Medizinische Sonntags-Vorlesung**

Antibiotic Stewardship. Neue Wege im Umgang mit Antibiotika

Dr. med. Oliver Steinberg, Oberarzt, Abt. für Innere Medizin – Achenbach-Krankenhaus

11. Juni 2017

**82. Medizinische Sonntags-Vorlesung**

„Irrtümer“ in der Medizin

Dr. med. Adriane Kalsow, Chefärztin, Abt. für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

10. April 2017

**DRK-Blutspendemobil**

am Achenbach-Krankenhaus 11 - 15 Uhr  
Köpenicker Str. 29 | 15711 KW  
Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen.

27. April 2017

**Zukunftstag Brandenburg**

Achenbach-Krankenhaus | Köpenicker Str. 29 | 15711 Königs Wusterhausen  
und: Spreewaldklinik Lübben | Schillerstr. 29 | 15907 Lübben

13. Mai 2017

**125 Jahre Krankenhaus in Lübben**

Tag der offenen Tür  
Die Spreewaldklinik lädt ein. Buntes Programm für die ganze Familie, 10 – 14 Uhr  
Spreewaldklinik Lübben | Schillerstr. 29 | 15907 Lübben

10. Juli 2017

**DRK-Blutspendemobil**

am Achenbach-Krankenhaus, 11 - 15 Uhr  
Köpenicker Str. 29 | 15711 KW  
Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen.

**DRK Blutspende-Termine**

DRK-Zentrum Königs Wusterhausen,  
E.-Weinert-Str. 46

06. März 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
22. März 2017 15:00 - 19:00 Uhr  
03. April 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
19. April 2017 15:00 - 19:00 Uhr  
15. Mai 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
31. Mai 2017 15:00 - 19:00 Uhr  
19. Juni 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
03. Juli 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
19. Juli 2017 15:00 - 19:00 Uhr  
07. August 2017 14:30 - 18:30 Uhr  
23. August 2017 15:00 - 19:00 Uhr  
04. Sept. 2017 14:30 - 18:30 Uhr

**Atlantis Fitness-Center KW**

17. März 2017 15:00 - 19:00 Uhr

**Finanzamt**

Königs Wusterhausen (Bus)

22. März 2017 - 09:00 - 12:00 Uhr

TOTAL Tankstelle Zeesen (Bus)

06. April 2017 15:00 - 19:00 Uhr

OSZ Königs Wusterhausen,

Brückenstraße 41

19. Mai 2017 09:00 - 12:00 Uhr

Hagebaumarkt Zeesen (Bus)

14. Juli 2017 16:00 - 19:00 Uhr

**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)

**Sabelus XXL Apotheken**

Stoffwechsellmessung

30. März 2017 in Wildau

Durch ein wissenschaftlich fundiertes Messsystem analysieren wir über Ihre Atemluft Ihren persönlichen Stoffwechsel. Dabei ermitteln wir unter anderem:  
- die Effektivität Ihres Stoffwechsels  
- die anteilige Zucker-/Fettverbrennung  
- Abnehmblockaden und den Kalorienbedarf  
Die Schutzgebühr beträgt 29€. Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit uns.

**Darm-Beratungstag**

26. April 2017 in Königs Wusterhausen

Hautcheck - Sonnenberatungstage  
von Eucerin

19. Juni 2017 in Königs Wusterhausen

20. Juni 2017 in Zeesen

21. Juni 2017 in Wildau

**Gestaltung & Druckabwicklung:**

ELRO-Verlag

**Auflage**

25.000 Exemplare

**Verteilung**

KaWe-Kurier

**Kontakt**

gesonet@klinikum-ds.de



# 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 Adelheid Sabelus

Tel.: 030/ 6 76 33 13

Sabelus XXL Apotheke

Albert-Tanneur-Str. 32

Ludwigfelde

Inhaber Adelheid Sabelus

Tel.: 03378/ 51 82 80