



Ein Jubiläum steht an: Die 70. Medizinische Sonntagsvorlesung



Bei den GeSoNet-Mitgliedern stehen am 10. April 2016 Themen rund um Zähne, beißen und Erste Hilfe auf dem Programm.

Wie schon zur 60. Medizinischen Sonntagsvorlesung erhalten die Mitglieder des Vereins die Möglichkeit, sich und ihre Angebote bei der Jubiläumsvorlesung in Wildau zu präsentieren.

Bereits ab 10 Uhr bieten der ASB und das DRK Mitmach-Aktionen zu einem Thema an, das für Jedermann ein immer aktuelles und wichtiges ist: Erste Hilfe. Zu wissen, wie eine Herzdruckmassage funktioniert, kann lebensrettend sein. Die Teams der Retter üben mit den Gästen Reanimation und stabile Seitenlage, geben Tipps zum Umgang mit Brandwunden und zeigen einige ihrer Tricks für den Alltag.

Die beiden Vorträge ab 11 Uhr

widmen sich der Zahnmedizin. „Beiß' die Zähne zusammen“ lautet das Motto des Vortrags der „Zahnfee“ Dr. Kerstin Schneider. Sie wird berichten, welche Effekte diese Anforderung auf Sprache und Haltung hat. Auch auf die beiden wesentlichen Erkrankungen in der zahnärztlichen Heilkunde wird sie zu sprechen kommen: Karies und Parodontose. Warum ist das Loch im Zahn so schmerzhaft und die dicke Backe, die man manchmal bekommt, tut nicht einmal weh? Warum sind Gutachten vor Parodontose-Behandlungen oder vor der geplanten Anfertigung von Zahnersatz nötig und welche Behandlungsschritte sehen die Richtlinien der gesetzlichen Krankensicherungen vor? All diesen Fragen wird sich Dr. Kerstin Schneider widmen.

Im Anschluss wird Dr. Andreas Roloff erklären, aus welchen Materialien Zahnimplantate hergestellt werden, ob es Vorteile gegenüber Zahnersatz gibt und ob es zu Un-

verträglichkeiten kommen kann. Manch einer fragt sich, ob sie zu jung oder zu alt dafür sind oder ob es bestimmte Krankheiten gibt, die das Setzen von Implantaten unmöglich machen. Auch die Themen Kosten und Haltbarkeit wird der Facharzt ansprechen.

Die Medizinische Sonntagsvorlesung findet in der TH Wildau im großen Hörsaal der Halle 14 direkt am S-Bahnhof Wildau statt. Beginn ist um 10 Uhr (Übungen) bzw. um 11 Uhr (Vorträge), die Teilnahme ist kostenlos.

— Foto: rm

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,



Am 10. Oktober des vergangenen Jahres wir, das Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft in Königs Wusterhausen, erstmals zur Langen Nacht der Gesundheit eingeladen.

20 Akteure im gesamten Stadtgebiet öffneten aus diesem Anlass ihre Türen: Vom Achenbach-Krankenhaus, über Arztpraxen, Apotheken und Physiotherapien bis hin zu den großen Sozialverbänden. Auch Sportstudios, Zahnärzte, Optiker, ein Yoga-Studio, das Kabarett märKWürdig und die Stadt selbst waren mit von der Partie.

Natürlich waren wir gespannt, ob das Angebot die Königs Wusterhausener ansprechen würde.

Das tat es! Trotz der kalten Temperaturen waren Hunderte unterwegs. Zu Fuß, auf Fahrrädern oder mit dem von KW-Ambulance eingerichteten Shuttle-Service. Ausgiebig nutzten die Besucher die Möglichkeiten, einmal „hinter die Kulissen“ der Akteure der Gesundheits- und Sozialwirtschaft zu schauen, sich Vorträge anzuhören, an Schnupperkursen teilzunehmen oder in zahlreichen „Schnupperkursen“ und Workshops selbst aktiv zu werden.

Den krönenden Abschluss bildete schließlich die kombinierte Feuerwerks- und Laser-Show beim TherapieZentrum M. Thierbach.

Die durchweg positive Resonanz der Teilnehmer, aber auch der Medien, ließ uns schnell zu dem Schluss kommen: Die 1. Lange Nacht der Gesundheit wird nicht die letzte sein!

Darum freue ich mich, Ihnen jetzt schon ankündigen zu können, dass es in diesem Jahr eine Fortsetzung der erfolgreichen Veranstaltung geben wird.

Und zwar am 8. Oktober. Diesen Termin sollten Sie jetzt schon in Ihrem Kalender vormerken!

Viel Spaß beim Lesen dieser zweiten Ausgabe unseres Magazins wünscht Ihnen

Dr. Kerstin Schneider,
Vorsitzende des Netzwerks „GeSoNet“

Karin Paul als 1. GeSoNet-Fördermitglied begrüßt

Das GeSoNet ist eine Vereinigung von Akteuren aus der Gesundheits- und Sozialwirtschaft der Stadt Königs Wusterhausen. Das Netzwerk vertritt in erster Linie die Belange von Gesundheitsanbietern in KW, ihre Aktivitäten strahlen aber weit über die Grenzen der Stadt hinaus.

Für Gesundheitsanbieter außerhalb Königs Wusterhausens bietet GeSoNet daher die Möglichkeit in Form einer Fördermitgliedschaft an den Aktivitäten teilzunehmen. Anfang des Jahres begrüßte GeSoNet nun sein erstes Fördermitglied: Die Heilpraktikerin und Bewegungs- und Tanztherapeutin Karin Paul mit Praxen in Wildau und Gussow. Ziel ihrer Tätigkeit ist die Entdeckung, Förderung und Entwicklung von Bewegungskompetenz sowie Wiederherstellung von Beweglichkeit als eine wesentliche Bedingung für Gesundheit. Dazu bietet Karin Paul Workshops zu Ergründung von Bewegungsmustern und Entdeckungen der natürlichen Beweglichkeit an. Vorträge und Weiterbildungsangebote über natürliche, physiologische Bewegungsressourcen und ihre Rolle für Prävention und Gesundheit ergänzen die praktischen Trainings und beinhalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Bewegungsapparat und seiner Bedeutung im Gesamtsystem Körper. Psychologische Beratung und Tanztherapien, Kurse zur Förderung der Beweglichkeit und des Wohlfühlens in und mit der Bewegung gehören selbstverständlich mit zu ihrer Arbeit. Naturheilkundliche Behandlungen von Beschwerden des Bewegungsapparates insbesondere durch Anwendung von Blutegeln und Schüßler-Salzen ergänzen ihr Bewegungsangebot.

— Foto: Nadin Lehmann, mirada-fotografie

Mehr Infos gibt's im Netz unter www.egosano.de, telefonisch unter 0171 317 63 85 oder per Mail an karin.paul@egosano.de.

KW-Ambulance führt Defibrillatoren ein

Seit diesem Jahr sind einige Fahrzeuge der KW-Ambulance mit Defibrillatoren ausgerüstet. Zu diesem Zweck wurden die Mitarbeiter in die Funktionsweise und Handhabung der Geräte eingewiesen. Im Einsatz sind Geräte der Firma Zoll, wie man sie auch von Flughäfen oder Bahnhöfen her kennt. So können die Mitarbeiter von

KW-Ambulance in einem eventuellen Notfall, egal ob im Auto oder auf der Straße, adäquat helfen und ihr Wissen zum Einsatz bringen, bis der gerufene Rettungsdienst vor Ort ist. Gleichzeitig wird die Qualität des Krankentransports gesteigert, da Mitarbeiter und Patienten, wenn sie zu speziellen Untersuchungen in Krankenhäuser oder Arztpraxen fahren, beruhigter sein können.

Vernetzung ist in der heutigen Zeit unverzichtbar

Gespräch mit dem Geschäftsführer des Klinikums Dahme-Spreewald, Herrn Michael Kabiersch



Das Klinikum Dahme-Spreewald ist der wichtigste Akteur der Gesundheitswirtschaft in der Region. Wie sehen Sie das Klinikum heute aufgestellt? Über welche Kernkompetenzen und Spezialisierungen verfügt Ihre Einrichtung?

Für ein Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung haben wir ein beachtliches Spektrum. Mit unseren verschiedenen Fachabteilungen stehen wir für eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung der Patienten. Das Klinikum wurde dafür zum fünften Mal mit dem Gütesiegel der Privaten Krankenversicherungen ausgezeichnet. Im Bereich der Gynäkologie ermöglichen wir zum Beispiel als zertifiziertes Endometriose-Zentrum minimalinvasive laparoskopische Operationsverfahren zur Behandlung dieser chronischen aber nicht bösartigen Erkrankung.

Wo liegen die Entwicklungsperspektiven des Klinikums in den nächsten Jahren?

Im Mai wird das Achenbach-Krankenhaus von der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) als regionales Trauma-Zentrum im Trauma-Netzwerk Berlin zertifiziert. Dafür müssen die Notfallambulanz und die Fachabteilung Unfallchirurgie und Orthopädie spezielle strukturelle, räumliche

und personelle Voraussetzungen erfüllen und über die notwendige Ausstattung verfügen. Als regionales Trauma-Zentrum gewährleisten wir die Aufnahme und Versorgung von Schwer- und Schwerverletzten 24 Stunden täglich ohne Einschränkungen an 365 Tagen im Jahr.

Außerdem wollen wir perspektivisch in diesem Jahr den Bereich Kardiologie weiter ausbauen. Die Kombination aus diagnostischer Herzcomputertomographie und therapeutischer Herzkatheterintervention bei Erkrankungen der Herzkranzgefäße steht dabei im Fokus. Im Sommer werden wir dafür ein Herzkatheterlabor in Königs Wusterhausen etablieren, um die Patientenversorgung noch weiter zu verbessern.

Wie wichtig ist für Sie eine enge und funktionierende Vernetzung innerhalb der Gesundheits- und Sozialwirtschaft in unserer Region?

Sehr wichtig. Vernetzung ist in der heutigen Zeit unverzichtbar, dies zeigt sich schon am Beispiel Trauma-Netzwerk, aber auch in dem Zusammenschluss vieler lokaler Akteure im GeSoNet. Seit vielen Jahren sind wir mit dem Herzzentrum Cottbus und dem Unfallkrankenhaus Berlin sehr eng vernetzt und arbeiten darüber hinaus mit vielen übergeordneten Netzwerken zusammen. Und unsere wichtigsten Netzwerkpartner sind natürlich die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte.

— Foto: rm

Das Rote Kreuz:

Gemeinsam für die Region

Der DRK-Kreisverband Fläming-Spreewald e.V. – ein Gründungsmitglied des GeSoNet – ist seit über 150 Jahren in der Region aktiv. Das Engagement des Kreisverbands erstreckt sich über die beiden Landkreise Dahme-Spreewald und Teltow-Fläming. Zu seinen Hauptaufgaben gehören – neben der klassischen, ehrenamtlichen Rotkreuzarbeit der Hilfsorganisation – unterschiedliche Aufgabenfelder der Wohlfahrts- und Sozialarbeit. Rund 7000 Fördermitglieder unterstützen die ehrenamtliche Rotkreuzarbeit. 850 Mitglieder engagieren sich ehrenamtlich und aktiv in den Gemeinschaften der 18 Ortsverbände. Annähernd 900 hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten derzeit in den Einrichtungen und Diensten des Kreisverbands.

Wir vereinigen die Kompetenz vieler Fachleute unter einem Dach. Wir sind regional vernetzt und erreichen durch verantwortungsvolles und vorausschauendes Handeln die Menschen vor Ort mit unseren Hilfs- und Unterstützungsangeboten. Im Rahmen der ambulanten, teilstationären und stationären Seniorenhilfe setzen wir uns dafür ein, dass ältere Menschen auch bei eintretender Pflegebedürftigkeit möglichst selbständig und gut betreut leben und ihre Angehörigen entlastet werden. Die Angebote der Behindertenhilfe orientieren sich jeweils an den individuellen Ressourcen der uns anvertrauten Menschen mit Beeinträchtigungen. Wohnortnahe Hilfsangebote ermöglichen Selbstbestimmung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben – unabhängig von der Schwere der jeweiligen Beeinträchtigung. Konzeptionell differenzierte und individuell gestaltete Kindertageseinrichtungen, die Jugend- und

Sozialarbeit an Schulen fördern die Entwicklung der uns anvertrauten Kinder zu gesunden, selbstbewussten und glücklich aufwachsenden Menschen. Die Familienhilfe im Kreisverband sorgt mit den unterschiedlichsten Beratungs- und Hilfsangeboten, mit Familienzentren und Mehrgenerationenhäusern für den Zusammenhalt und die Stärkung von Eltern und Familien. Im großen Aufgabenfeld der Flüchtlingshilfe leistet der Kreisverband humanitäre Hilfe in einem dem DRK ureigenen Bereich.

In Königs Wusterhausen steht das DRK-Zentrum in der Erich-Weinert-Straße 46 stellvertretend für die Angebote im Kreisverband. Neben der Psychosozialen Beratungsstelle für Schwangere und Familien, finden sich hier die Schuldner- und die Insolvenzberatungsstelle sowie die erste Anlaufstelle für alle Angebote rund um den Gesundheitssport. Hier finden regelmäßig Blutspendeterminale, Erste-Hilfe-Kurse und Beratungen zu Mutter-Kind-Kuren statt. Auch Fragen zu anderen Bereichen oder Hilfsangeboten werden aufgenommen und an den richtigen Ansprechpartner weitergeleitet.

Die aktive ehrenamtliche Arbeit des DRK-Kreisverbands erfolgt in den Ortsverbänden. Je nach Interessenlage kann man sich in den Bereitschaften, in der Wasserwacht, im Jugendrotkreuz oder auch im Bereich der ehrenamtlichen sozialen Arbeit engagieren. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten sind jederzeit willkommen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.drk-flaeming-spreewald.de

— Foto: Ines Glöckner



Vorgestellt:

KW-Ambulance



Die Fahrzeuge von KW-Ambulance mit ihrem markanten Logo sind heute aus dem Straßenbild Königs Wusterhausens nicht mehr weg zu denken. Kein Wunder, schließlich sind 18 Fahrzeuge des in Wildau ansässigen Unternehmens rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche im Einsatz.

Dabei fing alles einmal ganz klein an. Im August 2005 gründete Fred Goldammer seinen eigenen Fahrdienst. Damals mit einem Fahrzeug und einem Angestellten und einem Büro von acht Quadratmetern in KW.

Zuvor hatte Fred Goldammer reichliche berufliche Erfahrungen gesammelt. In 15 Jahren im Rettungsdienst, später beim Aufbau des Fahrdienstes für das DRK.

„Als ich mich selbständig machte“, erinnert sich Fred Goldammer, „war mein Anspruch von Anfang an eine wirklich qualifizierte Arbeit anzubieten. Ich habe damals oft beobachtet, wie hilflos mancher Taxifahrer beim Transport kranker Menschen war. Da habe ich mir gesagt: ‚Das kannst du besser!‘“

Die Entwicklung seines Unternehmens bestätigt das. Heute haben 52 Mitarbeiter bei KW-Ambulance ihren Arbeitsplatz, davon allein 46 Kraftfahrer. Alle mit abgeschlossener Erste-Hilfe-Ausbildung, die im 2-Jahres-Rhythmus wiederholt wird.

Die Fahrzeugflotte besteht aus 3 multifunktional einsetzbaren und 8 rollstuhlgerechten Fahrzeugen, 4 für den Schülertransport, 2 PKW und einem B-1000-Oldtimer für Werbezwecke (siehe Foto).

Das Leistungsspektrum erstreckt sich von Fahrten zur Einweisung ins oder Entlassung aus dem Krankenhaus, über Dialysefahrten, Liegend-Transporte, Transporte mit Tragestuhl bis zu Wochenendfahrten bei Feierlichkeiten.

WIR SIND GESONET



„Gemeinsam Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.“

Mit Sport der Isolation entfliehen Angebote der ASB-Demenzberatungsstelle KW



Neun Frauen und Männer versammeln sich seit Anfang Februar am Montagvormittag im Bürgertreff Königs Wusterhausen, um beim gemeinsamen Sport fit zu bleiben. Sie selbst oder ihre Partner leiden unter einer beginnenden Demenzerkrankung. Manchmal fehlen den Frühbetroffenen einfach die Worte. Beim Sport fehlt ihnen manchmal die Verbindung zum eigenen Körper.

Britta Kiehn ermutigt die Teilnehmer, noch ein wenig länger die Arme in der Luft zu schwingen. Ihr Lächeln spornt an und gibt Sicherheit. Die Trainerin geht zu Peter und korrigiert seine Haltung. Anstatt seinen Oberkörper nach vorn zu beugen, lehnt er sich immer weiter zurück. Sanft schiebt ihn Britta Kiehn in die richtige Position. Un-

terdessen steht eine der Frauen plötzlich auf der orangefarbenen Matte ihrer Nachbarin. Verdutzt schauen sich die Frauen an. Wessen Matte ist das eigentlich? Die Trainerin hilft einfühlend und zeigt die nächste Übung.

Nach dem Training kommen die Teilnehmer ins Gespräch. Sie sind ein wenig erschöpft, aber die Bewegung tut ihnen gut. Darin sind sich alle einig. „Die Gemeinschaft ist das Wichtigste“, sagt Peter. Er fügt hinzu: „Alle Leute haben hier das gleiche Problem.“ Früher hat er Volleyball gespielt. Bis vor Kurzem ging er mit seiner Frau noch ins Fitness-Studio, doch unter den fragenden Blicken der anderen Sportler fühlten sie sich dort zunehmend unwohl.

Hier muss er sich nicht verstellen. Die Männer und Frauen werden mit ihren kleinen Schwächen voll und ganz akzeptiert. Denn sie alle sitzen im gleichen Boot.

Neben der Sportgruppe gibt es an jedem Freitag in einem geschützten Rahmen ein weiteres Treffen, das vom Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) Mittel-Brandenburg betreut wird. „Diese Frühbetroffenengruppe ist einzigartig und bietet nicht nur Kon-

taktmöglichkeiten, sondern auch Unterstützung durch eine professionelle Gruppenleitung“, erklärt Annette Breitmann von der ASB-Demenzberatungsstelle in Königs Wusterhausen, die für den gesamten Landkreis Dahme- Spreewald zuständig ist.

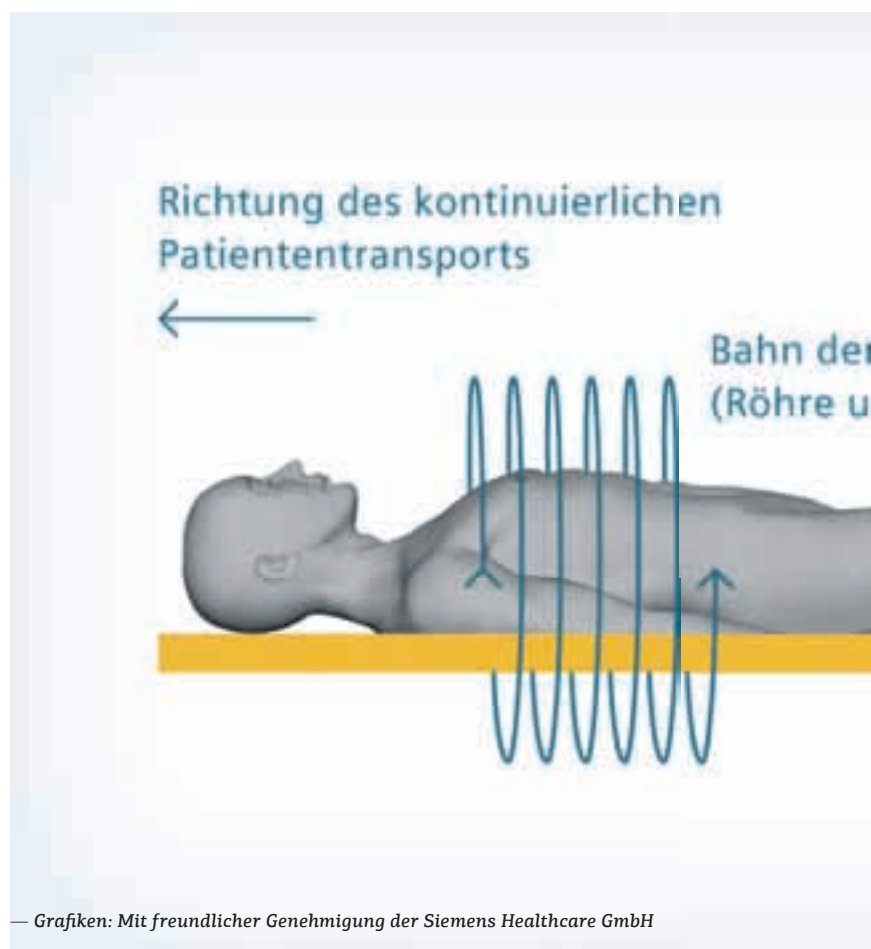


Durch die regelmäßigen Treffen gelingt es den Betroffenen, selbstbestimmt der Isolation, die häufig mit dem Fortschreiten der Krankheit einhergeht, zu entfliehen. Gemeinsam trainieren sie montags den Körper und freitags den Geist, kochen und spielen zusammen oder erleben Ausflüge. Die Herzlichkeit und das gegenseitige Verständnis sind bei allen Aktivitäten deutlich spürbar. Betreut werden sie bei ihren Treffen auch von ehrenamtlichen Helfern, die entsprechend für den Umgang mit Demenzerkrankten geschult sind.

Die Demenzberatung steht den von Demenz Betroffenen und deren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. In Angehörigentreffen und speziellen Schulungen ist ein intensiver Austausch möglich. Außerdem vermittelt die Beratungsstelle ehrenamtliche Betreuer, die sich mit den Demenzerkrankten zu Hause beschäftigen, auch um Angehörigen ein wenig zeitlichen Freiraum zu ermöglichen.

Kontakt:
www.asb-mb.de
Tel.: 03375 / 2131321

Medizintechnik Computertomographie



Mit der CT können schnell und sicher auch komplizierte Untersuchungen durchgeführt werden.

Die Computertomographie (CT) ist heute ein bildgebendes Standardverfahren und wird in vielen medizinischen Fachgebieten eingesetzt. Durch die immer bessere Bildqualität kann sie in bestimmten Fällen sogar eine Alternative zu etablierten, für den Patienten jedoch belastenderen Diagnoseverfahren (z. B. Endoskopie) darstellen.

Häufige Anwendungsgebiete:

- CT des Kopfes: bei Verdacht auf Blutungen, erweiterte Blutgefäße, Gehirntumoren, Gehirnödemen, Schlaganfall oder Schädelbruch
- Ganzkörper-CT: zur Suche nach Tumoren und Zysten sowie zur Verlaufskontrolle bekannter Tumoren oder Veränderungen der inneren Organe
- Skelett-CT: zur genaueren Abklärung bei Verdacht auf Bandscheibenvorfall, Osteoporose oder Knochenbrüchen

— Herz-CT: zur detailgetreuen dreidimensionalen Abbildung von Herzmuskulatur und Herzkranzgefäßen

— Virtuelle Endoskopie: eine computeranimierte Fahrt durch Blutgefäße und Körperhöhlräume wie z. B. die Herzkranzgefäße oder den Darm

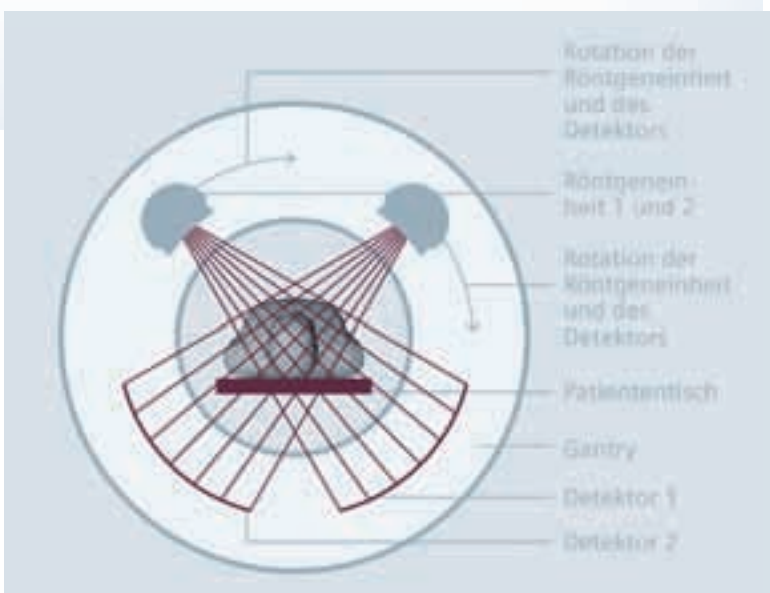
Wie läuft eine CT-Untersuchung ab?

Das klinische Personal sorgt für eine korrekte Lagerung vor der CT-Untersuchung.

Die Computertomographie (CT) ist ein hochmodernes Röntgendiagnoseverfahren, das im Gegensatz zu klassischen Durchleuchtungsuntersuchungen dreidimensionale digitale Aufnahmen des Inneren eines Körpers liefert. Während Sie auf einem speziellen Lagerungstisch liegen, rotiert eine Röhren-Detektoren-Einheit schrittweise um Sie herum.

ik im Blick: nographie (CT)

der rotierenden Gantry
(e und Detektor)



Die CT-Untersuchung selbst ist völlig schmerzfrei. Es kann lediglich sein, dass Ihnen ein Kontrastmittel gespritzt werden muss, damit bestimmte Strukturen im Inneren Ihres Körpers auf den Bildern besser zu sehen sind. Ein solches Kontrastmittel kann – während es gegeben wird – ein kurzzeitiges Wärmegefühl auslösen.

CT-Untersuchungen können schnell durchgeführt werden – besonders bei Kindern ein großer Vorteil. Im Anschluss muss Ihr Arzt noch die entstandenen CT-Bilder begutachten.

Im Achenbach-Krankenhaus steht ein Cardio-CT der jüngsten Generation, so dass eine Untersuchung nur wenige Augenblicke dauert. Die extrem niedrige Strahlenbelastung ist für die Patienten ein deutlicher Vorteil, das Gerät ermöglicht eine dreidimensionale Bildgebung, so dass das Herz aus allen Perspektiven untersucht werden kann. Ab dem Sommer 2016 wird es im Achenbach-Krankenhaus auch ein Herzkatheter-Labor geben, in welchem Untersuchungen und therapeutische Interventionen durchgeführt werden.

Warum mehr Männer Yoga machen sollten

Jeder dritte Mann leidet an Rückenschmerzen, auch trotz regelmäßigem Sport sowie an Fehlstellungen, an Stoffwechselstörungen, an Burn Out, Depressionen und Schlafstörungen. Mit Yoga können diese Symptome bekämpft werden, denn Yoga verändert den Körper.

Zumindest die anstrengenderen Stile des Yoga formen den Körper auf natürliche Weise. Er wird stärker, definierter, flexibler, gesünder! Es geht bei den Übungen nicht nur um Flexibilität und „Körperverrenkungen“, sondern zu allererst um Stärke, Kraft und damit auch psychische Erdung.

Ein gesunder Muskelaufbau auch der Tiefenmuskulatur, die Entwicklung eines Bewusstseins für den eigenen Körper helfen die Verantwortung für die eigene Gesundheit zurückzugewinnen

Männer, die Yoga machen, strahlen gleichzeitig Stärke und Ruhe aus, was auch von der Umgebung wahrgenommen wird.

Gerade Männer wollen oft hoch hinaus. Der gesamte Alltag ist durchzogen vom

Wettbewerbs-Denken. Das hört auch in der Freizeit auf dem Fußballfeld nicht auf. Im Yogastudio darf „Mann“ für 60 Minuten loslassen und einfach nur „Mann“ selbst sein.

Yoga bringt auch mentale Veränderung. Es macht ruhiger, gelassener, ausgeglichener, verändert das Denken über Stress und Probleme und lässt „Mann“ wieder ruhiger schlafen

Zudem unterstützt Yoga andere sportliche Aktivitäten. Nicht umsonst trainiert die deutsche National-Elf Yoga.

UND! Wir haben eine extra Umkleidekabine für Männer, die größer ist als für die Frauen, denn wir bauen darauf, dass immer mehr Männer zu uns und zum Yoga finden...

Balance Yoga Spa

Eichenallee 1A
15711 Königs Wusterhausen
Mehr Infos unter
www.balance-yoga-spa.de

Bewegung hält fit und gesund

Die Sportgruppen der Volkssolidarität



Gesund bleiben ist einfacher als wir denken. Denn Gesundheit hat viel mit Bewegung zu tun. Jeder kann etwas für seinen Körper tun und so zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Sportwissenschaftler und geriatrische Zentren empfehlen, mindestens zweimal in der Woche Sport zu treiben. Dabei helfen Ausdauerübungen wie Joggen ebenso gut wie Kraft- und Balanceübungen. Besonders für ältere Menschen ist regelmäßige Bewegung sehr wichtig, da sie das Balancegefühl verbessert und so entscheidend zur Sturzprävention beiträgt.

In den Mitgliedergruppen der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. hat sich das Konzept Bewegung längst bewährt. Zahlreiche Sportgruppen zählen zum Ver-

einsleben. Um sich im Alter fit zu halten, braucht es keine sportlichen Höchstleistungen. Nach der Devise „Wer rastet, der rostet“ stehen vor allem Hockergymnastik und rhythmische Bewegung zu Musik bei den Sportgruppen hoch im Kurs. Im Frühjahr und Sommer sind außerdem zahlreiche Rad-, Wander- und Nordic Walking-Gruppen unterwegs. Natürlich darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen, deshalb zählen auch Bowling und Kegeln zum festen Repertoire.

In der Gemeinschaft Sport treiben und dabei den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, erhöht die Lebensqualität und das Wohlbefinden.

— Claudia Lengsfeld, Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V., Foto: Fotolia

Berufsbild Altenpfleger

Mangel an Fachkräften macht Jobs in der Pflegebranche zukunftssicher

Die Deutschen werden immer älter. Wir verdanken es der Medizin, dass unsere Lebenserwartung stetig steigt. Doch die steigende Anzahl an pflegebedürftigen Menschen stellt die Gesundheitsbranche vor eine große Herausforderung: Der Bedarf an Pflegepersonal muss gedeckt werden.

Für eine Ausbildung in der Altenpflege hingegen entscheiden sich immer weniger junge Menschen, dabei ist der Beruf heute attraktiver denn je. Gute Vergütungen und verschiedenste Arbeitszeitmodelle machen den Job reizvoll, technische Hilfsmittel unterstützen die Arbeit.

Den Einstieg in die Pflegebranche stellt eine dreijährige Ausbildung zum Altenpfleger oder zur Altenpflegerin dar. Die theoretischen Grundlagen werden an einer Berufsfachschule vermittelt, die Praxis erlernen die Auszubildenden in einer Pflegeeinrichtung. Hierbei handelt es sich meist um ein Senioren- oder auch Altenpflegeheim, in Einzelfällen ist die praktische Ausbildung auch über einen Häuslichen Pflegedienst möglich.

Altenpfleger betreuen und pflegen hilfebedürftige Menschen und unterstützen diese bei der Bewältigung ihres Alltags. Die Behandlungspflege zählt dabei zu den wichtigsten Aufgaben. Medikamente stellen, Injektionen verabreichen oder Verbände wechseln sind nur einige Aufgaben, die anhand ärztlicher Verordnungen erfüllt werden müssen. Besonders in stationären Einrichtungen geht das Aufgaben-

Der Beruf Altenpfleger ist heute attraktiver denn je.

feld weit über die Pflege hinaus. Hier zählen auch die Gestaltung des Tagesablaufs oder Kommunikation zur Vorbeugung der Vereinsamung zum Beruf.



Der Beruf des Altenpflegers kann sowohl als Erstausbildung als auch in einer berufsbegleitenden Weiterbildung erlernt werden.

Dass ein Job in der Pflegebranche Zukunft hat, hat sich in den vergangenen Jahren herumgesprochen. Immer mehr Quereinsteiger zeigen Interesse – und

sind herzlich willkommen. Wer den Einstieg als Hauswirtschaftskraft oder Pflegehelfer geschafft hat, der kann mit einer berufsbegleitenden Ausbildung zum Altenpfleger oder zur Altenpflegerin auf der Karriereleiter nach oben klettern.

— CL; Foto: fotolia

Freiwillig aktiv nach der Schulzeit

Orientierung für die Zukunft durch Freiwilliges Soziales Jahr

Nach dem Ende der Schulzeit stellt sich für viele junge Menschen die Frage, wie es denn nun weitergehen soll. Oft besteht der Wunsch, vor der Ausbildung erst etwas anderes zu machen oder aber die Wartezeit bis zum Studium zu überbrücken.

Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) kann da genau die richtige Möglichkeit sein, um sich für die Zukunft zu orientieren und sich gleichzeitig auf das Berufsleben vorzubereiten. Ein Freiwilligendienst ist ein soziales Bildungs- und Orientierungsjahr für junge Leute.

Die Teilnehmer arbeiten in einer festen Einrichtung, lernen soziale Tätigkeitsfelder kennen und sammeln viele praktische Erfahrungen. Also ein Jahr voller neuer Eindrücke erwartet die Freiwilligen.

Der Freiwilligendienst wird durch Seminare noch spannender. An 25 Tagen werden die Teilnehmer von der Einsatzstelle freigestellt, um sich in dieser Zeit mit anderen Freiwilligen zu treffen. Dabei erhalten sie wertvolles Hintergrundwissen

für die Tätigkeiten, können Erfahrungen mit anderen Freiwilligen austauschen und aktuelle Themen diskutieren.

Als Entlohnung gibt es ein Taschengeld – aber vor allem wertvolle Erfahrungen und immer auch das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) und das FSJ sind sehr ähnlich aufgebaut. Der wichtigste Unterschied: Der Bundesfreiwilligendienst ist generationenübergreifend und damit für alle Altersgruppen offen.

Im BFD können sich Menschen von 16 bis 99 Jahren für Andere einbringen. Hauptsache ist, sie sind engagiert und bringen zwischen einem halben und anderthalb Jahren Zeit mit. Die Einsatzfelder sind nahezu unbegrenzt: Ob im Kinder- und Jugendbereich, bei der Altenpflege- und -betreuung, im Rettungsdienst oder der Behindertenhilfe, überall gibt es spannende Aufgaben.

Wohlfahrtsverbände, wie der ASB Mittel-Brandenburg, bieten ein breites



Spektrum von Einrichtungen, in denen Menschen freiwillig aktiv werden können. Weitere Informationen gibt es im Internet

unter www.asb-mb.de oder telefonisch bei Antje Kappus unter 03375/2578-0.

— Foto: ASB

Wir bieten eine Stelle als
zahnmedizinische/r Fachangestellte/r

zur Erweiterung unseres Teams
in einer rein chirurgischen Praxis.

Bewerbungen bitte schriftlich oder per Mail an:

Zentrum für Oralchirurgie & Zahnimplantate
 Dr. Katja Roloff und Dr. Andreas Roloff
 Berliner Str. 1-3
 15711 Königs Wusterhausen
 info@oralchirurgie-roloff.de




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@elroverlag.de



Arzthelferin / Krankenschwester
ganzheitlich orientiert

Sie sind ausgebildete Arzthelferin oder Krankenschwester mit Berufserfahrung, geben gern Infusionen und Spritzen? Und Sie möchten in einer etablierten, liebevoll geführten, Praxis für Naturheilkunde ankommen?

Großartig, machen Sie Ihre Leidenschaft zum Beruf. Bereichern Sie unser Team und unsere Patienten dauerhaft und wirkungsvoll mit der Umsetzung Ihres Wissens und liebevoller Betreuung unserer Patienten.

Leben Sie mit uns den Erfolg durch ausgeprägten Teamgeist, viel Einfühlungsvermögen, Lern- und- weiterbildungsbereitschaft, Zuverlässigkeit, Verantwortungsbewusstsein und selbständigem Arbeiten.

<p>Schwerpunkte unserer Praxis für den Körper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entgiftung und Entschlackung • Schwermetallausleitung • Darm/Stoffwechsel • Ernährung • Stoffwechsoptimierung • Orthomolekulare Therapie • Infusionstherapien 	<p>Schwerpunkte für Seele und Geist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familienaufstellung nach Bert Hellinger • Psychokinesiologie • Mentalfeldtherapie • Imagination/ Hypnose • Coaching
---	---

Sie sind bereit uns zu ergänzen?

Wir freuen uns über besondere Menschen an einem bewegenden Ort.

Praxis für Naturheilkunde Kathrin Günther Bahnhofstraße 7b 15711 Königs Wusterhausen	Tel. (03375) 526987 Fax (03375) 5253956 info@naturheilpraxis-guenther.de www.naturheilpraxis-guenther.de
---	---



Wir suchen stets Mitarbeiter/innen in folgenden sozialen Bereichen:

<p>Kinder- und Jugendhilfe</p> 	<p>Behindertenhilfe</p> 	<p>Seniorenhilfe</p> 
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> ■ Erzieher (m/w) in unseren Kitas Königs Wusterhausen ■ Sozialpädagogen und Erzieher (m/w) in unserem Kinder- und Jugendhaus Königs Wusterhausen ■ Nachtwachen (m/w) zur Betreuung unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge in unserem Kinder- und Jugendhaus Königs Wusterhausen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Heilerziehungspfleger (m/w) in unseren Wohnstätten für behinderte Menschen Mittenwalde und Königs Wusterhausen ■ Heilerziehungspfleger (m/w) im Förder- und Beschäftigungsbereich der Zeesener Werkstatt des ASB Königs Wusterhausen/OT Zeesen ■ Sozialarbeiter, Heilerziehungspfleger, Heilpädagogen (m/w) für unser Ambulant Betreutes Wohnen für Menschen mit Behinderung Königs Wusterhausen 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pflegefachkräfte (m/w) für unsere ambulanten und stationären Einrichtungen Königs Wusterhausen, Zeuthen, Märkisch Buchholz ■ Pflegehilfskräfte (m/w) für unsere ambulanten und stationären Einrichtungen Königs Wusterhausen, Zeuthen, Märkisch Buchholz ■ Pflegedienstleitungen (m/w) ■ Betreuungskräfte, Ergotherapeuten (m/w) ■ Wohnbereichsleitungen (m/w)
--	---	---

ASB Mittel-Brandenburg
 Erich-Weinert-Straße 45 • 15711 Königs Wusterhausen
www.asb-mb.de • jobs@asb-mb.de • Tel.: 03375 / 25 78 0



Klinikum Dahme-Spreewald 70. Medizinische Sonntagsvorlesung 10. April 2016

ERSTE HILFE HEUTE – DRK und ASB mit praktischen Übungen ab 10 Uhr

BEISS' DIE ZÄHNE ZUSAMMEN – Dr. Kerstin Schneider, Zahnärztin

ZAHNIMPLANTATE: WAS SOLLTE ICH WISSEN? WAS IST MÖGLICH? – Dr. Andreas Roloff, Zahnarzt

NETZWERK FÜR GESUNDHEITS- UND SOZIALWIRTSCHAFT KÖNIGS WUSTERHAUSEN – Moderation: Dr. med. Adriane Kalsow, MBA – Ärztliche Direktorin, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH ab 10 Uhr

Mitglieder des Netzwerks für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen (GeSoNet) bieten Mitmach-Aktionen an. Der ASB und das DRK üben mit den Gästen Reanimation und stabile Seitenlage, geben Tipps zum Umgang mit Brandwunden und zeigen Tricks, wie Pflaster passend werden

Drachenbootcup in Neue Mühle

7. Mai 2016

Die „Pfligionäre“ sind wieder dabei.

71. Medizinische Sonntagsvorlesung

8. Mai 2016

INNERE BRÜCHE, BAUCHWANDBRÜCHE UND DEREN BEHANDLUNG – Fjodor Jefimow, Assistenzarzt, Abt. für Chirurgie, Spreewaldklinik Lübben

Tag der offenen Tür im Achenbach-Krankenhaus

28. Mai 2016, 10-14 Uhr
Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen
Buntes Programm und Blick hinter die Kulissen für die ganze Familie

„Herzessache Schlaganfall“

31. Mai 2016, 10-16 Uhr
Der London-Bus macht Station vor der Spreewaldklinik Lübben

72. Medizinische Sonntagsvorlesung 12. Juni 2016

ICH VERSTEH DICH NICHT – HÖRSTÖRUNGEN UND AKTUELLE THERAPIEMÖGLICHKEITEN – Dr. med. Martin Khan, Chefarzt, Abt. für Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Juli/August: Sommerpause.

Mit der 73. Medizinischen Sonntagsvorlesung beginnt die nächste Serie am 11. September 2016.

Außerdem vom Netzwerk Gesunde Kinder:

Zwergen-Sommerfest

2. Juli 2016, 10-16 Uhr in Kemnitz/Dahme
MIT DABEI: Sandmännchen, Puppen- und Teddysprechstunde/-apotheke, Bobbycar-Parcours, Streichelzoo, Flohmarkt für Kinderbekleidung und Spielzeug, Reiten für Kinder u.v.m.

Drachenfest auf dem Funckerberg

24. September 2016, 11-15 Uhr, auf dem Funckerberg in Königs Wusterhausen
Mit dabei: Drachen bauen und steigen lassen, Bobbycars, Bewegungsparcours für Kleinkinder

Deutsches Rotes Kreuz Blutspendetermine

Deutsches Rotes Kreuz-Zentrum
Königs Wusterhausen,
Erich-Weinert-Straße 46

4. April 2016	14.30 - 18.30 Uhr
20. April 2016	15.00 - 19.00 Uhr
6. Mai 2016	14.30 - 18.30 Uhr
18. Mai 2016	15.00 - 19.00 Uhr
6. Juni 2016	14.30 - 18.30 Uhr
22. Juni 2016	15.00 - 19.00 Uhr
4. Juli 2016	14.30 - 18.30 Uhr
20. Juli 2016	15.00 - 19.00 Uhr
1. August 2016	14.30 - 18.30 Uhr
24. August 2016	15.00 - 19.00 Uhr
5. September 2016	14.30 - 18.30 Uhr
21. September 2016	15.00 - 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)

Die Ausildungstermine Erste Hilfe und Erste Hilfe Training finden Sie auf unserer Website:
www.drk-flaeming-spreewald.de

ASB

Erste-Hilfe-Training

12. April 2016

Erste-Hilfe-Kurs und Ausbildung für Führerscheinanwärter (Lebensrettende Sofortmaßnahmen)

26. April 2016

Die Kurse finden jeweils von 8 bis 16 Uhr an der Erich-Weinert-Straße 45 in Königs Wusterhausen statt. Anmeldungen sind per E-Mail ausbildung@asb-mb.de möglich.

Märkische Apotheke

Kostenfreier Hörtest

26. April von 9 bis 17 Uhr,
Friedrich-Engels-Straße 1,
15711 Königs Wusterhausen

Gestaltung & Druckabwicklung:

ELRO-Verlag

Auflage

15.000 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-Liebnecht-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