

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 4/2018

+ **KNIEGELENKS- ARTHROSE**

Wir können viel für Sie tun!

+ **RÜCKENSCHMERZEN**

Wie sie entstehen und was
Sie dagegen tun können

+ **GUT ZU WISSEN:**

Trockene Haut

+ **TERASKE GARBSEN**

Unser Sanitätshaus in
Garbsen ist umgezogen!

+ **REISEBERICHT NORBERT JELINSKI**

Mit dem Wohnmobil
durch Neuseeland



IHR KUNDENMAGAZIN

Mit Einblicken in unser Unternehmen,
informativen Artikeln und tollen Angeboten.





REHASENSE

KOHLEFASER
ELEGANZ UND
LEISTUNG

579,- €

10 Jahre Garantie!

Hochwertige Qualität und ein geringes Gewicht von 5,9 kg zeichnen den Athlon HD aus. Er ist bis zu 200 kg Körpergewicht belastbar und damit ein zuverlässiger und sicherer Alltags-Begleiter, der sich platzsparend zusammenfalten und transportieren lässt. Gerne stellen wir Ihnen dieses Premium-Produkt in unseren Filialen vor und beraten Sie unverbindlich!



Wir machen Ihr Leben leichter!

LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins.

Dieses Mal erscheint das Magazin etwas später als sonst und das hat einen ganz bestimmten Grund: Unsere Garbsener Filiale ist Ende September in neue und größere Räume umgezogen und wir wollten es nicht versäumen, Ihnen den neuen Standort kurz vorzustellen.

Außerdem in diesem Heft: Wolfgang Meier-Smith beschäftigt sich mit dem Thema Gonarthrose, die Firma SPORLASTIC erklärt, woher Rückenschmerzen kommen können und was man dagegen tun kann, Elena Schumilin lässt Ihre Füße wie auf Wolken laufen, wir haben Tipps gegen trockene Haut für Sie, Norbert Jelinski berichtet von seiner beeindruckenden Reise im Wohnmobil durch Neuseeland und Silke Diers-Herberg verrät uns das Rezept für ihren leckeren mediterranen Kartoffelsalat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

Dr. Fabian Elfeld

Geschäftsführer



NEUE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN



HALLO!

Pia Brünenberg
Assistenz Marketing
im Lohweg



Peter Meister
Lager und Werkstatt
im Lohweg



Fabian Lissner
Sanitätshaus
in der Leinstraße



Lisa Huhn
Auszubildende
Orthopädietechnik
in der Leinstraße



Petra Bitter
Empfang und
Sachbearbeitung
in Coppenbrügge



Joël Lehmann
Auszubildender Orthopädietechnik
in der Leinstraße



Daniel Geier
Lager und Werkstatt
in Coppenbrügge



Lorena Schlüter
Sanitätshaus
in der Vahrenwalder Straße

Wir wachsen und mit uns wächst die Anzahl der neuen Kolleginnen und Kollegen. Wir freuen uns daher sehr, dass wir Ihnen dieses Mal so viele neue Gesichter vorstellen dürfen und wünschen allen, die unsere Teams nun zusätzlich tatkräftig unterstützen, einen guten Start!

Bianca Brasche

Orthopädienschuhmacherin
in Garbsen



Birgit Jänke

Orthopädietechnikerin
in Garbsen



Torsten Stritzke

Sanitätshaus
in Garbsen



Joy Techt

Sachbearbeitung
in Garbsen



Martina Jones

Sanitätshaus
in Garbsen



Max Dorfeld

Orthopädienschuhmacher
in Garbsen



Joanna Lührke

Sachbearbeitung
in der Leinstraße



Alexander Kudrjaschow

Orthopädienschuhmacher
in Garbsen



UNSER SANITÄTSHAUS IN GARBSEN IST UMGEZOGEN!



Unsere neue Garbsener Sanitätshaus-Filiale am Planetenring 39 - 41

Kathrin Moreno wirft noch einmal einen kritischen Blick auf die einzelnen Regale, stellt einige Produktaufsteller anders hin und kontrolliert die verschiedenen Drucksachen. Dann ist sie zufrieden, der Tag der Neueröffnung kann kommen. „Die Garbsener kommen schon seit vielen Jahren zu uns, aber irgendwann wurde die Filiale in Garbsen-Havelse einfach zu klein. Wir konnten den Kundinnen und Kunden nicht das gesamte Sortiment zeigen. Zu Stoßzeiten stapelten sich bei uns manchmal die Leute im Verkaufsraum“, sagt Frau Moreno, die die Filiale leitet. Am 14. September schloss das Sanitätshaus an seinem alten Standort und die Kolleginnen und Kollegen hatten nur eine Woche Zeit, alles einzupacken und am neuen Standort wieder einzuräumen. Auch

die schweren Maschinen aus der Orthopädieschuhtechnik mussten von einem Fachunternehmen abgebaut und am neuen Standort fachgerecht wiederaufgebaut werden. Weil aber alle so engagiert geholfen haben, konnte die Filiale pünktlich am 24. September wieder ihren Betrieb aufnehmen. Die neuen Räume sind nicht

nur hell und modern, sondern auch deutlich größer. So stehen insgesamt vier Kabinen zu Verfügung, in denen sie in Ruhe Hilfsmittel von der Bandage bis zum Kompressionsstrumpf vermessen lassen und anprobieren können. Eine Kabine ist speziell für Brustkrebspatientinnen konzipiert worden.



Sanitätshaus Garbsen



Scanner zur Beinvermessung

„Uns was es sehr wichtig, dass wir einen ruhigen Raum haben, in dem wir unsere Kundinnen beraten können“, sagt Kathrin Moreno. „Wir möchten, dass diese Kundinnen sich bei uns ganz besonders gut aufgehoben fühlen.“ Auch an ausreichend Sitzmöglichkeiten wurde gedacht, falls es doch mal etwas länger dauert und damit Menschen, die nicht gut zu Fuß sind, nicht im Stehen warten müssen. Das Ladengeschäft ist so geräumig, dass auch größere Hilfsmittel wie ein Pflegebett, ein Badewannenlifter oder ein Elektro-Scooter gezeigt und ausprobiert werden



Eine der vier Maßkabinen

können. Im hinteren Bereich befindet sich der umfangreiche Werkstattbereich. Hier werden Einlagen und orthopädische Maßschuhe gefertigt und Schuhzurichtungen aller Art vorgenommen. Und natürlich gibt es auch eine schöne große Kaffeeküche mit einem großen Tisch für alle Kolleginnen und Kollegen. Die Lage ist in Garbsen sehr zentral direkt am Planetencenter. Das große Einkaufszentrum bietet ein umfangreiches Angebot an Einzelhandelsgeschäften verschiedenster Branchen von der Apotheke bis zum großen Lebens-

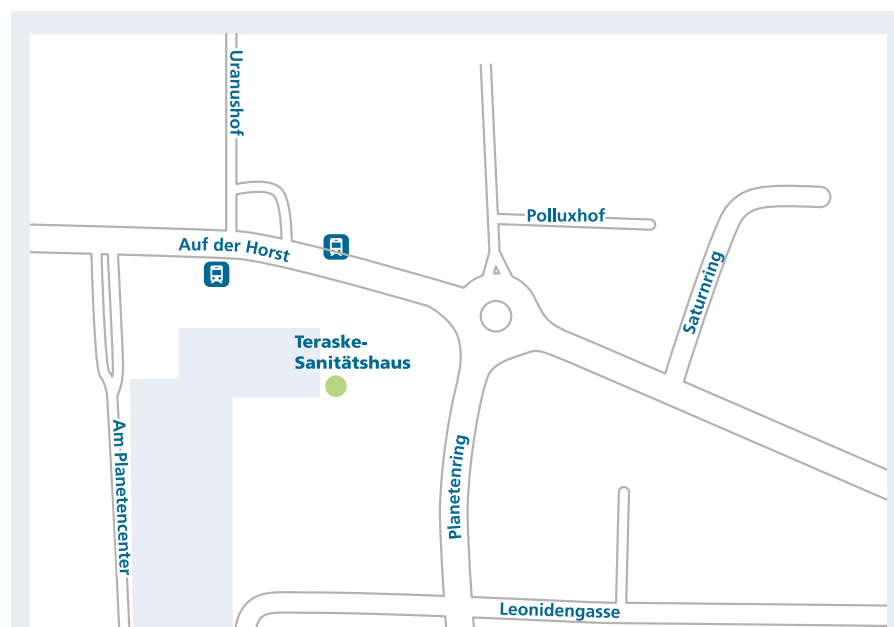
Das Ladengeschäft ist so geräumig, dass auch größere Hilfsmittel gezeigt und ausprobiert werden können.

mittel-Discounter. Direkt vor der Tür befindet sich ein großer, gebührenfreier Kundenparkplatz. „Man muss schon ein bisschen aufpassen, dass man in dieser Lage nicht öfter in Versuchung gerät, in der Mittagspause shoppen zu gehen“, lacht Frau Moreno. Die Garbsener Kolleginnen und Kollegen sind nun auch samstags gerne für Sie da und freuen sich über Ihren Besuch. Besuchen Sie uns doch mal und überzeugen Sie sich selbst davon, wie schön die neue Filiale geworden ist!

mittel-Discounter. Direkt vor der Tür befindet sich ein großer, gebührenfreier Kundenparkplatz.

„Man muss schon ein bisschen aufpassen, dass man in dieser Lage nicht öfter in Versuchung gerät, in der Mittagspause shoppen zu gehen“, lacht Frau Moreno. Die Garbsener Kolleginnen und Kollegen sind nun auch samstags gerne für Sie da und freuen sich über Ihren Besuch. Besuchen Sie uns doch mal und überzeugen Sie sich selbst davon, wie schön die neue Filiale geworden ist!

SO FINDEN SIE ZU UNS:



+ Planetenring 39 - 41 • 30823 Garbsen

Tel.: (05137) 78 28 4 • Fax: (05137) 78 24 4

Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr

Sa.: 09:00 - 15:00 Uhr

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



LEICHTER UND HANDLICHER ROLLATOR „SERVER“

Hochwertiger Rollator in modernem Design. Wartungsfreie Bremsen und Softräder. Stufenlos höhenverstellbare Handgriffe. Weiche, ergonomisch geformte Griffe mit Reflektoren. Inklusive abnehmbarer Einkaufstasche und Rückengurt. Zusammenklappbar und platzsparend verstaubar.

- + Inklusive Einkaufstasche und Rückengurt
- + Eigengewicht: 6,7 kg
- + belastbar bis 150 kg

278,- €



FALTBARER INDOOR-ROLLATOR PIXEL

Wendiger Indoor-Rollator, mit sehr stabilem Aluminiumgestell, der sich auch auf engem Raum gut nutzen lässt. Der Rollator hat eine kleine abnehmbare Netztasche, die sich ideal zur Ablage kleinerer Gegenstände eignet. Das Tablett ist ebenfalls abnehmbar und spülmaschinengeeignet. Ergonomische und weiche Handgriffe mit durchgehendem Bremsbügel, der mit einer Hand bedient und festgestellt werden kann. Faltbar.

- + Eigengewicht inkl. Tablett: 5,2 kg
- + Belastbar bis 110 kg
- + Breite (geöffnet): 54 cm

199,- €



LEICHTGEWICHT-ROLLATOR CAPERO

Dieser Aluminium-Rollator passt sich durch höhenverstellbare Schiebegriffe individuell Ihrer Körpergröße an. Wenn Sie eine Pause einlegen möchten, sorgt der stabile Rückengurt für eine komfortable und sichere Sitzposition. Auch ein Transport gestaltet sich denkbar einfach. Mit einem Griff lässt er sich falten, mit einem Klick lassen sich bei Bedarf zusätzlich die Räder abnehmen. Damit passt der Capero problemlos in jedes Auto.

- + Eigengewicht: 5,8 kg
- + inklusive Stockhalter
- + inklusive praktischer Anhängetasche

199,- €



ROLLATORSCHIRM FÜR JEDES WETTER

Platzsparend zusammenklappbarer Rollator-Regenschirm von Rehasense, der sich sehr leicht am Rollator montieren lässt. Höhe und Neigungswinkel lassen sich einstellen, so dass Sie auch bei starker Sonneneinwirkung oder bei Regenwetter gut geschützt unterwegs sind.

- + Passend für alle Rehasense-Modelle
- + Inklusive Schutzhülle

54,- €



PRAKTISCHE ROLLATORABDECKUNG

Die Abdeckung wurde speziell für Rollatoren konzipiert und schützt Ihr Gefährt vor Schmutz und Nässe. Der Rand der Abdeckung ist beschwert für einen besseren Halt und eine einfache Handhabung. Das Nylon-Gewebe bleibt auch bei Kälte geschmeidig.

+ Maße: ca. 81 x 53 x 75 cm (L x B x H)

23,90 €

SO KOMMEN SIE BEHAGLICH DURCH HERBST UND WINTER!



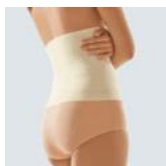
BORT CLIMACARE-PRODUKTE

Schützen Sie sich vor Kälte und Zugluft mit den BORT ClimaCare-Produkten. Die wohltuende Wärme fördert die Durchblutung in der Muskulatur und kann somit auf natürliche Weise entspannend wirken. Ideal auch bei muskulären Verspannungen. Die ClimaCare-Produkte gibt es in verschiedenen Größen für Schultern, Leib, Gelenke und Füße.

ZUSÄTZLICH IM OKTOBER:

20% Rabatt
auf den UVP des Herstellers

Angebot gültig bis 31.10.2018 und
nur solange der Vorrat reicht.



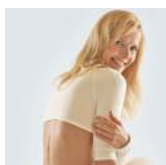
Leibwärmer:
29,90 €



Schulterwärmer:
24,90 €



Gelenkwärmer:
22,60 €



Fußwärmer:
14,95 €



WINTER – EXTREMSITUATION FÜR DIE HAUT

In dieser Jahreszeit ist die Haut starken Temperaturschwankungen ausgesetzt. Bei starker Kälte beispielsweise ziehen sich die Blutgefäße zusammen und die Haut wird schlechter durchblutet. Durch die trockene Heizungsluft in Wohnung oder Büro gibt die Haut mehr Feuchtigkeit nach außen ab und trocknet deshalb leichter aus. Viele Venenpatienten leiden aber nicht nur im Winter, sondern dauerhaft unter trockener Haut und Juckreiz an den Beinen. Wir erklären, warum es zu diesen störenden Begleiterscheinungen kommen kann und geben hilfreiche Tipps.



VENENLEIDEN ALS URSACHE

Hauttrockenheit und Juckreiz gelten als typische Begleiterscheinungen der Kompressionstherapie und sind meist durch die Grunderkrankung bedingt. Die Haut eines Venenpatienten ist besonders empfindlich: Durch die gestörte Blutzirkulation in den Venen wird sie nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Darüber hinaus muss die Haut permanent einem erhöhten Gewebedruck standhalten und wird deshalb trockener. Juckreiz und schuppige Haut sind die Folge.

ÄLTERE MENSCHEN SIND HÄUFIGER BETROFFEN

Ein entscheidender Risikofaktor für Venenerkrankungen ist das Alter. Mehr als 60 Prozent aller Krampfader-Patienten sind älter als 50 Jahre. Hinzu kommt, dass die Haut mit zunehmendem Alter weniger Feuchtigkeit speichern kann und dünner wird. Auch die Elastizität nimmt ab. Dieser natürliche Alterungsprozess der Haut kann die Haut austrocknen lassen und Juckreiz hervorrufen.

KOMPRESSIONSSTRÜMPFE KÖNNEN TROCKENE HAUT BEGÜNSTIGEN

Medizinische Kompressionsstrümpfe üben von außen einen kontrollierten Druck auf die Venen aus. Dieser Druck und die optimale Passform der Strümpfe ist Voraussetzung für die medizinische Wirksamkeit. Die Haut kann allerdings unter den fest sitzenden Strümpfen leiden, sie wird trocken und schuppig. Um sie vor dem Austrocknen zu bewahren, ist eine konsequente Hautpflege für Kompressionsstrümpfträger besonders wichtig.

TROCKENE HAUT – WAS TUN?

Nur mit der richtigen Hautpflege können die Patienten den erhöhten Feuchtigkeitsbedarf der Haut decken und letztlich auch Folgeschäden durch einen frühzeitigen Abbruch der Kompressionstherapie vermeiden.



LEICHTE PFLEGEPRODUKTE

Hautpflegeprodukte, die speziell für die anspruchsvolle Haut von Venenpatienten entwickelt wurden, schützen die Haut vor dem Austrocknen. Sie versorgen auch sehr trockene Haut optimal mit Feuchtigkeit.



LEICHTE PFLEGE

Nutzen Sie für die Hautpflege am besten Produkte ohne rückfettende Wirkung. Gut geeignet sind spezielle Gele, Lotionen oder Cremeschäume. Sie hinterlassen keine fettenden Rückstände. Ihre leichte Textur lässt die Haut atmen. Sie ziehen sofort ein, so dass die Strümpfe sofort nach dem Auftragen angezogen werden können. Lassen Sie sich in Ihrem Sanitätshaus kompetent beraten.



KOMPRESSIONSSTRÜMPFE MIT INTEGRIERTER HAUTPFLEGE

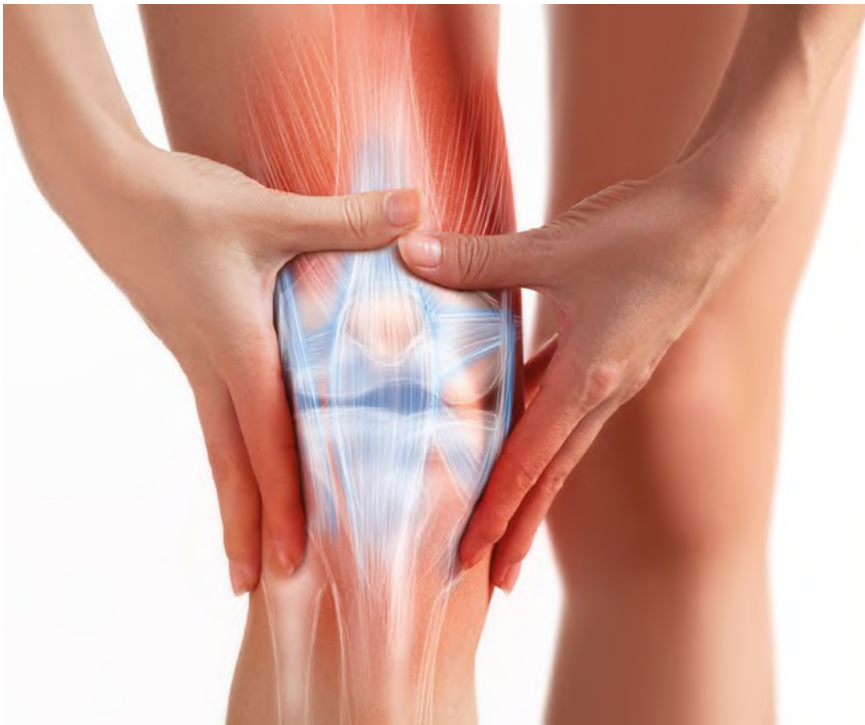
Kompressionsstrümpfe mit hautpflegenden Komponenten wie z. B. Aloe Vera unterstützen die tägliche Hautpflege und helfen, Juckreiz und trockene Haut zu lindern. Aloe Vera enthält eine Wirkstoffkombination aus pflegenden Aloe-Vera-Extrakten und Vitamin E, die direkt beim Tragen an die Haut abgegeben wird.



RISIKOFAKTOREN MEIDEN

Nikotin und Alkohol sind Gift für die Haut. Die Haut von Rauchern wird schlechter durchblutet und sie kann leichter austrocknen. Wenn wir viel Alkohol trinken, schwitzen wir stärker und der Mineralstoffhaushalt der Haut wird gestört.

KNIEGELENKSARTHROSE – WIR KÖNNEN VIEL FÜR SIE TUN!



Liebe Leser des Teraske-Kundenmagazins,

heute möchten wir Ihnen von Versorgungsmöglichkeiten berichten, die Beschwerden bei Kniegelenksarthrose lindern, oder sogar kompensieren, können. Gerade in der jüngeren Vergangenheit sind interessante Neuentwicklungen konfektionierter Orthesen zu verzeichnen, die korrigierend auf die Kniestellung einwirken.

Zunächst soll in diesem Zusammenhang der Begriff „Arthrose“ erläutert werden.

Die Arthrose ist eine fortschreitende Gelenkerkrankung, die sich durch Verlust des puffernden, gleitfähigen Knorpels äußert, der die knöchernen Gelenkflächen überzieht.

Der Knorpel wird dabei je nach Schweregrad weich, dünn und rissig.

Das Schwinden dieser Knorpelschicht wirkt sich wiederum auf die übrigen Gelenkstrukturen, wie Gelenkkapsel, Knochen und Sehnen aus. In der Innenhaut der Gelenkkapsel wird die „Gelenk-

schmiere“ (Synovialflüssigkeit) produziert, die den Knorpel ernährt und die Stoßdämpferwirkung verstärkt.

Die arthrotisch bedingten Beschwerden treten zunächst nur bei großen Belastungen in Form von Steifigkeit und Anlaufschmerz nach Ruhephasen auf. Bei höhergradigen Arthrosen häufen sich die Symptome und wirken verstärkt. Bewegungseinschränkungen sind möglich und der typische wellenartige Schmerz kann sogar nachts auftreten.

Die Ursachen sind neben genetischer Veranlagung und Folgen von Grunderkrankungen wie Rheuma, Gicht und Diabetes, häufig auf berufliche oder sportliche Überbelastung und Verletzungen zurückzuführen. Ebenso führen Fehlstellungen von Gelenken zu ungleicher Lastverteilung in den Bewegungen und können das Auftreten von Arthrose deutlich begünstigen. Typische Fehlstellungen sind das X-Bein (Genu valgum) oder das O-Bein (Genu Varum).

Das Kniegelenk, als größtes Gelenk des menschlichen Körpers, ist am häufigsten von Arthrose betroffen. Auch hier äußern sich die Beschwerden zu Beginn bei großer Belastung, wie treppab oder bergab und treten bei fortschreitender Erkrankung häufiger und schmerzhafter auf.

Konservative Maßnahmen sind, neben gezielter Stärkung der stützenden Muskulatur, in unserer Orthopädie- und Orthopädieschuhtechnik zu finden. So kann das Tragen von orthopädischen Maßeinlagen und -Schuhzurichtungen der Kniefehlstellung indirekt entgegenwirken und die überbeanspruchten Kniegelenksanteile entlasten.

Direkte Einwirkung auf die Kniefehlstellung wird mit Knieorthesen erreicht, die durch ihre Konstruktion aus dem X oder aus dem O heraus korrigieren. Deren Weiterentwicklung führte jüngst zu interessanten Orthesenkonzepten, die wirksam die Gelenkstellung verbessern.

Relativ neu ist der Einsatz von Orthesen, die auf den Unterschenkel einwirken. Diese Hilfsmittel sind nicht knieübergreifend, sondern bestehen aus einer Sohle, die im Schuh platziert wird, verbunden mit einer Unterschenkelschiene. Diese korrigiert das Knie über die Wade aus dem X oder aus dem O, sobald der Schuh flächig auftritt, also zum Zeitpunkt der höchsten Belastung des Knies. Auch hier geht es um die Entlastung der überbeanspruchten Gelenkanteile und somit um die Linderung der schmerzhaften Beschwerden. Diese Orthesen eignen sich bei Betroffenen, bei denen sich knieübergreifende Systeme nicht bewährt haben.

Fühlen Sie sich eingeladen, bei uns Rat zu holen, welche Versorgungsart für Sie individuell sinnvoll und alltagstauglich ist.

ZUM AUTOR:

Haben Sie Fragen zu Ihrer eigenen Versorgung, Interesse an einer Beratung oder möchten Sie einfach mehr über unsere Arbeit erfahren?

Dann kontaktieren Sie uns bitte, wir beantworten gerne alle Ihre Fragen!

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Leinstr. 33 • 30159 Hannover • Tel.: (0511) 30 10 50

Wolfgang Meier-Smith, Orthopädietechnikermeister

E-Mail: wolfgang.meier-smith@teraske.de



Wolfgang Meier-Smith

WIE ENTSTEHEN RÜCKENSCHMERZEN?

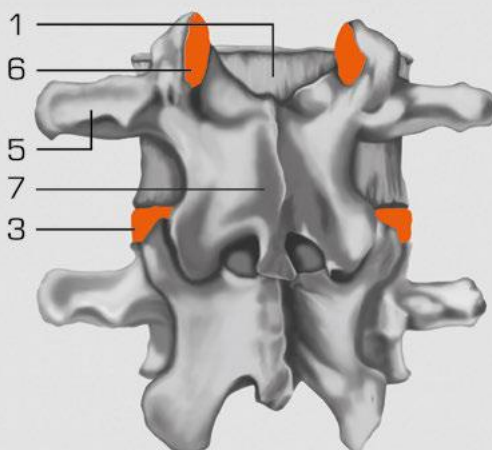
DIE ANATOMIE DER WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule ist ein gegliederter, beweglicher Stab mit komplexen biomechanischen Eigenschaften. Sie besteht aus knöchernen Wirbeln, Bandscheiben und Bändern. Zudem schützt sie das Rückenmark. Die Bandscheiben fangen Belastungen ab und verteilen die Last auf die Wirbelkörper.

Ein Bandscheibenvorfall ist veranlagungs-, alters-, verschleiß- oder belastungsbedingt. Dabei drückt eine verschobene Bandscheibe auf den umgebenden Nerv und verursacht Rückenschmerzen, die in weiter entfernte Körperareale ausstrahlen können, z.B. in die Beine.



Lendenwirbel von oben



- 5 _ Querfortsatz
- 6 _ Gelenkfläche zum darüberliegenden Wirbelkörper (Facettengelenk)
- 7 _ Dornfortsatz

DIE URSACHEN

Rund 85% der Menschen sind einmal im Leben mit Rückenproblemen konfrontiert. Meist sind es akute Beschwerden, die auch keine schwerwiegende Problematik, wie z.B. einen Bandscheibenvorfall, anzeigen. Rund 80% aller akuten Rückenschmerzen klingen innerhalb von 6 bis 8 Wochen ab. Nur ca. 10% aller Fälle sind chronisch.

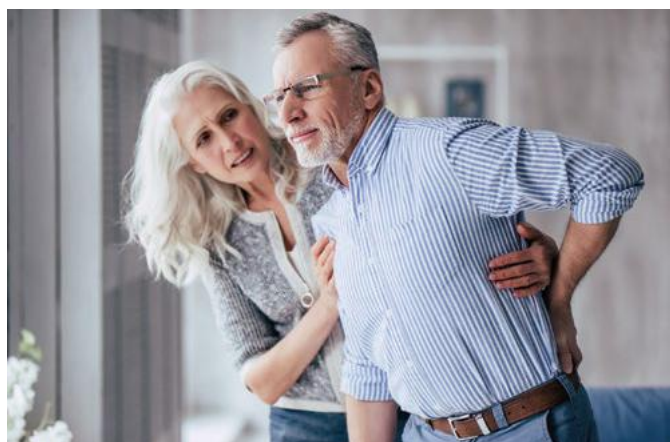
Als Hauptverursacher von Rückenbeschwerden sind Funktionsstörungen der Muskeln, der Gelenke der Wirbelsäule und der Bandscheiben zu sehen – meist hervorgerufen durch zu große Belastungen, körperlich wie auch psychisch. Blockaden, Fehlhaltungen und Schmerzen sind die Folge.

DIE DIAGNOSEN

Degenerative Veränderungen sind zusammen mit Bandscheibenvorfällen die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen. Im Alter verlieren die Bandscheiben ihre Anpassungsfähigkeit an Bewegungen, ihre Elastizität nimmt ab. Verletzungen oder Verschleiß häufen sich. Dadurch wird die Stabilität beeinträchtigt und Rückenschmerzen können die Folge sein.

DIE THERAPIEN

Ein therapeutischer Bestandteil kann, neben anderen unterschiedlichen Therapieformen, ein zusätzlicher konservativer Therapieansatz durch einer Rückenorthese sein. Gerade in der Akutsituation tragen dynamische Rückenorthesen zur Stabilisierung des Rumpfes und zur Schmerzlinderung bei. Sie fördern zudem die Rumpfmuskulatur und unterstützen die Bewegung.



WIE SIND ORTHESEN AUFGEBAUT?

Dynamische Orthesen lassen, je nach Zielsetzung und Konstruktion, unterschiedliche Bewegungsausmaße zu. Sie unterscheiden sich auch im Grad ihrer stabilisierenden Wirkung. Die Konstruktion und die Komponenten sind je nach Indikation festgelegt. Passive Bauteile wie Verstärkungstäbe und Zugelemente stabilisieren, Pelotten – das sind integrierte Aktivierungselemente – stimulieren die Rückenmuskulatur mit ihrer genoppten Oberfläche.

Speziell auf das jeweilige Krankheitsbild zugeschnittene therapeutische Übungen sind eine zusätzliche und effektive Unterstützung, um eine schnellere Genesung zu unterstützen.



SPORLASTIC RÜCKENPRODUKTE INKLUSIVE PHYSIOTHERAPIE ZUM MITNEHMEN

Für Patienten mit Rückenschmerzen sind ab sofort Therapie-Übungen und wichtige Patienteninformationen digital verfügbar.

Rückenorthesen der VERTEBRADYN®-Reihe von SPORLASTIC bieten einen echten Zusatznutzen: Mit Hilfe eines QR-Codes erhalten Patienten sofort einen direkten Zugang zu wichtigen Patienteninformationen und angeleiteten Therapieübungen, welche sie selbständig durchführen können.

Mit dieser Kombination aus medizinischem Hilfsmittel und physiotherapeutischen Maßnahmen erhalten Menschen mit Rückenschmerzen eine effektive Unterstützung zur schnelleren Genesung. Die angeleiteten Therapie-Übungen sind eine sinnvolle Ergänzung zur Rückenorthese und tragen als „Physiotherapie zum Mitnehmen“ zum nachhaltigen Therapieerfolg bei.

Weitere Informationen und Tipps zu Therapieübungen finden Sie auf www.sporlastic.de.

Wir bedanken uns bei der Firma SPORLASTIC für diesen Gastbeitrag

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



32,90 €

BLACKROLL® – DAS ORIGINAL!

Vermeiden Sie Überlastungsschäden. Die BLACKROLL® ist ideal für Ihr Koordinations- und Krafttraining.

- + bewährter Massageeffekt
- + höchste Produktqualität
- + umweltfreundliche und energieschonende Produktion
- + geruchlos
- + einfach zu reinigen
- + Größe: 30 cm x 15 cm

weitere BLACKROLL®-Produkte in den Filialen erhältlich.

BLACKROLL® MINI – FÜR GEZIELTE SELBSTMASSAGE

Für die gezielte Massage der Füße, Beine, Arme und von anderen Körperbereichen. Die BLACKROLL® MINI erweitert ihre Einsatzmöglichkeiten um eine ganze Reihe neuer Anwendungen - allen voran die gezielte Selbstmassage kleinerer Bereiche und Muskelgruppen. Neben großflächigeren Rollbewegungen können Sie auch nur an bestimmten Stellen Druck ausüben oder punktuell dehnen - zum Beispiel mit Drehbewegungen zur Dehnung des Nackens. Praktisch auch für unterwegs - so haben Sie Ihre Massagerolle immer dabei.



11,90 €



BLACKROLL® DUOBALL FASZIENBALL

Der BLACKROLL® DUO-FASZIENBALL ist das perfekte Massagegerät, wenn es um die Selbstbehandlung des Rückens geht. Bei diesem BLACKROLL® Ball wurden zwei Faszienbälle miteinander kombiniert, um die Massage der Brust- und Halswirbelsäule zu perfektionieren. Parallel verlaufende Muskelstränge können so gleichzeitig und gleichmäßig massiert werden. Aufgrund der Größe auch ideal zur Selbstmassage von Armen, Schultern und Schienbeinen geeignet.



19,90 €



BACKROLL®MED – 20% WEICHER UND BESONDERS SCHONEND!

Die BACKROLL®MED Faszienrolle ist aufgrund ihres geringeren Härtegrades ideal für Anfänger und schmerzempfindliche Menschen geeignet, um ein möglichst schonendes und schmerzfreies Faszientraining durchführen zu können. Die Massage erfolgt weniger intensiv und besonders muskelschonend.

32,90 €

BLACKROLL® BALL 08 FASZIENBALL

Der Faszienball ist ein echter Allrounder unter den BLACKROLL® Produkten. Er ist sowohl als Trainingsgerät als auch als Massagegerät geeignet, um verspannte Muskeln und verklebte Faszien zu lockern. Ideal geeignet für Menschen, die unter chronischen Rücken- und Nackenschmerzen leiden. Häufig werden die Schmerzen durch Fehlbelastungen oder einseitige Körperhaltungen verursacht. Aufgrund der kleinen Oberfläche können Sie die Schmerzpunkte mit dem BLACKROLL® BALL 08 gezielt massieren. Aufgrund der Größe passt der Massageball in jede Handtasche. So können Sie ihn zu Hause, auf Reisen und im Fitnessstudio nutzen.



11,90 €



BLACKROLL® TWISTER - DRUCK & DREHUNG: DIE PERFEKTE KOMBINATION FÜR EINE FASZIENMASSAGE

Eine Massage kann nur dann wirksam sein, wenn die Muskeln und Faszien gleichzeitig behandelt werden. Während Sie mit den Bällen und Faszienrollen von BLACKROLL® mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten, können Sie dieses Tool für die direkte Stimulation einzelner Bereiche verwenden. Zwei halbrunde Aussparungen auf der Rückseite sorgen für einen festen Griff und eine leichte Handhabung. Durch die Noppen, die auf der gewölbten Seite sitzen, können Sie die Haut und das Bindegewebe wunderbar greifen, bevor Sie durch eine leichte Drehung etwas Druck auf das Gewebe ausüben. Druck und Drehung: Das ist das Geheimrezept dieses effektiven BLACKROLL® Tools, das sich nicht nur für die Selbstmassage, sondern auch für den professionellen therapeutischen Einsatz eignet.

12,90 €

IN 30 TAGEN IM WOHNMOBIL UM DIE NORDINSEL NEUSEELANDS



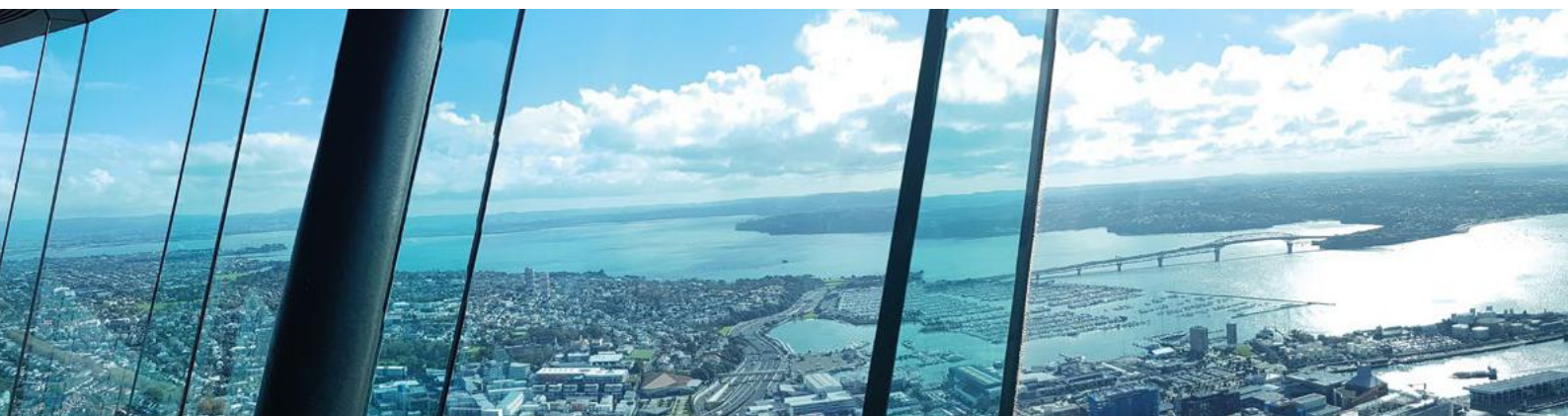
Neuseeland wird auch „Gods own country“ genannt, ein bei der Erschaffung der Welt von „Gott begünstigtes“ Land! Lange nach der Reise fällt es mir noch schwer, den Begriff Paradies nicht zu leichtfertig zu benutzen. Doch ich übertreibe hier nicht. Auch meine Fotos sind nicht nachträglich geschönt worden. Versprochen!

Nach einem 25-Stunden-Flug landen meine Frau und ich Mitte Mai – also im frühen Winter – früh morgens bei 14 Grad und Sonnenschein in Auckland. Bereits 2 Stunden später sitzen wir in unserem zuvor gemieteten Apollo-Wohnmobil, in dem auf 6 Metern Länge alles für eine angenehme Reise integriert ist. Es soll noch eine Überraschung geben! Wohnmobilisten aus

Australien beenden ihren Urlaub zeitgleich und beschenken uns mit einer üppigen Grundausstattung an Lebensmitteln. Überglücklich, wegen des Linksverkehrs aber noch etwas unsicher, tuckern wir in die größte Stadt Neuseelands zum Auckland-Museum. Die Reiseliteratur verspricht, dass wir in einer „Maori Cultural Performance“ die beste Einstimmung in die Kultur der

polynesischen Ureinwohner bekommen. Die Tanzvorstellung zeigt den traditionellen Kriegstanz „Haka“, den Nasenkuss „Hongi“, erklärt aber auch Waffen und Gebrauchsgegenstände der polynesischen Ureinwohner. An vielen anderen Orten dieser Reise sollen wir diesen typisch-neuseeländischen Kulturgütern erneut begegnen.

 *Blick vom Skytower*



Am Nachmittag stehen für uns der „Skytower“ und die „Queen Street“ auf dem Plan. Unübersehbare Reklame erinnert daran, dass die Neuseeländer die Erfinder des „Bungee-Jumping“ und vieler anderer Extremsportarten sind. Natürlich ist es möglich, einen „Sky Jump“ vom 220 m hohen Sky Deck, oder einen Sky Walk auf der gläsernen Plattform der Turmspitze, zu buchen, aber wir passen lieber. Die großartige Sicht auf den „Waitemata Harbour“ entschädigt uns diesen Verzicht vollkommen. Am Horizont können wir die „Harbour Bridge“ ausmachen, unseren Wegweiser für die Tour in Richtung Norden am darauf folgenden Tag. Besonders Mutige können hier an einem mitlaufenden Seil über die Brückenbögen klettern.

Wir fahren auf der Autobahn Nummer 1 entlang der Küste des Pazifischen Ozeans und nächtigen an den Haruru-

Wasserfällen neben einem Kiwi-Schutzgebiet in neuseeländischer Idylle ganz für uns allein. Zum Frühstück brutzeln die geschenkten Eier auf dem Gasherd, ein Kräuterbeet des



Haruru Falls Resort

Campingplatzes sorgt für die gesunde Würze. Am Cape Reinga haben wir den nördlichsten Punkt der Insel erreicht und erfreuen uns an so viel „Augenfutter“! Wir schauen in die Ferne, schwärmen von der Weite, dem besonderen Licht und – dank fehlender Industrie – den staubfreien, frischen Meereswinden.

Nur 25 Kilometer weiter sind wir in den Sanddünen bei

Te Paki, hier beginnt ein spektakulärer Küstenwanderweg entlang der Tasman Sea. Wir erklimmen unter Begleitung eines Regenbogens die Dünengipfel und verzichten auch hier auf einen zusätzlichen Nervenkitzel, „Sand Boarding“ genannt. Sand Boarding ist vergleichbar mit Snowboarden, allerdings statt auf Schnee auf Sand und damit mit einer höheren Verletzungsgefahr, aber sicherlich dem gleichen Spaßfaktor verbunden.

Entlang der Küstenlinie der Tasmanischen See geht es anschließend zum Waipoua Kauri Forest, der Heimat des größten Kauribaums in Neuseeland.

Langsam geht die Sonne unter und die letzten Sonnenstrahlen fluten den subtropischen Regenwald in eine bezaubernde Sonnenuntergangsstimmung. Was für ein Gegensatz zur gestrigen Dünenlandschaft!



IN 30 TAGEN IM WOHNMOBIL UM DIE NORDINSEL NEUSEELANDS

Am nächsten Morgen geht es in den etwa 25 Quadratkilometer großen Wald, in dem noch drei Viertel des Bestandes der Kaurifichte Neuseelands zu bestaunen sind.

Es ist sehr beruhigend, zuvor im Reiseführer gelesen zu haben, dass es in Neuseeland keine gefährlichen Pflanzen und Tiere gibt. So können wir auch in diesem Dschungel unsere kurzärmelige Kleidung und unsere Sandalen tragen. Später in den Städten werden wir nicht wenige Barfußläufer sehen. Kein Armutszeichen, sondern ein Luxus, so herumzulaufen, wie man möchte.



Tane Mahuta – „Herr des Waldes“

Hauptattraktion ist hier ein Baumriese namens Tane Mahuta, der „Herr des Waldes“. Mit 56 Metern Höhe, 13

Metern Umfang und einem Alter von ca. 2000 Jahren der mächtigste Baum auf der Insel.

Die Fahrt bei angenehmen Tagestemperaturen geht über Auckland weiter Richtung Süden. Der „Thermal Explorer Highway“ führt uns in eines der größten Thermalgebiete der Welt, und wir ahnen es schon: Es wird erneut einen krassen Wechsel der Natur geben.

Nahe der Schwefelstadt Rotorua liegt „Whakarewarewa“, ein Geothermalgebiet, welches von einem Maori-Stamm (Tuhourangi/Ngati Wahiao) betrieben wird. In einem angeschlossenen Maori Arts and Craft Institut wird diese Kunst bewahrt und gepflegt. Wir sind sehr beeindruckt von der Handfertigkeit. Kurz vor dem größten und tiefsten See Neuseelands, dem Lake Taupo, lockt das Thermal-Wunderland „Wai-o-Tapu“ (Heiliges Wasser) zu einem weiteren Besuch.



Thermal-Wunderland

Die parkähnliche Anlage liegt an dem früheren Vulkan Taupo, der vor 160.000 Jahren entstand. Für 2 Stunden begeben wir uns in thermische Nebelschwaden mit dem

unverwechselbaren Geruch fauler Eier. Auf hölzernen Stegen geht es vorbei an glucksenden Schlammquellen, einem perlenden Champagne-Pool, funkelnden Thermalseen und Geysiren. Verschiedene Mineralien verursachen farbige Ausfällungen, wie z.B. Eisenoxid Rot, Arsensulfid Grün, oder Schwefel Gelb.



Jelinski in den Schwefeldämpfen

Auch unser Campingplatz hat ein großes Thermalbecken und wir beenden den Tag in 40 Grad warmem Badewasser. Auf einem riesigen Display berieselt uns eine Sequenz aus „Lord of the Rings“ von Peter Jackson.

Am nächsten Tag steht der große Tongariro Nationalpark auf dem Plan, seit 1991 UNESCO-Welterbe. Vorsorglich haben wir alle Tanks befüllt und unseren Wassertank entleert.

In einer Höhenlage bis zu 2.800 Metern kommen wir über Serpentina mit Geschwindigkeitsbegrenzungen bis zu 15 Kilometer pro Stunde in eines der schönsten Skigebiete Neuseelands. Erste Pisten wurden präpariert und die Vorbereitungen auf die Skisaison laufen auf Hochtouren.

Die Zeit vergeht wie im Flug, wir sind in der Hauptstadt Wellington angekommen und werden auf einem 24-Stunden-Parkplatz neben dem Museum of New Zealand nächtigen. Der Standort direkt am Hafen ist bestens für eine abendliche Tour durch das Viertel geeignet.



Wellingtons-Hafen

Wir fahren mit der nostalgischen Cable Car von 1902 auf die Bergstation und wandern über den Botanischen Garten Wellingtons in das Regierungsviertel. Am auffälligsten ist ein rundes Gebäude, „Beehive“ (Bienenstock) genannt. Es beherbergt u.a. die Büros des Premierministers. Angeblich soll hier so fleißig wie in einem Bienenstock gearbeitet werden.

Der erste Montag im Juni ist in Neuseeland als konstitutionelle Monarchie, mit Königin Elizabeth II. als Staatsoberhaupt, ein Feiertag. Großartige Festlichkeiten sind uns nirgendwo aufgefallen. Wir waren jedoch vorgewarnt, an Feiertagen berechnen die Restaurants schon mal 15 Prozent mehr und die meisten Geschäfte haben geschlossen.

So haben wir noch am Sonntag unseren Kühlschrank aufgefüllt, übrigens am späten Abend, denn die meisten Lebensmittelgeschäfte haben hier rund um die Uhr geöffnet.

Wir sind inzwischen über die berühmte Weinregion „Hawke’s Bay“, der „Fruit Bowl of New Zealand“, in der Küstenstadt Napier eingetroffen.

In unserer Reisezeit, dem späten Herbst bzw. frühen Winter

Neuseelands, haben wir die Ernte von Mandarinen, Erdbeeren, Spargel, Kiwis und Tamarillos erleben dürfen.



Kiwi-Plantage

Die Stadt Napier trägt den Beinamen „Art Deco Capital of the World“. Die Formensprache des Jugendstils spiegelt sich in der Architektur vieler Gebäude wieder, sodass wir uns wie in die 30er Jahre zurück versetzt fühlen. Im Stadttheater von 1937 wird „Tanzen mit Mozart“ aufgeführt.

Im Opossum-Museum, einer weiteren Attraktion in der Stadt, können wir die Plagegeister endlich mal in voller Schönheit ablichten. Die Population dieser Beutelratten ist außer Kontrolle geraten, es gibt mehr als 80 Millionen Individuen dieser Spezies. Im Vergleich: Neuseeland hat rund 4,7 Millionen Einwohner, noch etwas mehr Kühe als Einwohner und 3,6 Millionen Schafe.

Immer entlang der Fernstraße 10 und zum krönenden Abschluss auf einem geschotterten Fahrweg, kommen wir an den östlichsten Punkt Neuseelands. Wir stehen zusammen mit einem gusseisernen Leuchtturm am East Cape und schauen auf den Pazifik.



East Cape mit Leuchtturm

In der kleinen Küstensiedlung Te Araroa steht ein beeindruckender, 600 Jahre alter Pohutukawa-Baum mit gewundenen Ästen und



IN 30 TAGEN IM WOHNMOBIL UM DIE NORDINSEL NEUSEELANDS

massiven Luftwurzeln. Er ist der älteste und größte Baum dieser Art und wird von den Maori „Te Waha-o-Rerekohu“ genannt. Er hat seinen Namen von dem Maori-Vorfahren Rerekohu.



White Island

Wir haben einen Tagesausflug auf die White Island gebucht, Neuseelands einzige aktive Vulkaninsel. Bereits James Cook war hier vorbei geschipert und hatte die Insel wegen der weißen Dampfsäulen so benannt.

Das Motorschiff Pee Jay IV bringt uns auf die Insel, auf der noch bis 1950 Schwefel abgebaut wurde. Die Überfahrt bewältigen wir in einem Schlauchboot, zum Betreten der Insel sind Schutzhelm, Atemmasken und festes Schuhwerk vorgeschrieben. Der Maori-Name der Insel „Te Puia o Whakaari“ bedeutet „der dramatische Vulkan“ und es erscheint uns wie auf einem Ausflug auf einen weit entfernten Planeten. Die letzte Eruption des Vulkans erfolgte 2013. Auch heute steigen ununterbrochen heiße Schwefeldämpfe aus dem Krater und haben die Oberfläche mit hellgelbem Schwefel bedeckt.

Wir sind auf der Hauptstraße 25 unterwegs entlang des Pazifischen Ozeans. Für die letzte Woche ist ein Besuch der Coromandel-Halbinsel eingeplant, eine Bilderbuchlandschaft mit herrlichen Stränden, Grotten, Buschvegetation und Relikten aus der Goldgräberzeit erwartet uns. In den Sommermonaten vergnügen sich Menschen aus dem Großraum Auckland hier an den Stränden. Und da sind wieder die touristischen Angebote mit Nervenkitzel: Hochseejagd auf Haie, Abseiling (Bergabsteigen durch Abseilen), Rafting. Jetboat-Fahren ist dagegen etwas für Stubenhocker!



Cathedral-Cove

Wir nächtigen wieder mal auf einem der Top-10-Campinggelände und wundern uns über Schaufeln, die an der Rezeption ausgeliehen werden können. Uns wird erklärt, dass wir uns in der Nähe der „Hot Water Beach“ befinden, und dass dort bei Ebbe Sandlöcher gebuddelt werden können. Unterirdische

heiße Quellen füllen diesen Badezauber und das Thermalbad ist gerichtet. Wir haben Flut, müssen also mit einem fest installierten Thermalbecken vorlieb nehmen, und stellen dabei fest, wie sehr wir uns an diese Annehmlichkeiten gewöhnt haben!

An der Ostküste der Coromandel-Halbinsel befindet sich die Cathedral Cove. Diese Bucht mit imposanter Grotte erwandern wir durch einen weiteren subtropischen Regenwald. Auf dem Weg sind unzählige Opusum-Fallen in den Bäumen aufgehängt. Auf Schildern wird um Nachricht gebeten, wenn

eine Falle zugeschnappt hat. Am Strand angekommen sind wir wieder von der Ursprünglichkeit und den heftigen Unterschieden der Natur überwältigt. Die Brandung hat aus dem Kalkstein Höhlen und Grotten gewaschen, die Bucht wurde 1993 als erstes Küstenschutzgebiet deklariert.

Unsere verbleibenden 2 Urlaubstage verbringen wir in der Nähe von Auckland. Wir haben noch einmal Glück und können im Küstenvorort Takapuna das Spiel der Rugby-Union-Nationalmannschaft „All Blacks“ gegen Frankreich in einem Pup live mitverfolgen. Zum Auftakt werden die Gegner mit dem Kriegstanz der Maori, dem Haka, eingeschüchtert.

Apropos Black: Schwarz ist die beliebteste Farbe in Neuseeland. So sehen wir in den Sportgeschäften, aber auch in vielen Modeboutiquen ausschließlich schwarze Kleidung.

Wir unternehmen von einem Campingplatz am Takapuna Beach Wanderungen entlang der Küste. In Devonport, auch mit der Fähre vom Geschäfts-

Wir haben mit unserem Camper 3.450 Kilometer auf North Island zurückgelegt. Wir wurden fast täglich vom enormen Wechsel der Natur überrascht, haben alle Tage Sandalenwetter gehabt und sind nur sehr entspannten und bescheidenen Landsleuten begegnet. Insbesondere hat uns das unübersehbare Gleichheitsprinzip beeindruckt: Wenig Markenkleidung, keine Statussymbole und eben der Farbcode Schwarz.

Dank der Nebensaison waren die Sehenswürdigkeiten auch nicht von Touristen überschwemmt. Und wir hatten täglich den besten „Flat White“, Espresso mit Milchschaumhaube, inkl. Verzierung mit „Latte Art“.

Mit anderen Worten: Ein rundum bezaubernder Urlaub auf der anderen Seite der Erde, wie er nicht besser hätte sein können! Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen mit Neuseeland, planmäßig sind wir dann auf der Zwillingsinsel im Süden... ■



Jelinskis mit den Maori-Tänzern

Wir verstehen die Spielregeln nicht ganz, aber die Blacks gewinnen und die Neuseeländer sind total aus dem Häuschen! Angeblich steigt nach dem Gewinn eines Länderspiels neun Monate später die Geburtenrate spürbar an.

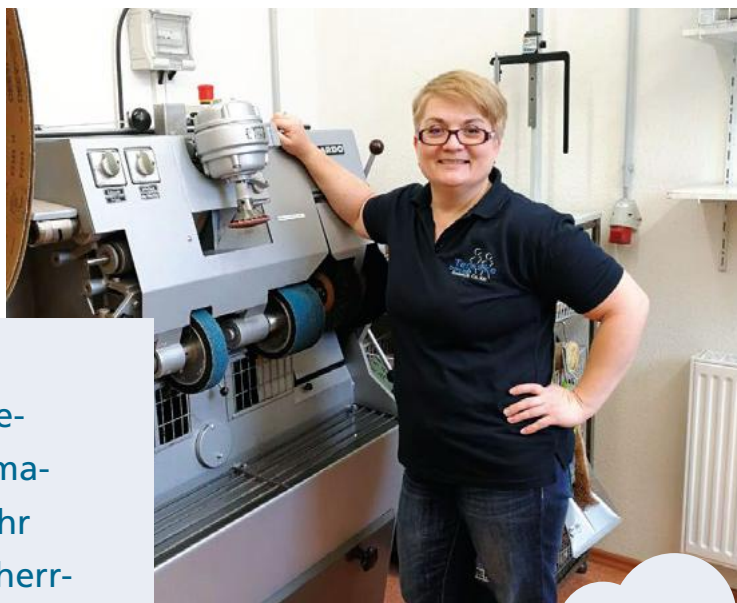
viertel Auckland direkt erreichbar, flanieren wir im altertümlichen Charme der Cafés, Villen und Palmengärten. Am Abend schauen wir noch einmal auf die Skyline von Auckland und beginnen gedanklich unsere Rucksäcke für den Rückflug zu packen.

ZUM AUTOR:

Norbert Jelinski ist seit über 5 Jahren Bereichsleiter unserer Sanitätshausfilialen. In seiner Freizeit betätigt er sich gerne sportlich, verfeinert seine Koch- und Backkünste oder geht auf spannende Urlaubsreisen. Wir sind schon sehr gespannt auf seinen nächsten Bericht!

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske · Leinstraße 33 · 30159 Hannover · Tel.: (0511) 30 10 50
norbert.jelinski@teraske.de · www.teraske.de



Elena Schumilin

Hallo! Darf ich mich vorstellen?
Ich heiße Elena und bin Orthopädie-
schuhmacherin. ‚Orthopädie-
schuhmacherin‘ - Hm... Nein, ich bin vielmehr
eine Magierin; eine Handwerks-Beherr-
scherin, Material-Manipulatorin!

„Eine Magierin?“, fragen Sie.
– Ja, denn ich kann Ihnen bei-
spielsweise einen Schmetter-
ling in Ihren Schuh zaubern.
Genauer gesagt, eine „Schmet-
terlingsrolle“. Das ist eine Ab-
rollhilfe, die ich in Ihrem Schuh
einarbeiten kann.



fertige Schmetterlingsrolle

Sie sind es leid, beim Auftre-
ten von Schmerzen im Vor-,
oder Mittelfuß-Bereich, der
sogenannten Metatarsalgie,
geplagt zu sein?

Oder das Quergewölbe Ihres
Fußes ist enorm abgeflacht?



Zeichnung mit Maßen

Ihr Orthopäde hat auf Ihr
Rezept das Ihnen unbekannte
Wort „Spreizfuß“ als Diagnose
geschrieben? Vielleicht haben
Sie eine Druckstelle, oder eine
Warze unter dem Mittelfuß-
köpfchen. Dann kommen Sie zu
mir! In all diesen Fällen kann ich

Ihnen eine Schmetterlingsrolle
unter beziehungsweise in die
Schuhe bauen und Sie laufen
ab sofort wie auf Wolken.



Herstellung (Zeichnung von Elena Schumilin)

Mediterraner Kartoffelsalat

Zutatenliste:

500 gr kleine Bio-Kartoffeln

4-6 Lauchzwiebeln

3-4 getrocknete Tomaten

15-25 Oliven

1 Bio-Zitrone

Olivenöl

Schwierigkeit:



Zubereitung:

Am Vortag:

Die Kartoffeln in der Haut in 2 EBl. Salzwasser in 17 Minuten garen (Deckel geschlossen halten!!!), an der Luft abkühlen lassen bis zum nächsten Tag.

Die Kartoffeln am nächsten Tag vierteln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die Oliven (Menge nach Intensitätswunsch wählen) vierteln. Die Zitronenschale abraspeln und über die geviertelten Kartoffeln geben, dann den ausgepressten Saft oder das Fruchtfleisch dazugeben. Großzügig Olivenöl darüber gießen und gut durchmengen.

Wenn Sie jetzt noch widerstehen können, gönnen Sie dem Schmaus noch eine mehrstündige Ruhephase zum Durchziehen. Ich kann allerdings verstehen, falls Sie diese Empfehlung völlig ignorieren sollten...



Guten Appetit!

Ihre Silke Diers-Herberg,
Kompressionsstrumpf-Expertin





Sudoku macht Spaß und hält Ihr Gehirn in Schwung.

Und so funktioniert's:

Auf dieser Seite finden Sie 3 Sudoku-Rätsel in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Es gibt jeweils nur eine einzige Lösung, die Sie durch logisches Denken finden können – ganz ohne zu raten. Schreiben Sie dazu die fehlenden Ziffern 1-9 in die leeren Felder.

Jede Zeile muss die Ziffern 1-9 enthalten. Dasselbe gilt für jede Spalte und jeden Block.

			7	1		5		
7		2						
				9		1	8	
	4				6		9	
9							5	
3		7			4			
	6							2
			8	7				
5	8							3

Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

5	4	8				9		
	6			4		5		
				8	1			
			1	6	3			8
3			9					5
6	8		4		7			3
1	3	5	7		6	8	4	
				3			5	
	2	4					7	

Schwierigkeitsstufe: mittel

4		1		6	8			
		3		5	9		6	8
				3	2	1		5
	9	5	2				1	4
	3	7	6	9				
		2	1	8			9	
	2	9			7	5		
	1		5		2	9		
					6	7		1

Schwierigkeitsstufe: leicht

AUCH IN IHRER NÄHE

Unsere Standorte

- + Leinstraße 33**
30159 Hannover
Mo. - Fr.: 09:30 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:30 - 13:00 Uhr
Tel.: (0511) 30 10 50
Fax: (0511) 36 81 63 0
Sanitätshaus,
Orthopädietechnik,
Einlagenversorgung
- + Ziegelstr. 9**
30519 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 83 17 09
Fax: (0511) 84 37 62 9
Sanitätshaus
- + Planetenring 39 - 41**
30823 Garbsen
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:00 - 15:00 Uhr
Tel.: (05137) 78 28 4
Fax: (05137) 78 24 4
Sanitätshaus,
Orthopädienschuhtechnik
- + Vahrenwalder Str. 62**
30165 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 31 76 53
Fax: (0511) 38 89 07 6
Sanitätshaus,
Einlagenversorgung
- + Lohweg 44**
30559 Hannover
Mo. - Do.: 08:00 - 17:00 Uhr
Fr.: 08:00 - 14:00 Uhr
Tel.: (0511) 66 10 74
Fax: (0511) 66 10 75
Reha-Ausstellung,
Medizintechnik,
Verwaltung
- + Baustraße 50**
31785 Hameln
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:00 - 13:00 Uhr
Tel.: (05151) 93 05 0
Fax: (05151) 93 05 93
Sanitätshaus,
Orthopädienschuhtechnik
- + Falkenstraße 1**
30449 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 44 21 77
Fax: (0511) 44 87 40
Sanitätshaus,
Einlagenversorgung
- + Osterfelddamm 12**
30627 Hannover
Mo., Mi. und Fr.:
10.00 - 13:00 Uhr
Tel.: (0511) 56 35 19 152
Beratungsbüro im GDA
Wohnstift Hannover-
Kleefeld
- + Lindenbrunn 1**
31863 Coppenbrügge
Mo. - Fr.: 07:45 - 17:00 Uhr
Tel.: (05156) 96 14 0
Fax: (05156) 96 14 26
Reha-Ausstellung,
Reha-Technik, Homecare,
Orthopädietechnik,
Einlagenversorgung

Herausgeber:

Teraske Ortho Reha
GmbH & Co. KG
Lohweg 44
30559 Hannover
Tel.: (0511) 66 10 74
info@teraske.de
www.teraske.de
www.teraske-shop.de

Verantwortlich für Herausgabe und Inhalt:

Dr. Fabian Elfeld

DESIGN:

Anja Gottschling
www.kunterkariert.de

Ansprechpartnerin:

Sylvia Faustmann,
Marketingleitung
sylvia.faustmann@teraske.de

3. Jahrgang

SPORLASTIC NEURO ORTHOPAEDICS

LÖSUNGEN BEI SCHLAGANFALL FÜR JEDES THERAPIEKONZEPT

SPORLASTIC NEURO ORTHOPAEDICS Produkte schützen gefährdete Strukturen und gleichen fehlende Funktionen aus. Unsere Produkte **optimieren die Rückführung** der Patienten in den Alltag – und in die Beweglichkeit.

NEURO-LUX® II



MOBILAS® II



NEURODYN®
COMFORT



NEURODYN®
CLASSIC



FOOTCARE



MANU-HiT®
DIGITUS



NEURO-
RESTRICT



FOOT-UP®



NEURODYN®
SPASTIC



NEURODYN®
DYNAM-X FLEX

NEURODYN®
DYNAM-X ACTIVE