

# WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 2/2019

## + **HEMOCARE:**

Was tun, wenn herkömmliche Ernährung nicht mehr möglich ist?

## + **ORTHOPÄDIETECHNIK:**

Maxe, das Pony - eine tierische Versorgung

## + **REISEBERICHT:**

Kärnten: Eine Reise in die Vergangenheit

## + **HINTER DEN KULISSEN**

Alina Müller berichtet über ihr Praktikum bei Teraske

## + **GASTBEITRAG:**

Rund um die Hilfsmittelversorgung - ein kurzer Überblick



## IHR KUNDENMAGAZIN

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





# Teraske

Ortho Reha  
GmbH & Co. KG

Sanitätshäuser  
Homecare  
Reha-Technik  
Orthopädietechnik  
Orthopädieschuhtechnik

## FÜR MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT ZU HAUSE!

Es gibt viele Möglichkeiten, den häuslichen Alltag einfacher und angenehmer zu gestalten. Wir verfügen über ein umfangreiches Angebot an nützlichen Produkten und Konzepten, die Ihnen das Leben leichter machen.

Von Rampen, Treppenliften und Treppensteigehilfen über Haltegriffe und Handläufe bis hin zu kleinen Hilfsmitteln wie z.B. Toilettensitzerhöhungen, Ess- und Aufstehhilfen: Lassen Sie sich kostenlos und bequem zu Hause beraten, abgestimmt auf Ihre persönlichen

Bedürfnisse und Gegebenheiten. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in der Wohnumfeldplanung und stimmen Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns ab. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Reha- und Homecarezentrum Copenbrügge  
Lindenbrunn 1 · 31863 Copenbrügge  
Telefon: 05156/961 40 · Telefax: 05156/96 14 26

Verwaltung Hannover  
Lohweg 44 · 30559 Hannover  
Telefon: 0511/66 10 74 · Telefax: 0511/66 10 75

**Wir machen Ihr Leben leichter!**

## LIEBE KUNDINNEN UND KUNDEN,

herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unseres Kundenmagazins.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder viele interessante Themen für Sie zusammengestellt.

Kathrin Prenzel ist als Geschäftsführerin unter anderem für den Bereich Homecare zuständig. Sie erklärt in dieser Ausgabe alles rund um das Thema enterale Ernährung und Ergänzungskost. Unser Orthopädietechniker Andreas Einhaus erinnert sich an eine tierisch besondere Orthesenversorgung, Beate Schuhmacher von der Seniorenberatung Aktiv Älter bringt etwas Licht in die Frage, was Hilfsmittel sind und welche Voraussetzungen für eine Versorgung erfüllt sein müssen und unsere Praktikantin Alina Müller erzählt uns etwas über ihr dreiwöchiges Praktikum bei Teraske.

Außerdem in diesem Heft: Wir berichten über die Arthrose-Info-Tage in unserer Filiale in der Leinstraße, Wolfgang Meier-Smith nimmt uns mit auf die Spuren seiner Jugend, Pia Brünenberg verrät uns ihr Cookie-Lieblingsrezept und natürlich gibt es neben vielen spannenden Produkten auch wieder eine Sudoku-Doppelseite.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre!

Ihr

**Dr. Fabian Einfeld**  
Geschäftsführer





## GROSSER ANDRANG BEI DEN ARTHROSE-INFO-TAGEN



*Ernährungsberaterin Iris Laqua*

Jedes Jahr gibt es bei Teraske Sonderveranstaltungen, bei denen unsere Kundinnen und Kunden zu bestimmten Themen gezielt informiert und beraten werden. Den Anfang machte in diesem Jahr unsere Filiale in der Leinstraße mit einer dreitägigen Info-Veranstaltung zum Thema Arthrose.

Vom 28. bis 30. März konnten Interessierte sich in der Filiale über das Thema Arthrose informieren. „Wir hatten uns für die Veranstaltung kompetente Expertinnen ins Boot geholt, die Vorträge mit verschiedenen Schwerpunkten gehalten haben“, sagt Jan Pfalzer, der die Veranstaltung zusammen mit seinen Kolleginnen und Kollegen organisiert hat. „Unsere Kollegin Aurélie Walter hat gezeigt, wie man mit einem richtig durchgeführten Faszientraining betroffene Gelenke unterstützen kann. Die Ernährungsberaterin Iris Laqua hatte viele gute Tipps, welche Nahrungsmittel und Gewürze

bei Arthrose gut geeignet sind und welche man besser meiden sollte. Und die Sportwissenschaftlerinnen Ronja und Roxana Löw haben mehrere Vorträge zum Thema Sport und Trainingsmöglichkeiten gehalten und erklärt, welche Sportarten bei Arthrose besonders empfehlenswert sind.“



*Aurélie Walter*



*Ronja und Roxana Löw von B.E.S.T. Burgdorf*

Die Nachfrage war so groß, dass sich Filialeleiterin Aileen Lottermoser kurzerhand dazu entschloss, die Anzahl der angebotenen Vorträge zu verdreifachen. „Wir konnten mit allen Referentinnen kurzfristig zusätzliche Termine abstimmen, denn wir wollten natürlich allen Kundinnen und

Kunden die Möglichkeit geben, an den Vorträgen teilzunehmen. Viele haben danach die Möglichkeit genutzt, vertiefende Fragen zu stellen und sich außerdem von unserem Team aus der Orthopädie beraten zu lassen. Es war ganz schön voll bei uns!“

Ein Schwerpunkt lag bei den Informationstagen auf der Gonarthrose, also einer Arthrose im Kniegelenk. Alle Interessierten hatten die Möglichkeit, verschiedene Hilfsmittel zu testen und sich anhand einer kostenlosen Knievermessung zeigen zu lassen, wie eine Orthese Gelenkfehlstellungen korrigieren kann.

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 „Gelenkschmiere“ (Synovialflüssigkeit) produziert,

die den Knorpel ernährt und die Stoßdämpferwirkung verstärkt. Die arthrosebedingten 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.



*Unser Glücksrad erfreute sich großer Beliebtheit*

Die möglichen Ursachen für Arthrose sind vielfältig. Neben genetischer Veranlagung und Folgen von Grunderkrankungen wie Rheuma, Gicht und Diabetes, sind es häufig auch berufliche oder sportliche Überbelastungen und Verletzungen, die zu einer Arthrose führen können. Ebenso führen Fehlstellungen von Gelenken zu einer ungleichen Lastverteilung in den Bewegungen und können das Auftreten von Arthrose deutlich begünsti-

gen. Typische Fehlstellungen sind beispielsweise das X-Bein (Genu valgum) oder 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 Orthopädie-schuhtechnik zu finden. So kann das Tragen von orthopädischen Maßeinlagen und Schuhzurichtungen der Kniefehlstellung

indirekt entgegenwirken und die überbeanspruchten Kniegelenksanteile entlasten“, erklärt Orthopädietechnikermeister Wolfgang Meier-Smith, der bei Teraske für den Bereich Orthesen verantwortlich ist. „Wir stellen leider immer wieder fest, dass viele Kundinnen und Kunden nur sehr unzureichend informiert sind, welche Hilfsmittel es gibt, um die betroffenen Gelenke zu unterstützen und zu entlasten.“



# GROSSER ANDRANG BEI DEN ARTHROSE-INFO-TAGEN

Auch mit gezielten Übungen kann man viel erreichen.“

Auch für das leibliche Wohl unserer Besucherinnen und Besucher war gesorgt. So gab es neben gesunden Nüssen viele verschiedene Gemüsesorten mit leckeren, selbst zubereiteten Dips – natürlich in Abstimmung mit der Ernährungsberaterin Iris Laqua.

Wer nach so vielen Vorträgen seine sportlichen Vorsätze direkt in die Tat umsetzen wollte, wurde von uns mit einem Sonderrabatt auf alle Sport- und Gymnastikartikel motiviert. Ein Dreh am Teraske-Glücksrad rundete den Besuch in der Filiale schließlich ab.

Aileen Lottermoser und Jan Pfalzer ziehen ein positives Fazit nach den Info-Tagen: „Das Interesse am Thema Arthrose ist groß und es besteht

umfangreicher Beratungsbedarf. Wir werden ganz sicher auch zukünftig solche Informationstage anbieten!“ ■

## WEITERE INFORMATIONEN ZU UNSEREN VORTRAGENDEN:

### B.E.S.T BURG DORF - SCHULZE & LÖW GbR

M.A. Ronja Löw und M.A. Roxana Löw  
Weserstraße 6 · 31303 Burgdorf · Tel.: 05136 – 97 866 08  
[mail@best-burgdorf.de](mailto:mail@best-burgdorf.de)  
[www.best-burgdorf.de](http://www.best-burgdorf.de)

### ERNÄHRUNGSBERATUNG IRIS LAQUA

(Diplom Oecotrophologin)  
Plötzengrund 18 · 31275 Lehrte · Tel.: 05175 - 77 15 123  
[iris.laqua@ernaehrungsberatung-lehrte.de](mailto:iris.laqua@ernaehrungsberatung-lehrte.de)  
[www.ernaehrungsberatung-lehrte.de](http://www.ernaehrungsberatung-lehrte.de)

## AUSLAUFSICHERER TRINKBECHERAUFSATZ

Der SafeSip-Trinkbecheraufsatz sorgt dafür, dass Flüssigkeiten im Glas oder im Becher bleiben und nicht auslaufen können, auch wenn Sie im Liegen trinken. Er schützt Ihre Getränke im Sommer außerdem gegen lästige Fliegen oder Wespen und eignet sich damit ideal auch für kleine Kinder. Der Silikon-Aufsatz ist BPA-frei, mikrowellengeeignet und spülmaschinenfest. Für heiße und kalte Getränke geeignet.

+ In verschiedenen Farben erhältlich



7,- €



## STABILE AUFSTEHILFE FÜR DAS WC

Dieses stabile Toilettenstützgestell ist eine ideale Aufstehhilfe. Es passt auch in kleine Badezimmer und kann bis 150 kg belastet werden. Der pulverbeschichtete Rahmen ist sehr pflegeleicht und die Griffe sind mit Moosgummi überzogen. Sehr praktisch ist auch der seitliche Ablagekorb.

+ Belastbar bis 150 kg

85,90 €



## WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



### ENTSPANNUNG FÜR DIE BEINE

Mit dieser Fußschaukel sitzen Sie immer bequem und entlasten Ihre Beine. Die Durchblutung und der Lymphfluss werden gefördert. Die Fußschaukel ist verstellbar und lässt sich so ganz individuell anpassen. Bei Nichtbenutzung können Sie sie platzsparend zusammenklappen. Das Gestell ist aus gebeiztem Nußholz, der Bezug aus pflegeleichtem Kunstleder.

**99,90 €**



### SITZEN SIE GESUND!

Der GYMNIC »SIT'N'GYM-Ball fördert dynamisches Sitzen. Der Gymnastikball wurde speziell entwickelt, um eine einseitige Sitzposition zu vermeiden. Damit der Ball beim Aufstehen nicht wegrollt, ist er mit kleinen Füßchen versehen.

+ In verschiedenen Größen erhältlich

ab **18,90 €**



### KEINE CHANCE FÜR GERÜCHE!

Mit diesen Reinigungsmitteln sagen Sie geruchsintensiven Ausscheidungen den Kampf an. Das Hygienespray Uri-Go in der handlichen Sprühflasche beseitigt selbst hartnäckige Urinrückstände und sorgt für einen angenehmen Zitrusduft. Das Pikosch-Wegmachpulver ist ein Absorber und Geruchsbinder in Pulverform, der zuverlässig Kot, Urin und Erbrochenes abdeckt, aufsaugt und für einen angenehmen Geruch sorgt.

Sprühflasche Uri-Go, 750 ml: **21,90 €**

Pikosch-Wegmachpulver, 375 Gramm in der praktischen Dose: **44,90 €**

Pikosch-Wegmachpulver für unterwegs im 34,5 Gramm-Beutel: **6,90 €**



### EINMAL-WASCHHAUBE ECO

Mit dieser Waschhaube können Sie ganz einfach und effektiv auch ohne Wasser die Haare waschen. Damit ist sie auch für bettlägrige Menschen ideal geeignet. Die Waschhaube absorbiert medizinische Rückstände und Verschmutzungen, reinigt, erfrischt, neutralisiert Gerüche und ist frei von Alkohol. Außerdem hat sie eine antibakterielle Wirkung.

**4,90 €**

# MEIN PRAKTIKUM BEI TERASKE

---

Ich habe vom 04.- 22. Februar 2019 bei Teraske drei Wochen lang ein Praktikum absolviert und möchte über meine Erlebnisse und Aufgaben der einzelnen Wochen berichten und meine Eindrücke festhalten.

Teraske ist ein Sanitätshaus mit neun Standorten, das seine Kunden mit jeglicher Art von Hilfsmitteln versorgt. Ich wollte die Arbeit hinter diesem Vorgang kennenlernen, weshalb ich mich für ein Praktikum in diesem Unternehmen entschieden habe. Die Versorgung von einem Sanitätshaus ist ein wichtiger Bestandteil des Gesundheitswesens, da die Hilfsmittel für viele Menschen notwendig sind, um ein möglichst eigenständiges Leben zu führen.

In der ersten Woche meines Praktikums wurde ich zu Beginn vom Geschäftsführer Herrn Dr. Elfeld begrüßt, den ich die gesamte Woche begleiten durfte. Ich habe einen Laptop und einen eigenen Raum zur Verfügung gestellt bekommen, um eigenständig und in Ruhe arbeiten zu können, wenn es nötig war. Zuerst habe ich mir einen Überblick über das Unternehmen in den unterschiedlichen Internetportalen sowie im Teraske-Magazin verschafft. Dort konnte ich viel Wissenswertes über das Unternehmen und die Mitarbeiter erfahren und einen ersten Eindruck über die Dimension der Arbeit eines Sanitätshauses bekommen. Ich durfte bei einem Führungskräfte-

Seminar für die Filialleitungen dabei sein, nachdem ich die Power-Point-Präsentation für den Vortrag von Herrn Dr. Elfeld vorher durchguckt und interessante Videos bezüglich des Themas geschaut hatte. Während des Seminars wurde über Kundenzufriedenheit und die richtige Kommunikation mit Kunden diskutiert und das korrekte Verhalten bei Kundenbeschwerden besprochen. In den folgenden Tagen durfte ich noch bei zwei weiteren Besprechungen zuhören. Eine Besprechung war mit einem Architekten über den Ausbau einer neuen Filiale und bei der anderen ging es um die Planung eines Arthrose-Info-Tages in der Filiale in der Leinstraße.

An einem der Tage bin ich mit dem Außendienst der Reha-Technik mitgefahren und habe gelernt, dass es bei dieser Arbeit nicht nur um das Ausliefern und Abholen von Hilfsmitteln geht. Die Kunden benötigen oft auch eine kompetente Beratung und ein offenes Ohr, da meist nur im persönlichen Gespräch mit ihnen herausgefunden werden kann, was sie brauchen. Zum Ende der Woche habe ich Bewerbungen für einen Platz als Reha-Techniker/in und als Sanitätshausfachverkäufer/

in durchgelesen und aus meiner Sicht nach Eignung sortiert.

In der zweiten Woche war ich zu Beginn in der Buchhaltung und im Qualitätsmanagement beschäftigt. Dort durfte ich hauptsächlich Rechnungen den Kostenstellen und den Buchungsnummern zuordnen und diese einsortieren. Den Rest der Woche habe ich mich mit dem Marketing beschäftigt. Ich habe Hilfsmittelverleihkosten von unterschiedlichen Unternehmen und Internetseiten zum Vergleich in eine Excel-Tabelle übertragen, um einen Überblick über die unterschiedlichen Konditionen der verschiedenen Anbieter zu bekommen. Außerdem habe ich recherchiert, welche Art von Hilfsmittel-Checklisten es als Hilfe für ältere Menschen, Pflegebedürftige oder Pflegende gibt.

Der Höhepunkt der Woche war der Besuch in der Filiale in Garbsen mit der Marketingleitung Frau Faustmann, in der mir von der Filialleiterin ein Bein-Scanner für Kompressionsstrümpfe gezeigt wurde. Ich habe einen Bericht über das Messgerät geschrieben, der vermutlich auch veröffentlicht wird und durfte den Messvorgang auch selbst ausprobieren.



In der dritten und damit letzten Woche habe ich am ersten Tag mit dem Buchhalter Herrn Grüner das Archiv des Lohwegs nach Jahren sortiert und Dokumente, die über zehn Jahre gelagert wurden, entsorgt. Damit bin ich sogar körperlich ein wenig aktiv geworden. Ich bin erneut im Außendienst mitgefahren, jedoch dieses Mal bei einem Kollegen, der sich um Menschen in Alten- und Pflegeheimen kümmert. Auch hier wurde ich wieder darin bestätigt, wie wichtig eine intensive Kommunikation mit Kunden ist. Jeder Kunde muss individuell und mit derselben hohen Sorgfalt behandelt werden.

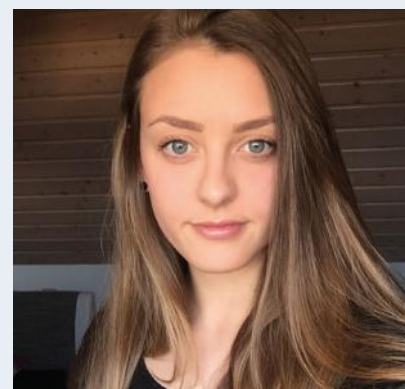
Am Mittwoch habe ich erneut die Filiale in Garbsen besucht und die Orthopädietechnik kennengelernt. Ich durfte beobachten, wie Abdrücke erstellt, Einlagen produziert und Maßschuhe gefertigt wurden. Für die pro-

duzierten Einlagen habe ich anschließend die entsprechenden Kunden angerufen, dass diese zur Abholung bereitstehen. Die letzten zwei Tage war ich in der Leinstraße eingeteilt. Ich habe mit dem Programm Acriba gearbeitet, das in diesem Unternehmen genutzt wird und damit neue Kunden angelegt, Rezepte und Aufträge erstellt und abgeschlossen. Zudem durfte ich im Laden bei der Beratung von Kunden zuhören und bei der Anpassung von Einlagen zuschauen, die ich zuvor mit den nötigen Dokumenten im Produktionsverlauf versehen habe. Ich habe durch dieses Praktikum einen guten Einblick in die vielfältige Arbeit eines Sanitätshauses bekommen, der mir in Zukunft sicher von Nutzen sein wird. Mir ist das kollegiale Miteinander aufgefallen, das zwischen den meisten Mitarbeitern in diesem Unternehmen herrscht. Durch ein gutes Verhältnis zueinander und eine

motiviertere Einstellung wird sehr kundenorientiert gearbeitet. Ich wurde an allen vier Standorten, und in allen von mir besuchten Bereichen freundlich und hilfsbereit betreut und alle meine Fragen wurden mir immer beantwortet. Die Pausen durfte ich mir flexibel selbst einteilen. Kaffee und Wasser wurde gestellt und standen immer zur Verfügung. Zudem wurde die Arbeitszeit an mich angepasst und auf meine Wünsche eingegangen. Der einzige Nachteil ist der Standort des Verwaltungssitzes im Lohweg. Der Fußweg vom Bahnhof Anderten-Misburg hat etwas Zeit in Anspruch genommen, die jedoch durch die hilfsbereiten Mitarbeiter des Unternehmens minimiert wurde, da ich nachmittags immer zum Bahnhof gefahren wurde. Ich bedanke mich für die schöne Zeit in dem Unternehmen Teraske und hoffe auf ein baldiges Wiedersehen. ■

## ZUR AUTORIN:

Alina Müller hat den Studiengang „Management im Gesundheitswesen“ belegt und im Rahmen dieser Ausbildung bei uns ein dreiwöchiges Praktikum absolviert. Was sie bei dabei alles erlebt hat, hat sie für uns in diesem Bericht zusammengefasst.



*Alina Müller*

# WAS TUN, WENN HERKÖMMLICHE ERNÄHRUNG NICHT MEHR



*Verschiedene Geschmacksrichtungen einer Trinknahrung*

**Manchmal können Menschen aufgrund einer Erkrankung nicht mehr selbständig essen oder nicht mehr genug orale Kost zu sich nehmen. Dann kann es notwendig werden, vorübergehend oder dauerhaft die Nahrungszufuhr auf Ergänzungskost oder Sondenkost umzustellen. Wir erklären, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt und worauf Sie dabei achten müssen.**

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum Menschen Ergänzungs- oder Sondenkost benötigen. Das kann eine Mangel- oder Unterernährung sein, eine Nahrungsverwertungsstörung oder Erkrankungen wie Demenz, Tumore oder chronische Darmerkrankungen und -entzündungen sein. Bei vielen Erkrankungen kommt es auch zu Schluckstörungen, die das Kauen und Schlucken erschweren oder sehr schmerz-

haft werden lassen. Eine erste Maßnahme besteht oft darin, die Mahlzeiten hochkalorisch anzureichern, beispielsweise durch die Zugabe von Butter, Quark oder Sahne. Außerdem sollte geprüft werden, ob eine vorhandene Zahnprothese richtig sitzt. Bei einer Gewichtsabnahme ist der Sitz oft nicht mehr passgenau und auch Entzündungen oder Druckstellen können eine orale Nahrungsaufnahme stark beeinträchtigen. Erst wenn diese Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, kommt als Alternative eine hochkalorische Ergänzungskost in Frage, die alle für den Körper wichtigen Mineralien, Vitamine und Spurenelemente enthält. Ergänzungsnahrung gibt es in vielen verschiedenen Varianten: als Pudding, als Shot, als Dessert oder Creme bis hin zur Suppe oder Trinknahrung. Ebenso vielseitig sind

die Geschmacksrichtungen; sie reichen von süß über säuerlich bis hin zu herzhaft. Bei bestimmten Indikationen übernimmt die Krankenkasse nach ärztlicher Verordnung die Kosten für eine derartige Ergänzungskost. Diese Voraussetzung liegt beispielsweise bei einer sogenannten konsumierenden Erkrankung vor. Darunter versteht man Erkrankungen, die in einem kurzen Zeitraum zu einem starken Gewichtsverlust (Kachexie) mit allgemeiner Schwäche führen.



*Beispiel für eine Sondenkost*

# MÖGLICH IST?

Auf der Verordnung steht dann: „Fehlende Fähigkeit zu normaler, ausreichender Ernährung mit erhöhtem Kalorienbedarf bei konsumierender Erkrankung. Mehr als 5% Gewichtsverlust in den letzten 3 Monaten“. Sowohl bei der Ergänzungskost als auch bei der Sondenkost stimmen unsere Expertinnen aus dem Homecare-Team die Zusammensetzung auf Ihren individuellen Bedarf ab. In unserem Homecare-Team arbeiten ausschließlich examinierte Krankenpflegerinnen, die schon in der Klinik bestimmte Parameter wie Ernährungsstatus, Gewicht und Größe in Verbindung mit dem individuellen Krankheitsbild erfassen, um dann in Absprache mit Arzt oder Ärztin einen optimalen Ernährungsplan zu erstellen. Egal ob Wundheilungsstörungen, Laktoseintoleranz oder Fettverwertungsstörungen: Es gibt für jeden Patienten die passende Zusammensetzung. Der Begriff „künstliche Ernährung“ ist dabei irreführend. Die Ernährung besteht aus natürlichen Komponenten, lediglich die Art der Nahrungsaufnahme ist anders, als das normalerweise der Fall wäre. Wenn eine orale Nahrungsaufnahme gar nicht mehr möglich ist, beispielsweise bei einer Dysphagie (Schluckstörung), die eine häufige Begleiterscheinung bei Schlaganfällen ist, muss die Nahrungsaufnahme über eine Sonde erfolgen. Bei einer vorübergehenden Zufuhr

von Sondenkost wird eine transnasale Sonde eingesetzt, die durch die Nase in den Magen eingeführt wird. Muss die Sondenkost dauerhaft zugeführt werden, wird eine Magensonde eingesetzt. Diese sogenannte PEG- oder PEJ-Sonde wird über die Bauchdecke über einen Schlauch direkt in den Magen bzw. Dünndarm gelegt. Welche Art von Sonde gelegt wird, entscheiden die behandelnden Ärztinnen und Ärzte auf der Grundlage des jeweiligen Krankheitsbildes. Operativ wird hierfür eine Öffnung (Stoma) geschaffen, die mit einer hautfreundlichen Platte und einem Verbindungsstück für den Nahrungsschlauch versehen wird.



**WAS IST EIN STOMA?** *Das Wort „Stoma“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Mund“ oder „Öffnung“. Stoma beschreibt die operativ angelegte offene Verbindung zwischen einem inneren Hohlorgan und der äußeren Haut. Diese Verbindung dient dazu, Ausscheidungen abzuführen oder dem Körper Sauerstoff, Nahrung, Flüssigkeit oder Medikamente zuzuführen.*

Die Nahrung kann dann über die Schwerkraft oder eine Ernährungspumpe verabreicht werden. Eine Pumpe

kann Menge und Geschwindigkeit (Flussrate) sehr präzise und individuell regulieren. Das erhöht die Verträglichkeit, und Nebenwirkungen wie Durchfälle oder Aspiration können damit deutlich reduziert werden. Da der Wassergehalt in der Sondenkost nicht ausreicht, um den Flüssigkeitsbedarf des Körpers abzudecken, wird über die Sonde auch Flüssigkeit verabreicht. Empfohlen wird stilles Wasser ohne Kohlensäure, jedoch kein Tee oder Säfte, weil es sonst zu Ablagerungen oder Materialermüdung am Sondenschlauch kommen kann. Die erforderliche Menge wird von unseren Expertinnen ebenfalls mit Arzt oder Ärztin festgelegt. Auch Medikamente werden über die Sonde verabreicht, im Idealfall in flüssiger Form oder aber pulverisiert. Hier sind Apotheken sehr kompetente Ansprechpartner und unterstützen bei der Auswahl der bestmöglichen Darreichungsform.

Sondenkost muss übrigens immer ärztlich verordnet werden. →



Beispiel für eine Ernährungspumpe



## WAS TUN, WENN HERKÖMMLICHE ERNÄHRUNG NICHT MEHR MÖGLICH IST?

Sie kann natürlich auch Zuhause oder in der Pflegeeinrichtung verabreicht werden. Dabei lassen wir Sie selbstverständlich nicht alleine. Unsere examinierten Krankenpflegerinnen weisen Sie am Tag der Entlassung sorgfältig ein. Sie erklären den Umgang mit der Ernährungspumpe und was Sie bei der Sondenpflege beachten müssen. Sie zeigen Ihnen außerdem, wie man den Verband wechselt und die PEG-Pflege handhabt.

Aber auch nach der Entlassung sind die Kolleginnen immer für Sie da. Sie überwachen den Gewichtsverlauf und den BMI und erheben in regelmäßigen Abständen alle Daten, um den Bedarf anpassen zu können. Im Regelfall kontrollieren sie diese Parameter alle drei Monate, bei einer Mangelernährung alle vier Wochen. Bei Fragen oder Problemen genügt ein Anruf und wir kommen zu Ihnen nach Hause.

Unser Team kümmert sich selbstverständlich auch um die Beschaffung der Folgeverordnungen und beliefert Sie regelmäßig mit allen erforderlichen Verbrauchsmaterialien, so dass es nicht zu Engpässen bei der Versorgung kommt. Wichtig ist uns dabei, dass Sie immer eine feste Ansprechpartnerin haben, an die Sie sich wenden können. Für Notfälle haben wir eine Hotline, unter der wir auch außerhalb unserer regulären Geschäftszeiten erreichbar sind. ■

**i** *Oberstes Ziel ist es immer, zu einer oralen Ernährung zurückzukehren oder diese zumindest zusätzlich anzubieten, wenn das Krankheitsbild das zulässt. Der natürliche Kauprozess ist wichtig, auch für das eigene Wohlbefinden. Wenn eine orale Nahrungsaufnahme nicht möglich ist, sind eine regelmäßige Mundpflege und eine Parodontoseprophylaxe sehr wichtig.*

### ZUR AUTORIN:

Kathrin Prenzel ist Geschäftsführerin bei Teraske und seit vielen Jahren für folgende Bereiche verantwortlich:

- Homecare
- Wundversorgung  
(ausschließlich mit zertifizierten Wundexpertinnen (ICW))
- Enterale Ernährung
- Stomatherapie
- Ableitende Inkontinenz
- Tracheostoma
- Reha-Technik
- Medizintechnik

Wenn Sie Fragen zu Ihrer eigenen Versorgung haben, Interesse an einer Beratung haben oder einfach mehr über unsere Arbeit erfahren möchten, rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!

### KONTAKTDATEN:

**Kathrin Prenzel** · Sanitätshaus Teraske · Lindenbrunn 1 · 31863 Coppenbrügge  
Tel.: 0176 / 130 105 00  
[kathrin.prenzel@teraske.de](mailto:kathrin.prenzel@teraske.de) · [www.teraske.de](http://www.teraske.de)



## WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

### PLATZSPAREND UND KOMFORTABEL: DIE FALTMATTE „PROFI FOLD“

Mit dieser faltbaren Gymnastikmatte können Sie überall Ihre sportlichen Übungen durchführen. Die praktische Matte ist im zusammengefalteten Zustand nur 30 x 60 x 4 cm groß und passt damit in jede Ecke und auch in den Urlaubskoffer. Das formstabile Material verhindert störende aufstehende Ecken. Durch die geschlossene Zellstruktur ist die Matte schmutz- und feuchtigkeitsabweisend, abwaschbar und rutschfest.



**47,90 €**

+ Maße im aufgeklappten Zustand: 180 x 60 x 0,6 cm

NEU



### DAS RUBBER-BAND ALS FITNESS-STUDIO FÜR UNTERWEGS

Das Rubber-Band eignet sich ideal für ein vielseitiges Widerstandstraining unterschiedlicher Muskelpartien. Das flache geschlossene Band kann für Stretching, Aerobic oder das klassische Bauch-Beine-Po-Training verwendet werden. Die Farben stehen für unterschiedliche Widerstände:

gelb - leicht    rot - mittel    grün - stark

**je 6,90 €**

### BALANCE-PAD

Trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn mit diesem Balance-Pad aus festem Schaumstoff. Das Balance-Pad ist auch ideal zur Förderung einzelner Muskelgruppen. Die Oberfläche ist wasserabweisend und rutschfest und sorgt auch bei punktueller Belastung für gleichmäßige Dämpfungseigenschaften.



+ Inklusive großem Poster mit Übungsanleitungen

**57,- €**



### BODY-BAND MIT TASCH

Das Bodyband kann zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, egal ob im Büro oder zu Hause eingesetzt werden. Die Farben stehen für die verschiedenen Widerstände von leicht bis extra stark.

+ Inklusive Übungsbroschüre und Tasche

+ Maße: ca. 25 cm x 2,50 m

**13,- €**

## WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



### PRAKTISCHE EINKAUFSHILFE MIT SITZ UND KÜHLFUNKTION

Dieser praktische Alltagshelfer wird Sie bei Ihren Einkäufen unterstützen. Der Trolley wurde mit extra großen Laufrädern ausgestattet (28 cm), so dass Sie die Tasche auch auf unebenen Untergründen bequem ziehen können. Das Obermaterial ist abwaschbar, die verstärkte Nylontasche im Innenbereich ist waschbar und wasserdicht, so dass Ihre Einkäufe auch bei schlechtem Wetter gut geschützt sind. Die Tasche bietet ein Fassungsvermögen von 65 Litern, davon sind 10 Liter als isoliertes Kühlfach für den sicheren Transport von Tiefkühlprodukten reserviert. Sie können so bis zu 50 kg transportieren. Besonders praktisch ist auch der ausklappbare Sitz auf der Rückseite. So können Sie jederzeit eine Pause machen, ohne erst nach einer Sitzgelegenheit suchen zu müssen.

- + Maße: 48 x 64 / 28 x 101 cm
- + Belastbar bis 120 kg
- + Gewicht: ca. 4,2 kg

116,90 €



### ALUMINIUM-GEHSTOCK MIT SILIKONGRIFF

Mit dem Frühling kommt die Lust auf Spaziergänge und Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände. Unsere Aluminiumgehstöcke sind dafür die idealen Begleiter. Der komfortable, weiche Silikongriff liegt angenehm in der Hand. Die Stöcke sind 10fach höhenverstellbar (86-99 cm) und bis 100 kg belastbar. Alle Stöcke haben eine farblich passende Handschleufe und Stockkapsel.



- + In verschiedenen Designs erhältlich

26,90 €



### SCHÜTZEN SIE SICH VOR REGEN UND SONNE

Dieser Rollatorschirm wird einfach am Rollator befestigt, so dass Sie beide Hände frei haben. Er verfügt über eine Automatik-Öffnung und lässt sich mit einem einfachen Druckmechanismus in der Höhe verstellen. Die Microfaserbespannung schützt Sie vor Regen und Sonne, durch die überlappende Stoffkonstruktion ist er außerdem windsicher. Auch für Rollstühle einsetzbar! Durchmesser im geöffneten Zustand: 105 cm. Inklusive Befestigungs-Set für alle gängigen Rund- und Ovalrohre.

74,90 €





### ROLLATOR TOPRO TROJA 2G PREMIUM

Dieser Rollator wurde zusammen mit dem Modell eines anderen Herstellers im neuesten Rollatorrentest der Stiftung Warentest (Heft 3/2019) mit dem Testurteil gut (2,0), als Testsieger gekürt. Die Höheneinstellung mit Memoryfunktion, eine abnehmbare Einkaufstasche mit Schultergurt und 15 Litern Fassungsvermögen, kugelgelagerte Reifen mit Schnellwechselsystem, Ankipphilfe und Kantenabweiser ergeben ein überzeugendes Gesamtpaket.

- + Inklusive Stockhalter
- + belastbar bis 150 kg

425,- €



### 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,- €



10 Jahre Garantie

### ATHLON-ROLLATOR

Hochwertige Qualität und ein extrem geringes Gewicht von 5,2 Kilo zeichnen diesen Rollator aus. Trotz seines sehr niedrigen Gewichtes ist er bis zu 150 Kilo belastbar und bietet ein hohes Maß an Stabilität und Sicherheit.

- + Eigengewicht: 5,2 kg
- + Belastbar bis 150 kg
- + 10 Jahre Garantie

Rückengurt zusätzlich für 19,- € erhältlich

479,- €



### 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.

25,- €



*Wolfgangs Auto auf Kundenfang*

Im Sommer 2018 war es soweit. Ich erfüllte mir einen Wunsch, der mich schon lange begleitete, indem ich an einen Ort zurückkehrte, den ich im zarten Alter von 6 Jahren zum ersten Mal besuchte und danach immer wieder.

Der Ort, von dem hier die Rede ist, heißt Heiligenblut und liegt mit seinen ca. 1.000 Einwohnern auf einer Höhe von 1.301m im österreichischen Bundesland Kärnten, am obersten Ende des Mölltals im Nationalpark „Hohe Tauern“, dem Größten in Mitteleuropa.

Zunächst verbrachten wir jeden Sommer viele Familienurlaube dort, aber auch als Teenager ließ ich die Ferien auf dem Rückweg vom damaligen Jugoslawien, Sardinien oder Korsika noch ein paar Tage dort ausklingen.

Mein letzter Aufenthalt dort war nun aber schon 20 Jahre her, als meine Frau und ich,

damals noch kinderlos, mit meinen Eltern dort campen waren, da unsere Stammpension „Tauerngold“ mittlerweile nicht mehr betrieben wurde.

Ich hatte beschlossen, den Urlaub auf den Spuren meiner Kindheit alleine anzutreten, da ich das Bedürfnis hatte, herauszufinden, wie ich mich mit mir selbst vertrage. Um es vorweg zu nehmen, es hat hervorragend geklappt und ich war schon lange nicht mehr so bei mir wie in diesen zwei Wochen. Vielleicht sollte ich auf Eremit oder Trucker umschulen.

Die Anreise ließ südlich von München meine Vorfreude noch steigern, als sich die ersten

Ausläufer der Alpen imposant vor mir auftürmten. Die letzte Etappe vor meinem Ziel war die „Großglockner Hochalpenstraße“, die zwischen 1930 und 1935 erbaut wurde und als eine der schönsten Hochgebirgspässe überhaupt gilt. Sie verbindet auf ihrer 47 Kilometer langen Route über die „Hohen Tauern“ die Bundesländer Salzburg im Norden und Kärnten im Süden, überwindet dabei einen Höhenunterschied von 1.750 Metern und man kann an zahlreichen bewirteten und unbewirteten Stopps die besonderen Merkmale der verschiedenen Höhenregionen, wie etwa die Baumgrenze oder den auch im Sommer liegenden Schnee, bewundern.

Am Ende dieser Erlebnisstraße, nach der letzten Kurve, erschien das weltbekannte Panorama von Heiligenblut, mit der markanten gotischen Spitzkirche „St. Vinzenz“ aus dem 15. Jahrhundert im Oberdorf und dem Blick nach Westen auf den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner (3.798 m) und die links daneben aufragenden Drei Leiterköpfe. Ich war angekommen, fühlte mich schlagartig zuhause und wusste, warum meine Erinnerungen an diesen Ort sich häufig fast nach Heimweh angefühl hatten.



*Heiligenblut*

Heiligenblut ist ein Sackgassendorf, in dem es praktisch keinen Durchgangsverkehr gibt, da dieser am östlichen Ortsende nach Süden durch das Mölltal weitergeleitet wird. Der Name des Dorfes hat seinen Ursprung von einem dänischen Edelmann namens Briccius, der im 10. Jh. dem Kaiser von Konstantinopel zu Diensten war und zum

Abschied als Geschenk ein Fläschchen heiligen Blutes bekam. Beim Versuch, diese Reliquie in christlichere Landstriche über die Alpen zu bringen, wurde er unweit von Heiligenblut von einer Lawine erschlagen. Dort steht heute die Bricciuskapelle. Sein Leichnam wurde von Hirten entdeckt und mit Ochsenkarren ins Tal befördert. Genau dort, wo jetzt die Kirche „St. Vinzenz“ steht, weigerten sich die Ochsen strikt, weiter zu gehen und man begrub Briccius an Ort und Stelle und fand dabei auch das Fläschchen. Obwohl eine Heiligsprechung wegen mangelnder Fakten verweigert wurde, baute man Briccius in der Kirche eine eigene Krypta, wo der Leichnam und das Fläschchen noch heute aufbewahrt werden.

Das Dorfbild hatte sich, wie von mir erhofft, kaum verändert und seine Ursprünglichkeit bewahrt. Nur der damalige abenteuerliche Sessellift hatte sich in einen Gondellift verwandelt und vereinzelte kleine Frühstückspensionen waren nicht mehr bewirbt. Mein Quartier war der „Kärntner Hof“, der mir bekannt war, weil wir früher dort oft zu Abend gegessen hatten. Dieses freundliche Hotel im Unterdorf, direkt an der Möll, wird seit vielen Generationen familienbetrieben und ist dementsprechend individuell gestaltet mit geräumigen Zimmern mit Balkon und einem tollen Saunabereich. Zum ausgewogenen, reichhaltigen

Frühstück gibt es als persönliche Karte die Auswahl für das Menü des Abends, das einzig für die Hotelgäste angedacht ist, angereichert mit unkitschigen Sinnsprüchen und überlieferten Sagen aus der Gegend.



*Natura Mystica*

Um mich langsam einzulaufen, beschloss ich am ersten Tag, das engere Tal um Heiligenblut zu umrunden und entdeckte den mir noch unbekanntem Lehr- und Erlebnispfad „Natura Mystica“, der darauf abzielt, innezuhalten, seine Sinne auf die jeweiligen Besonderheiten der Gegend zu lenken und den Wanderer nicht mit ausufernden Informationen zu überfordern. Eine Station dieses Pfades ist der Gößnitzwasserfall, der sowohl von oben als auch von unten hautnah wasserdampfend zu bewundern ist, wie er über 70 Metern tosend durch eine Schneise in der steilen Felswand in die Tiefe stürzt und dann in der Möll





mündet. Der Sage nach wurde diese Schneise von einem Riesen mit einer Axt in den Fels gehauen, aber ich habe gewisse Zweifel am Wahrheitsgehalt.



*Margaritzenstausee*

Langsam steigerte ich Anspruch und Dauer meiner Wanderungen von Tag zu Tag und war froh, dass meine Knochen mir, abgesehen vom Tempo, keine Grenzen aufzeigten, was bei meinem Gewicht nicht unwahrscheinlich gewesen wäre. Auf meinem Weg zum Zirmsee an der „Via Aurea“, dem Weg des Goldes, das bis in das 20. Jh. dort abgebaut wurde, biege ich von der Großglockner Hochalpenstraße in das kleine Fleißtal ab. Am Alpengasthof „Alter Pocher“ stelle ich den Wagen ab und beginne den Aufstieg zum 1.000 Meter höher gelegenen Hochgebirgssee, wo ich noch eisige Überreste des Winters vorfinde. Nach dem Abstieg belohne ich mich im „Alten Pocher“ mit einem Weizenbier

und einem leckeren Schnitzel. Unweit des Alpengasthofs befindet sich ein Goldgräberdorf, in dem Interessierte sich im Goldwaschen üben können. Ich

durchstriefte auf meinen Wanderungen durch diese zauberhafte Gegend viele Täler und Pässe, überquerte Staudämme und Hängebrücken, streifte den immens geschmolzenen Pasterzengletscher am Fuße des Großglocknermassivs und war jeden Tag von der atemberaubenden, teils bizarren Landschaft fasziniert, die seit jeher zu phantasievollen Mythen angeregt hat.

Eine meiner Wanderungen dauerte auch für mich überraschende 10 Stunden (als Kind ging es schneller) und ich bekam schon einen Anruf vom Hotel, ob ich noch unter den Lebenden weilte. Während dieser gesamten Tour bin ich, abgesehen von tierischen Alm-

bewohnern, nur einem Paar aus Belgien begegnet, also ein Unterfangen, das voraussetzt, dass man Abgeschlossenheit zu schätzen weiß. Beim Überqueren eines Passes dieser Wanderung fand ich den Großglockner so zum Greifen nah vor mir wie ich ihn noch nie zuvor gesehen hatte, was, wie ich später erfuhr, einem Wetterphänomen zugrunde lag, das Regen verkündet. Es stimmte übrigens und ich geriet in einen der wenigen Schauer meines Aufenthaltes.

Durch meine späte Rückkehr gegen 20:00 Uhr verpasste ich leider das Klassikkonzert in der Kirche, auf das ich mich sehr gefreut hatte. Egal, die Erlebnisse des Tages waren das Versäumnis wert.

Meine wanderfreien Tage nutzte ich für Ausflüge. Einer dieser Ausflüge führte mich in das knapp 40 Kilometer entfernte Lienz, eine Kleinstadt im Drautal in Osttirol am Fuße der gewaltigen Lienzer Dolomiten. Es war Markttag in der Altstadt und ich genoss einen Spaziergang an der Isel bis zum Schloss Bruck aus dem 13. Jahrhundert, dem Wahrzeichen der Stadt. Für Freunde des Sommerrodels befindet sich unweit von dort eine rasante Anlage.

Ein anderes Ziel, das ich während meines Urlaubs zweimal ansteuerte, war Weißensee, am gleichnamigen 930 Meter hoch gelegenen Bergsee am



### Lienzer Dolomiten

Fuße der Gailtaler Alpen, der sich mit seinem klaren Wasser über 11,6 Kilometer erstreckt. Ich verbrachte dort meine Tage im bewiesten Strandbad, das trotz des tollen Wetters nicht überfüllt war, da viele Pensionen eigene Stege am See besitzen. Das Wasser war herrlich und ich unternahm ausgedehnte Schwimmtouren zum anderen Seeufer. Da die Sonne wegen der kühlenden Bergluft von mir wenig intensiv empfunden wurde, habe ich mir beim ersten Besuch ordentlich den Pelz verbrannt. Sie ist halt

dichter dran. Die knapp 80 Kilometer lange Anreise von Heiligenblut erlebte ich aufgrund der wunderbaren Panoramen als sehr kurzweilig mit vielen Pausen für Entdeckungen. Auf dem Rückweg am späten Nachmittag machte ich jeweils noch Stopp im auf dem Weg liegenden Lienz, um den Tag bei einem Abendessen ausklingen zu lassen, bevor ich mich zurück in mein „Basislager“ machte.

Ein weiteres Highlight war die Begegnung mit den Töchtern unserer mittlerweile verstorbe-

nen Pensionswirte nach ca. 30 Jahren. Ich klingelte unangekündigt und mit einem Kindheitsfoto von 1973 bewaffnet und nach kurzer Verwirrung fiel der Schilling. Die mittlerweile Mitte 60jährige Ilse ließ mich hinein und zeigte mir die ganze ehemalige Pension mit der so regionstypischen Freundlichkeit und wir unterhielten uns angeregt, als wären wir alte Freunde. Sie lud mich gleich auf eine zufällig stattfindende Familienfeier ein und wir hatten einen schönen Abend.

Hier soll mein Reisebericht enden und falls jemand weitere Fragen zu Heiligenblut hat, möge er sich gerne an mich wenden. Diese zwei Wochen werden mir noch lange in Erinnerung bleiben und es war bestimmt nicht das letzte Mal. Die Welt ist groß, ich weiß, aber mir ist es enorm viel wert, die Orte zu kennen, an denen man sich Zuhause fühlt und in sich ruhen kann. Ich schätze, ich werde alt... ■

### ZUM AUTOR:

Wolfgang Meier-Smith ist einer unserer Orthopädietechnikermeister und seit 1994 Teil des Teams in der Orthopädietechnik. Er lebt mit seiner Familie in Celle, hört und sammelt leidenschaftlich Musik und liebt die Natur.

#### KONTAKTDATEN:

##### Sanitätshaus Teraske

Leinstraße 33 · 30159 Hannover · Tel.: (0511) 30 10 50  
[wolfgang.meier-smith@teraske.de](mailto:wolfgang.meier-smith@teraske.de) · [www.teraske.de](http://www.teraske.de)



Wolfgang Meier-Smith



## MAXE – EINE TIERISCHE VERSORGUNG

**Normalerweise versorgen wir ja eher menschliche Lebewesen. Unsere Kundinnen und Kunden kommen zu uns, erklären uns, welche Beschwerden sie haben und wir kümmern uns dann um eine passende orthopädische Versorgung. Im letzten Jahr erreichte uns dann aber eine Anfrage der besonderen Art.**

Maxe ist ein über 20 Jahre altes Shetland-Pony, das an beiden Vorderläufen unter Hufrehe leidet, einer chronischen, nicht-heilbaren Entzündung der Huflederhaut. Maxe hatte Schmerzen beim Auftreten und durch die daraus resultierende Fehlbelastung bestand die Gefahr, dass das Pony seine Hufe verliert.

Seine Besitzerin, Frau Koschnick, war schon seit längerer Zeit auf der Suche nach einer orthopädischen Versorgung für Maxe, der vor Schmerzen mittlerweile kaum noch laufen konnte.



*Pony Maxe und Ziegenbock Wölfi*

Der Tierarzt hatte ihr geraten, das Tier einschläfern zu lassen. Das kam für Frau Koschnick aber nicht in Frage. Sie hängt sehr an Maxe, der gemeinsam mit dem Ziegenbock Wölfi in einem Naturschutzgebiet bei Lüdge lebt. Außerdem sind Maxe und Wölfi die letzten verbliebenen Andenken an ihren verstorbenen Ehemann.

Mein Kollege Jan Pfalzer und ich besuchten Maxe und seine Besitzerin und beschlossen, dem Pony zu helfen und für seine Vorderläufe Orthesen anzufertigen. Die dafür notwendige Abnahme von Gipsabdrücken verlief völlig problemlos.



*Abnahme der Gipsabdrücke*

Maxe wurde in seiner Vergangenheit als Zirkuspferd eingesetzt und ließ sich deswegen sehr unkompliziert behandeln. Vielleicht hat er auch geahnt, dass wir ihm etwas Gutes tun wollten. In der Werkstatt haben wir dann passgenaue Hufbein-Orthesen für Maxe



*Maxe und seine Orthesen*

angefertigt. Nach mehreren Anproben und erneuten Anpassungen waren die Orthesen fertig und Maxe hat dadurch deutlich an Lebensqualität gewonnen. Die Orthesen leiten die Gewichtsbelastung auf seine Hufe und verringern so die Schmerzen. Außerdem wird so einer weiteren Hufbeinrotation vorgebeugt.



*Läuft wieder bei Maxe und seiner Besitzerin*



Frau Koschnick ist heute überglücklich, dass dem Pony ihres Ehemanns endlich geholfen werden konnte und Maxe

läuft so gut wie schon seit vielen Jahren nicht mehr. Auch uns wird diese Geschichte noch lange in Erinnerung bleiben

und wir wünschen Maxe und Wölfi noch viele glückliche gemeinsame Jahre. ■

## ZUM AUTOR:

Andreas Einhaus ist seit 2017 bei Teraske und hat ein großes Herz für Tiere. Der gelernte Orthopädietechniker versorgt in Coppenbrügge und Umgebung unsere Kundinnen und Kunden freundlich und kompetent mit orthopädischen Hilfsmitteln.

### KONTAKTDATEN:

#### Sanitätshaus Teraske

Lindenbrunn 1 · 31863 Coppenbrügge · Tel.: (05156) 96 14 0  
[andreas.einhaus@etraske.de](mailto:andreas.einhaus@etraske.de) · [www.teraske.de](http://www.teraske.de)



Andreas Einhaus

Anzeige



Seit 1994 verfolgt die RSG Hannover das Ziel, Sportarten für Menschen mit und ohne Handicap zu entwickeln, zu betreiben und populär zu machen.

Unser Angebot richtet sich an jeden Sportler und an Menschen, die sich für Sport interessieren. Ob Rollstuhl- oder Funsport, bei der RSG Hannover kann jeder seinen sportlichen Ambitionen nachgehen, unabhängig von seiner körperlichen Konstitution. Dabei dient in einigen Bereichen der Rollstuhl als Sportgerät, den der Verein bei Bedarf zur Verfügung stellt.

#### RSG Hannover Trendsportarten:

Drachenboot, Handbiking, Kartsport, Rehasport, Rollhockey, Rollstuhlhandball, Kinder- & Jugendsport, Segeln und Wassersport / SUP



Karl-Thiele-Weg 17 · 30169 Hannover  
Tel.: 0511 - 300 356 70 · [www.rsghannover.de](http://www.rsghannover.de)

## reha & sport

Ihr Sanitätshaus für innovative Reha-Mobilität und Inkontinenzversorgung

Die Firma reha&sport GmbH ist immer ein Schritt voraus. Auch mit einem Handicap geht das Leben weiter und der Alltag soll aus eigener Kraft gemeistert werden. Dafür bieten wir Ihnen die Komplettversorgung aus einer Hand an.

Nach Analyse und Beratung Ihrer individuellen Situation stehen wir Ihnen mit Anpassung, Reparatur, Vermietung und Wartung Ihrer Hilfsmittel im 24-Stunden-Service zur Seite.

Dabei arbeiten wir für Sie ständig aufs Neue an der Optimierung unserer Leistungen.



Karl-Thiele-Weg 17 · 30169 Hannover  
Tel.: 0511 - 300 356 80 · [www.rehaundsport.de](http://www.rehaundsport.de)



### WAS SIND HILFSMITTEL?

Sehhilfen und Hörhilfen (Brillen, Hörgeräte), Körperersatzstücke (Prothesen), orthopädische Hilfsmittel (orthopädische Schuhe, Rollstühle, Inkontinenzhilfen, Badehilfen und vieles mehr). Daneben gibt es auch Pflegehilfsmittel, die ausschließlich für die dauerhafte Pflege eines Menschen benötigt werden: Lagerungshilfen, Pflegebetten, Mobilitätshilfen (div. Lifter), Toilettenhilfen, Pflegerollstühle usw.

Hilfsmittel dienen dazu, pflegerische Maßnahmen zu erleichtern, Beschwerden zu lindern oder eine selbstständigere Lebensführung möglich zu machen.

### WER ÜBERNIMMT DIE KOSTEN FÜR EIN HILFSMITTEL?

Die Krankenversicherungen übernehmen Hilfsmittel, die zur Krankenbehandlung dienen.

Die Pflegeversicherung trägt Hilfsmittel, die der Erleichterung der Pflege dienen. Die Rentenversicherung bezahlt Hilfsmittel, die der medizinischen Rehabilitation dienen.

Und die Unfallversicherung tritt im Falle eines Arbeitsunfalls oder einer Berufsunfähigkeit ein.

### WIE BEKOMMT MAN EIN HILFSMITTEL?

Ein Hilfsmittel muss verordnet werden. Auf der Verordnung des Arztes sollte das benötigte Hilfsmittel genau bezeichnet und speziell erforderliche Funktionen zusätzlich beschrieben werden. Außerdem ist es hilfreich, die Hilfsmittelnnummer für ein Beispielprodukt mit aufzuführen.

Mit der ärztlichen Verordnung wendet man sich an das Sanitätshaus seines Vertrauens. Dort wird ein Kostenvoranschlag für die Krankenkasse (oder einen

anderen Kostenträger) erstellt. Stimmt der Kostenträger zu, steht dem Erhalt des Hilfsmittels nichts mehr im Wege.

Bei manchen Krankenkassen wird die Verordnung direkt zur Genehmigung eingereicht. Dieses können Sie telefonisch vorab klären. Leider ist es so, dass Versicherte nur die Anbieter von Hilfsmitteln nutzen können, die mit der jeweiligen Krankenkasse einen Vertrag geschlossen haben.

In Ausnahmefällen können Betroffene - wenn ein berechtigtes Interesse besteht - einen anderen Hilfsmittelanbieter wählen. Zum Beispiel ist bei Hilfsmitteln mit individuellem Anpassungs- und Beratungsbedarf nur eine wohnortnahe Hilfsmittelversorgung zumutbar und sinnvoll. Die dadurch entstehenden Mehrkosten haben die Versicherten jedoch selbst zu tragen. Die Krankenversicherung zahlt nur den ver-

## EIN KURZER ÜBERBLICK

traglich vereinbarten Festpreis für das Hilfsmittel und der Antragsteller muss die Differenz selbst tragen. Lassen Sie sich hierzu unbedingt ausführlich beraten.

### WIE BEKOMMT MAN EIN HILFSMITTEL, WENN MAN EINEN PFLEGEGRAD BEANTRAGT HAT?

Hier ist der Weg zwar einfacher und kürzer, aber häufig schlechter. Stellt der Gutachter bei der Begutachtung fest, dass ein Hilfsmittel benötigt wird, und nimmt dieses in sein Gutachten auf, dann ist eine Verordnung durch den Hausarzt nicht mehr notwendig. Das Hilfsmittel gilt als beantragt. Leider ist es häufig so, dass die Vertragspartner der Pflegekassen nicht in Hannover vor Ort sitzen. Das Hilfsmittel wird einfach geliefert, ohne dass vorher geprüft wird, ob es wirklich sinnvoll ist, platzmäßig richtig dimensioniert ist oder ausreichend ausgestattet. In unserem Beratungsalltag sehen wir die vielen Duschstühle, die nicht in die Duschtasse passen und dann in den Keller gestellt werden oder teure Badewannenlifter, die zu breit sind für die kleine Badewanne, die 1967 eingebaut worden ist. Hier wird sicher an der falschen Stelle gespart. Teilen Sie deshalb Besonderheiten (schmale Badewanne, enges Duschbecken) der Pflegekasse unbedingt vorab mit, dann erhöhen Sie die Chance, gut versorgt zu werden.

Der Rollator aus dem Supermarkt, der Duschstuhl aus dem Baumarkt...

... sind sicher billiger als die Produkte aus dem Fachgeschäft. Aber um beispielsweise das Gehen mit dem Rollator überhaupt zu ermöglichen, muss das entsprechende Hilfsmittel angepasst werden. Bei einer Nichtanpassung oder Fehlanpassung kann es sein, dass es nicht genutzt wird oder trotz Nutzung keine Erleichterung bringt. In einigen Fällen kann sich sogar das Krankheitsbild verschlechtern. Hilfsmittel sind auf Funktionalität, Stabilität und allgemeine Qualität geprüft und der Nutzer kann von der individuellen Betreuung des Sanitätsfachgeschäftes (z.B. im Reparaturfall, Betreuung bei Anwendungsproblemen und Anpassung) profitieren. Und deshalb kann der Rollator aus dem Supermarkt oder aus dem Internet dann doch teuer werden...

### WEM GEHÖRT EIN HILFSMITTEL?

Das technische Hilfsmittel bleibt grundsätzlich Eigentum der Krankenkasse und muss zurückgegeben werden, wenn es nicht mehr benötigt wird. Es wird leihweise überlassen. Dies gilt auch, wenn der Versicherte Mehrkosten für ein von ihm gewünschtes Hilfsmittel geleistet hat. Dafür gibt es später keinen finanziellen Ausgleich.



Die unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät Sie im gesetzlichen Auftrag kostenlos, neutral und anonym zu gesundheitlichen, gesundheitsrechtlichen und gesundheitssozialen Fragen.

Telefonisch erreichbar bundesweit über das gebührenfreie Beratungstelefon 0800 / 011 77 22 für eine Beratung in Deutsch. Die Sprechzeiten sind montags bis freitags von 08.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 08.00 bis 18.00 Uhr.

### WERDEN ALLE HILFSMITTEL ÜBERNOMMEN?

Hilfsmittel müssen grundsätzlich eine Hilfsmittelnummer haben. Aber natürlich gibt es in einzelnen Fällen einen individuellen Bedarf, der durch das vorgesehene Hilfsmittel nur in Teilen abgedeckt werden kann. In diesem Fall muss eine ausführliche Begründung der ärztlichen Verordnung erfolgen. Dabei muss deutlich gemacht werden, dass nur und gerade dieses Hilfsmittel unter Berücksichtigung der individuellen Gegebenheiten des Einzelfalls das einzig Geeignete ist. Es muss herausgestellt werden, dass der Patient mit diesem Hilfsmittel seine Selbständigkeit erhöhen und seine





Abhängigkeit von Fremdhilfe reduzieren kann.

Lehnt die Krankenkasse trotz ausführlicher Begründung die Kostenübernahme für ein beantragtes Hilfsmittel ab, dann holen Sie sich für den Widerspruch fachliche Unterstützung, beispielsweise bei der UPD, der unabhängigen Patientenberatung. Im Beratungsgespräch wird mit Ihnen der Inhalt eines Widerspruchsschreibens besprochen.

Auf diesen Widerspruch erfolgt dann ein Widerspruchsbescheid. Wird das Hilfsmittel in diesem Widerspruchsbescheid wieder abgelehnt, kann innerhalb von 4 Wochen Klage erhoben werden.

#### **DIE KOSTEN?**

Für ein neu angeschafftes oder leihweise zur Verfügung gestelltes technisches Hilfsmittel gelten die allgemeinen Zuzahlungen, die zwischen 5 und 10

Euro liegen. Es sei denn, Sie sind von der Zuzahlung befreit.

#### **HABEN HILFSMITTEL AUCH NACHTEILE?**

Das kommt darauf an: Ein älteres Ehepaar sitzt am Frühstückstisch. „Also, mit der neuen Brille gefällt du mir gar nicht!“ „Wieso, ich habe doch keine neue Brille auf!“ „Aber ich.“ ■

## **ZUR AUTORIN:**

Beate Schuhmacher ist seit mehr als 10 Jahren selbstständige Unternehmerin und Seniorenberaterin. Sie ist unter anderem zertifizierte Wohnberaterin (Nds. Fachst. Wohnberatung), zertifizierte Demenzbetreuerin und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit tätig. Sie hat die Formularlotsen des Kommunalen Seniorenservice der Landeshauptstadt Hannover gegründet und bis 2008 ehrenamtlich geleitet. Seit 2014 ist Frau Schuhmacher Vorstandsvorsitzende der Loni & Günter Porsiel Stiftung zur Förderung der Altenhilfe durch die Unterstützung hilfebedürftiger Bürger im Rentenalter. Sie ist außerdem Mitglied im Verein Gesundheitswirtschaft Hannover e. V.

#### **KONTAKTDATEN:**

##### **aktiv älter Beate Schuhmacher Seniorenberatung**

Am Papehof 8e, 30459 Hannover, Tel.: (0511) 410 896 89

[aktiv@aktiv-aelter.de](mailto:aktiv@aktiv-aelter.de) · [www.aktiv-aelter.de](http://www.aktiv-aelter.de)



Beate Schuhmacher

# American Schoko-Cookies

(vegan)

## Zutatenliste:

**200 gr** Dinkel-Vollkorn-Mehl

**100 gr** Margarine

**80 gr** Rohrzucker

**20 gr** Vanillezucker

**1 Msp.** Natron

**1 Prise** Salz

**100 ml** Sojamilch

**150 - 200 g** Schokolade  
(Zartbitter)

## Schwierigkeit:



## Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf die Schokolade, in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Schokolade in grobe Stückchen hacken und unter den Teig heben.

Cookie-große Mengen vom Teig abzupfen, zu Kugeln formen, aufs Backblech legen und leicht andrücken.

Bei 150°C (Umluft, Ober-/Unterhitze: 170°C) ca. 25 Minuten backen. Anschließend gut abkühlen lassen, damit die Schokolade wieder fest wird.



*Guten Appetit!*

Ihre Pia Brünenberg,  
Marketing



## 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 €





## WOHLTUENDES MASSAGEKISSEN

Entspannen Sie sich – mit diesem universell einsetzbaren Massagekissen mit Vibrationsfunktion. Durch seine kompakte Größe und den Batteriebetrieb können Sie es überall verwenden. Lösen Sie Verspannungen im Nacken- oder Rückenbereich. Nutzen Sie das Massagekissen für eine Fußmassage oder nach dem Sport zur Auflockerung der Waden- oder Oberschenkelmuskulatur.

- + Inklusive Batterien
- + Bezug abnehmbar und waschbar

**21,90 €**

## IHLE DIABETIKERSOCKEN, KLASSISCH

Besonders für Diabetiker ist es wichtig, Verletzungen im Fußbereich durch gut sitzende Strümpfe vorzubeugen. Dieses Modell hat als Bündchen einen Umhängerand ohne Gummi und ist handgekettelt.

- + Material: 80% Baumwolle, 15% Nylon, 5% Elasthan
- + In verschiedenen Farben erhältlich



ab **8,90 €**

Anzeige

## Selbstbestimmt zu Hause leben - beraten und betreut!

Selbständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Dieser Wunsch klingt so selbstverständlich.

Aber für viele Menschen scheint dieser Wunsch nicht mehr erfüllbar. Hohes Alter oder gesundheitliche Einschränkungen stehen dem scheinbar im Weg. Aber häufig fehlt es nur an der richtigen Beratung und Begleitung.

- ✓ Die passende (legale) stundenweise Hilfe zu Hause.
- ✓ Die tägliche Versorgung mit den notwendigen Dingen des Alltags.
- ✓ Ein von der Pflegekasse geförderter Umbau des Bades.
- ✓ Die legale, sozialversicherte pflegenahе Haushaltshilfe aus Osteuropa.
- ✓ Ein Treppenlift. Geländer oder Rampen (kann von der Pflegekasse gefördert werden).
- ✓ Rat und Tat beim Umgang mit Kranken- und Pflegekassen.
- ✓ Die Wahl des richtigen Pflegedienstes.



**Dipl.-Kfm.**  
**Beate Schuhmacher**  
Seniorenberatung

☎ 0511/410 89 6 89

✉ [aktiv@aktiv-aelter.de](mailto:aktiv@aktiv-aelter.de)

➔ [www.aktiv-aelter.de](http://www.aktiv-aelter.de)

Nutzen Sie unsere professionelle Beratung und fachkundige Unterstützung. Leben Sie zu Hause! Nur dort ist DAHEIM!

# TERASKE RÄTSELPASS – SUDOKU

Sudoku macht Spaß und hält Ihr Gehirn in Schwung.

*Und so funktioniert's:*

Auf dieser Doppelseite finden Sie 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.

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

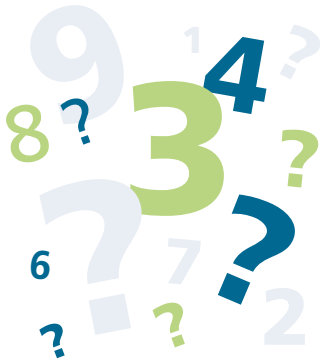
Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel



Aufgrund der großen Beliebtheit gibt es ab sofort eine Sudoku-Doppelseite!

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: leicht



## DIE LETZTE SEITE

### EXPOLIFE IN KASSEL

Auch in diesem Jahr haben viele unserer Kolleginnen und Kollegen in Kassel wieder die Messe Expolife besucht und sich bei den Ausstellern über neue Hilfsmittel informiert. Unsere Auszubildende Lisa Huhn besuchte unter anderem den Athleten Wolfgang Stöckl am Stand der Ortho-Reha Neuhof GmbH und ging mit ihm



und seiner Armprothese auf Tuchfühlung. **Bernhard Kappenberg** und **Sven Herzog** testeten bei Meyra die aktive Fußstütze iMove, die den Körper im Sitzen mobilisieren soll. ■

### CHEF IM DAUER- EINSATZ

Unser Chef, Dr. Fabian Efeld, war an den letzten Wochenenden auf diversen Veranstaltungen unterwegs, unter anderem in der MHH bei der 12. Auflage des Hannoveraner Hand-in-Hand-Symposiums, das in diesem Jahr das Thema Hüfte behandelt hat. Auch beim 4.

Deutschen Lymphtag im Stadtteilzentrum KroKus in Hannover war er für Teraske als Teil des Lymphnetzwerks Hannover dabei. ■



Wir haben kürzlich ganz spontan bei Heimatstern e.V. eine Patenschaft für einen senegalesischen Jungen übernommen. Zusätzlich zu einer monatlichen Unterstützung kann man seinem Patenkind sogar zweimal jährlich ein kleines Paket schicken. Wir waren knapp dran, haben es aber trotzdem noch geschafft, unserem Patenkind Khassoume ein paar Kleinigkeiten zu besorgen. Wir haben unser ziemlich eingerostetes Schulfranzösisch für einen persönlichen Brief an Khassoume aufpoliert und eine nähbegeisterte Kollegin hat

### WIR SIND JETZT PATEN!

es sich nicht nehmen lassen, extra noch einen Stoffbeutel zu nähen - natürlich in den senegalesischen Nationalfarben. Wenn Sie auch etwas Gutes tun wollen, besuchen Sie Heimatstern e.V. doch mal im Internet unter <http://www.heimatstern.org>. Der Verein berichtet auch auf Facebook und auch auf Twitter sehr regelmäßig über seine Arbeit und freut sich über Unterstützung jeglicher Art! ■



### SCHREIBEN SIE UNS DOCH MAL!

Sie haben allgemeine Fragen oder Fragen zu einem bestimmten Produkt? Sie möchten uns etwas zu unserem Magazin mitteilen?

Schreiben Sie uns:

Teraske Ortho Reha GmbH & Co. KG  
Teraske-Kundenmagazin, Lohweg 44, 30559 Hannover

Oder schicken Sie uns eine Mail an:  
[kundenmagazin@teraske.de](mailto:kundenmagazin@teraske.de)

## 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

**+ 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

**+ Falkenstraße 1**  
**30449 Hannover**

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

Tel.: (0511) 44 21 77  
Fax: (0511) 44 87 40

Sanitätshaus,  
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

**+ 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

**+ Osterfelddamm 12**  
**30627 Hannover**

Mo.: 09:00 - 12:00 Uhr  
Mi.: 09:00 - 13:00 Uhr  
und 14:00 - 18:00 Uhr  
Fr.: 14:00 - 18:00 Uhr

Tel.: (0511) 56 35 19 152

Beratungsbüro im GDA  
Wohnstift Hannover-  
Kleefeld

**+ 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,  
Orthopädieschuhtechnik

**+ 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,  
Orthopädieschuhtechnik

**+ 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.  
Für den Inhalt der jeweiligen  
Gastbeiträge sind die jeweiligen  
Autor\*innen verantwortlich.  
**Design und Layout:**  
Anja Gottschling  
www.kunterkariert.de

**Ansprechpartnerin:**

Sylvia Faustmann,  
Marketingleitung  
sylvia.faustmann@teraske.de

**4. Jahrgang**



# lavendel und malve

**Die Memory Modefarben** für den  
Frühling und Sommer, erhältlich ab  
Februar 2019.

ofa bamberg

[www.ofa.de](http://www.ofa.de)

memory®

Die **elegante**  
medizinische Kompression

