

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 2/2020

+ SCHMERZEN IM KNIE

Symptome und Therapie
bei Gonarthrose

+ DER UMZUG IN DIE PFLEGE-EINRICHTUNG

Das Leben sicher und betreut
fortsetzen

+ UNSER NEUER 3D-SCANNER

Berührungslos und präzise

+ BLEIBEN SIE MOBIL

Einfache Übungen mit
der BLACKROLL®



IHR MAGAZIN

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





ARRGH!

ARRGH!

HASSEN SIE IHRE PROTHESE?

Sollten Sie Fragen zu Ihrer orthopädie-technischen Versorgung haben, bieten wir Ihnen eine kostenlose und natürlich völlig unverbindliche Sprechstunde an. Egal ob Prothese oder Orthese, egal ob von uns oder nicht, unser Meister Jan Pfalzer steht Ihnen gerne zur Verfügung – Garantiert ohne Haken und wahrscheinlich auch ohne Papagei auf der Schulter.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns, um einen Termin zu vereinbaren – auf Wunsch auch als Hausbesuch!



Jan Pfalzer,
Orthopädietechnikermeister

Sanitätshaus Teraske

Leinstraße 33 · 30159 Hannover

Tel. (0511) 30 10 50

jan.pfalzer@teraske.de

Sanitätshäuser

Homecare

Reha-Technik

Orthopädietechnik

Orthopädieschuhtechnik

LIEBE KUND*INNEN,

während wir diese Ausgabe erstellen, erleben wir viele besondere Herausforderungen durch die Ausbreitung von COVID-19. Diese Veränderungen fordern auch von uns viel Flexibilität und Kreativität, um die Versorgung mit Hilfsmitteln weiter sicherzustellen, ohne Risiken einzugehen. Gerade weil diese Krise sich aber so unvorhersehbar entwickelt, haben wir darauf verzichtet, einen Artikel dazu aufzunehmen. Zu sehr verändert die Lage sich jeden Tag. Sie finden den stets aktuellen Stand auf unserer Homepage www.teraske.de sowie natürlich auch über unsere Social-Media-Accounts.

Was Sie diesmal erwartet: Wir berichten von unserem mobilen 3D-Scanner, der uns bei vielen Messungen im Außendienst eine große Hilfe ist. Außerdem präsentieren wir vier effektive Übungen mit der Blackroll® gegen Rückenschmerzen und Verspannungen.

Wir stellen unsere neue Prothesen-Sprechstunde vor, unser Partner Sporlastic informiert über Gonarthrose, die Seniorenberatung Aktiv Älter schreibt über den Umzug in ein Pflegeheim, und wir berichten über die Eröffnungsfeier unserer neuen Filiale. Außerdem neu in dieser Ausgabe: Stellenanzeigen unter „Teraske sucht“. Für erfolgreiche Vermittlungen winkt sogar eine Prämie!

Und zum Schluss: Unsere Sudoku-Seite, ein leckeres Rezept und die letzte Seite mit spannenden Social-Media-Neuigkeiten.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr



Dr. Fabian Elfeld

Geschäftsführer



WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



DER ROLLZ FLEX VON SALJOL

Der Rollz Flex von Saljol ist ein idealer Wegbegleiter für angenehme Shoppingausflüge und entspannte Spaziergänge. Mit seinen weichen Rädern bietet er ein komfortables Fahrgefühl und eine natürlich wirkende Federung. Der ergonomische Handgriff ist höhenverstellbar und in drei unterschiedliche Positionen auszurichten, was einen aufrechten und sicheren Gang garantiert. Dieser Handgriff kann jedoch auch bei kleinen Pausen als angenehme Rückenlehne dienen. Die integrierte Einkaufstasche besticht in der Farbe denim grey nicht nur mit ihrem Aussehen, sondern auch mit ihrem wasserabweisenden Material und ihrer max. Belastung von 20 kg. Mit der Ankipphilfe kommen Sie auch bei voller Tasche auf jeden Bürgersteig.

- + **Gewicht: 7,4 kg**
- + **Inklusive Tasche mit einem Fassungsvermögen von 25 l**
- + **Max. Belastbarkeit: 125 kg**

399,- €



CARBON-ROLLATOR SALJOL

Dieser besonders schicke Carbon-Rollator wurde im Stil der 50er Jahre designt und ist dazu auch noch superleicht. Er ist zusammenklappbar und verfügt über eine leicht zu erreichende Handbremse. Außerdem bieten vier Reflektoren an der Rückseite des Rollators und drehende Speichen-Reflektoren eine gute Sichtbarkeit auch in der Dunkelheit. Der Rollator verfügt über eine Geschwindigkeitsregulierung durch verschiedene Rollwiderstände, was das Fahren bergab erleichtert und zusätzliche Sicherheit bietet, wenn Sie sie am dringendsten brauchen. Seine Korkgriffe bieten einen rutschfesten und abriebfesten Griff, was gerade an warmen Tagen besonderen Komfort garantiert.

- + **Gewicht: 5,8 kg**
- + **Max. Belastbarkeit: 150 kg**
- + **Farben: British Racing Green, Midnight Blue, Star Silver**

599,- €



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. Die ergonomischen und weichen Handgriffe sind mit einem durchgehenden Bremsbügel ausgestattet, 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,- €

leicht zusammenfaltbar



FALTBARER E-SCOOTER HOLIDAY VON TRENDMOBIL

Das Holiday Elektromobil von Trendmobil ist ein idealer Reisebegleiter, da die Möglichkeit besteht, ihn in 3 simplen Schritten zusammen und auseinander zu falten. Er verfügt über eine Beleuchtung hinten und vorne, was auch das Fahren im Dunkeln möglich macht.

Seine Lenksäule kann je nach Größe des Fahrers stufenlos in die gewünschte Höhe verstellt werden. Außerdem verfügt er über eine automatische Magnetbremse und eine Luftbereifung, welche das Fahren sicher und angenehm macht. Er ist in der Farbe Reinweiß erhältlich und erreicht eine Geschwindigkeit von 6 km/h.

- + Gewicht 23 kg
- + Reichweite bis zu 20 km
- + Max. Belastbarkeit 115 kg

2.700,- €

REISEN SIE VIEL? PREVENT SLEEPWELL REISESCHLAFSACK

Sind Sie viel unterwegs und leiden an der typischen Hausstauballergie? Mit dem Prevent Sleepwell Reiseschlafsack von Allcon schlafen Sie nicht nur ruhig, sondern garantiert auch unbesorgt – Er bietet Ihnen neben einem allerdichtenden Milbenschutz viel Bewegungsfreiheit und ist somit perfekt für Menschen mit unruhigem Schlaf geeignet!

- + Material: Evolon, 70% Polyester, 30% Polyamid
- + Größe: 85cm x 220cm



39,90 €



MILBENSPRAY PREVENT NIEM

Das Allcon Milbenspray Prevent Niem reduziert schnell und zuverlässig die Neuansiedlung von Hausstaubmilben auf Textilien. Mit diesem effektiven Helfer kommt Ihre Nase endlich wieder zur Ruhe.

- + 100ml Spraydose
- + Wirkstoff: Margosa Extrakt, Lösungsmittel: Isopropanol

12,50 €

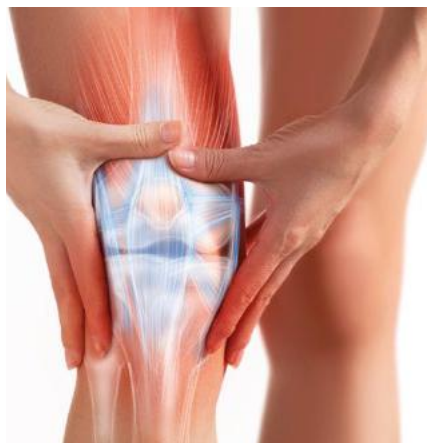


Sie haben Schmerzen im Knie nach längeren Bewegungspausen?
Dies könnte ein mögliches Symptom von Gonarthrose sein. Im folgenden
Artikel erfahren Sie mehr über die Diagnose Gonarthrose.

Die Gonarthrose ist eines der häufigsten Krankheitsbilder. Es handelt sich dabei um einen Verschleiß des Gelenkknorpels im Knie, bei dem einzelne Gelenkabschnitte oder das gesamte Kniegelenk betroffen sein können. Eine Arthrose kann ohne auslösende Ursache auftreten – oft ist sie aber eine Folge zurückliegender Unfälle, Meniskusschäden, Kniegelenkinstabilitäten bei Bandverletzungen oder Beinachsenfehlstellungen. Auch Übergewicht und eine familiäre Disposition spielen eine Rolle.

Doch an welchen Symptomen erkennen Sie eine Gonarthrose?

Zu Beginn zeigen sich oft nur geringe Symptome, die im Laufe der Zeit zunehmen. Hierzu zählen belastungsabhängige Kniegelenksschmerzen, später auch Schmerzen in Ruhe. Typisch sind Anlaufschmerzen, bei denen die ersten Schritte nach längerer



Ruhephase schwerfallen. Es kann zu Schwellungen und Einschränkungen der Kniegelenkbeweglichkeit kommen. Eine Heilung der Arthrose ist nicht möglich. Die Symptome können jedoch oftmals gelindert und der Verlauf hinausgezögert werden. Je größer die Schmerzen, desto ausgeprägter kommt es zu Schonhaltungen, und jede Belastung und Bewegung wird weitestgehend vermieden. Dabei ist gerade moderate, gezielte Bewegung wichtig gegen ein Fortschreiten der Beschwerden bis hin zur chronischen Erkrankung. Knieentlastende Orthesen können dabei, in Kombination mit trainingstherapeutischen Maß-

nahmen, wichtige Bestandteile eines Therapiekonzepts sein. So bieten sie durch Korrektur und Entlastung eine stabile Gelenkführung und reduzieren auftretende Schmerzen.

Mit den innovativen und funktionellen Kniegelenk-Entlastungskonzepten (zum Beispiel der GENUUDYN®-Serie und KNEO) bietet SPORLASTIC eine Option für die Versorgung und Therapie bei Gonarthrose. Sollte sich keine zufriedenstellende Besserung zeigen, ist meist die Implantation eines konservativen Kunstgelenks angezeigt.



SPORLASTIC GENUUDYN®
Kniegelenk-Entlastung



SPORLASTIC

Das deutsche Familienunternehmen mit 150-jähriger Tradition steht für höchste Qualität, durchdachte Produkte und innovative Behandlungskonzepte auch im Sportbereich. Durch die langjährige erfolgreiche und verlässliche Zusammenarbeit hilft Sporlastic uns, Ihr Leben leichter zu machen!

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

➔ www.aktiv-aelter.de

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



Nach einem Krankenhausaufenthalt, einem Sturz in der Wohnung, einer schweren Diagnose kann der Umzug in eine Pflegeeinrichtung der einzige und sinnvolle Weg sein, das Leben sicher und betreut fortzusetzen.

Und wenn diese Entscheidung getroffen und der richtige Platz gefunden ist, dann sollte bei der Pflegekasse umgehend der Antrag auf Kostenübernahme gestellt werden. Wartet man damit zu lange, verschenkt man möglicherweise Geld. Denn die Pflegekasse ist zwar dazu verpflichtet, einen Monat rückwirkend zu bezahlen. Aber nur dann, wenn der Antrag nicht später als einen Monat nach Einzug gestellt wird.

Die Kündigung der Mietwohnung kann in diesem Fall nur termingerecht gekündigt erfolgen. Der Umzug in ein Pflegeheim setzt die gesetzliche Kündigungsfrist von 3 Monaten nicht außer Kraft.

→ Rechtsanwält*innen der Mietervereine beraten, ob eine Renovierung der Wohnung verlangt werden kann. Nicht jede Renovierungsklausel in einem alten Mietvertrag ist noch rechtsgültig.

→ Kündigung der Hausratversicherung, des Telefonvertrages, des Hausnotrufes, des Energielieferanten sind wichtig. Der Dauerauftrag für die Wohnungsmiete muss beendet werden.

Anders als beim Umzug in ein betreutes Wohnen beteiligt sich die Pflegekasse nicht an den Kosten für den Umzug. Um Umzugs- und Entrümpelungskosten zu sparen, können Haushaltsgegenstände und



ABMELDUNG VON DEN RUNDFUNKGEBÜHREN:

Sie ziehen in ein Pflegewohnheim oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung und lösen Ihre Wohnung auf? Dann können Sie sich abmelden, indem Sie das Formular: *Abmeldung für Bewohner einer Pflegeeinrichtung* nutzen. Sie brauchen keine Befreiung zu beantragen. www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/abmelden/indexger.html

Die Abmeldung muss auf dem Formular durch die Pflegeeinrichtung bestätigt werden.

Kleidung gespendet werden.

→ Der Unterstützerkreis der Flüchtlingsunterkünfte, Fairkauf, das Diakonische Werk... - die Stadt Hannover gibt auf der Internetseite „Wo kann ich spenden (Sachspende)?“ viele Hinweise, welche Stellen in der Region Hannover Interesse an gebrauchten Gütern haben.

Hausarzt*in, Krankengymnastik und natürlich auch die offiziellen Stellen sollten über den Umzug informiert werden. Versicherungen, Banken, Finanzamt, Tageszeitung usw. sollten die neue Anschrift erhalten.

Blinde Menschen haben einen Anspruch auf das monatliche Blindengeld in Höhe von 375 €. Bewohner*innen stationärer Einrichtungen wird das Blindengeld auf 187,50 € monatlich gekürzt. Die Landesblindengeldstelle muss also über den Umzug informiert werden. Überzahlte Zuschüsse werden sonst zurückgefordert.

Bewohner*innen von Pflegeeinrichtungen sind von den Rundfunkgebühren befreit. Die Abmeldung ist einfach und relativ unkompliziert möglich. Wichtig ist auch der Postnachsendeantrag. Damit die Post weiterhin ankommt, kann der Antrag ganz einfach am Computer gestellt werden: www.deutschepost.de/de/nachsendeservice.html.

Zusätzlich muss die Citypost



ABMELDUNGEN- UMMELDUNGEN- ANMELDUNGEN.

Auf der Internetseite der Stadt Hannover www.hannover.de/ finden Sie unter dem diesem Suchbegriff die notwendigen Ansprechpartner*innen, Formulare und Informationen. Nur in den Bürgerämtern Aegi und Podbi-Park brauchen Sie keinen Termin. Telefonischen Kontakt erhalten Sie unter **Tel.: (0511) 168 - 320 00.**

in Hannover auch informiert werden. Das Formular für die Adressänderung finden Sie ebenfalls im Internet.

Die Ummeldung beim Bürgeramt ist gesetzlich vorgeschrieben. Dazu benötigen Angehörige eine Vollmacht, den Personalausweis des*r Pflegebedürftigen und die Bestätigung des Pflegeheimes über den Einzug. Es fallen keine Kosten an, das ist die gute Nachricht. Allerdings muss die Ummeldung innerhalb von 14 Tagen nach dem Umzug erfolgt sein. In den meisten Bürgerämtern braucht man dazu einen Termin. Sollte innerhalb der 14 tägigen Frist kein Termin mehr im Bürgeramt verfügbar sein, und das ist zur Zeit die Regel, gilt die Terminbuchung als Nachweis für die Fristeinhaltung. Den Termin kann man online reservieren.

Der Umzug in ein Pflegeheim ist ein schwerer aber notwendiger Schritt. Damit man dort auch gut ankommt, sollten aktuelle Arztberichte, der aktuelle Medikamentenplan und auch so wichtige Dokumente wie Vollmachten, Patientenverfügung, Bestattungsvorsorge mit in die Pflegeeinrichtung genommen werden.

Hilfsmittel ziehen nicht in jedem Fall mit in das neue Leben. Hygieneartikel bleiben im eigenen Besitz. Rollator, Rollstuhl, E-Mobil, Hörgerät, Sauerstoffgerät sollten mit ins Pflegeheim kommen. Das Pflegebett (ohne Matratze), den Toilettenstuhl, den Duschstuhl nimmt das Sanitätshaus zurück. Die Rückgabe sollte auch mit der Krankenkasse besprochen werden.

Häufig gibt es, über die Dauerverordnung, eine automatische Versorgung mit Inkontinenzeinlagen und Pflegehilfsmitteln. Diese muss beendet werden. Für die Versorgung ist jetzt das Pflegeheim zuständig. Duschstühle, Matratzenauflagen, Pflegebetten, einfache Schieberollstühle, Pflegehilfsmittel wie z. B. Bett- und Schutzunterlagen oder Desinfektionsmittel usw. stellt die Pflegeeinrichtung.

Bei manchen Krankheitsbildern kann es sinnvoll sein, durch den Zahnarzt das eigene Gebiss mit dem Namen des Trägers kennzeichnen zu →

lassen. Immer wieder hört und liest man davon, dass diese wertvollen Hilfsmittel in Pflegeheimen und Krankenhäusern verloren gehen. Und der Aufwand für ein neues Gebiss ist enorm.

Die persönliche Kleidung, die in der Einrichtung gewaschen wird, muss beim Einzug beschriftet werden. Das sogenannte Patchen wird in der Regel von der Einrichtung selbst vorgenommen werden. Und diese sogenannte Regelleistung darf nicht extra berechnet werden (Verwaltungsgerichts Frankfurt vom 12.02.2013, Az.: 2 K 1336/11.F).

Die Kosten für das Pflegeheim (Umzugskosten, Zuzahlungen zur Heimunterbringung, usw.) können beim Finanzamt als außergewöhnliche Belastung von der Steuer abgesetzt werden. Die Belege also bitte gut aufbewahren.

Um die vielen Dinge, die in dieser schweren Lebenssituation geregelt werden müssen, zu organisieren, haben Angehörige haben die Möglichkeit, bis zu 10 Arbeitstage eine Arbeitspause einzulegen. Sie sollen die Möglichkeit haben, in der akuten Pflegesituation eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in die-

ser Zeit sicherzustellen. Dieser Rechtsanspruch ist unabhängig von der Größe des Unternehmens. Für diese Freistellung kann eine Lohnersatzleistung – das Pflegeunterstützungsgeld – beantragt werden. Diesen Rechtsanspruch sollte man nutzen.

Und bedenken Sie:

„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.“

André Gide (1869-1951),
französischer Schriftsteller

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 · www.aktiv-aelter.de



Beate Schuhmacher

ERÖFFNUNGSFEIER IN DER RUNDESTRASSE

Am 14.02.2020,
dem Tag der Liebenden,
haben wir unsere neue
Filiale in der Runde-
straße eröffnet.



Kathrin Sanchez-Moreno am Grillator

Da sich die Filiale in zentraler Lage unmittelbar neben dem Parkplatz des Kauflandcenters befindet, haben wir die Gelegenheit ergriffen und draußen mit dem Grillator ein kleines Grillfest veranstaltet. Was das ist? Ein Rollator der Marke Page mit eingebautem Holzkohlegrill, den uns der Hersteller SALJOL freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat!



*Die Kolleg*innen haben sich bei der Dekoration selbst übertroffen.*

Die neue Filiale verfügt über 3 Beratungsräume, sowie ein

Lager und ein Büro. Der Eingangsbereich und Verkaufsbereich wurde an diesem Tag liebevoll von unserer Filialeiterin Ramona Rühmann mit Herzballons, Herzplüschtieren und Girlanden geschmückt. Dadurch wurde dem Raum eine ganz besondere Wirkung verliehen.

Unter anderem hatten wir die Möglichkeit, den Besucher*innen unsere neueste Errungenschaft, den Scanner „Smart Scan“ der Firma Ofa Bamberg vorzustellen. Der Smart Scan zeichnet sich dadurch aus, dass er berührungslos, präzise und sehr schnell innerhalb weniger Sekunden ein 3D-Abbild des menschlichen Körpers erzeugt, das sich dann direkt weiter verarbeiten lässt für die Herstellung perfekt sitzender Kompressionsstrümpfe.

Mit dem Smart Scan lässt sich aber zum Beispiel auch das Volumen der Beine genau bestimmen. Dies kann etwa im Rahmen der Lymphdrainage zur Bestimmung des Therapieerfolgs dienen.



Unser neuer 3D-SmartScan von Ofa vermisst Ihre Beine berührungslos und präzise.

Insgesamt war der Tag ein echter Erfolg und unser Team konnte viele neue Kund*innen begrüßen und ihre Fragen beantworten.

KONTAKT:

Rundestraße 5
30161 Hannover

Tel.: 0511 / 3888 3343
Fax: 0511 / 3888 2137

Öffnungszeiten

Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 18:00 Uhr

BERÜHRUNGSLOS UND PRÄZISE



Der 3D-Scanner (rechts) und das Scanaufnahme (links)

Seit Neuestem verfügt unsere Garbsener Filiale über den tragbaren Structure Sensor Scanner von Occipital. Mithilfe des Scanners und eines leistungsfähigen Mobilgeräts wie zum Beispiel einem iPhone oder iPad lässt sich ein menschlicher Fuß schnell, einfach und genau vermessen.

Für unser Team ist der 3D-Scanner eine tolle Alternative zu dem bisher genutzten stationären Scanner, unter anderem weil er auch für Hausbesuche geeignet ist. Die Messung am Fuß erfolgt berührungslos und dabei sehr präzise. Auf Basis der so ermittelten Daten wird dann automatisch der so genannte Leisten gefertigt, den Sie eventuell schon aus dem Sprichwort kennen. Er ist die Basis für jeden Schuh.

Der gleiche Typ Scanner wird übrigens auch von unseren Orthopädietechniker*innen genutzt, da er natürlich auch andere Körperteile wie Hände, Beine oder auch den Kopf eines

Menschen scannen kann. Wie wir dabei vorgehen, erklären wir im folgenden Abschnitt.

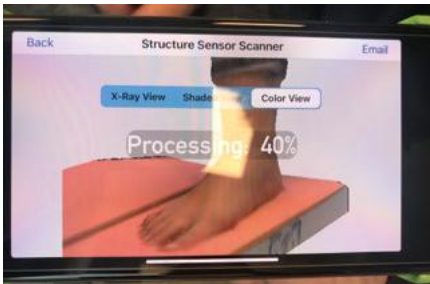
Neben dem eigentlichen Scanner und dem zugehörigen Mobilgerät wird auch eine spezielle Software zum 3D-Scan benötigt, in deren Nutzung unser Team von einem spezialisierten Dienstleister eingewiesen wurde. Der Scanner wird dann einfach auf das Gerät aufgesetzt und angeschlossen und kann dann zusammen mit der integrierten Kamera zum Erzeugen dreidimensionaler Abbilder eingesetzt werden.

Für einen gelungenen 3D-Scan muss das Modell hell genug

sein, um das Licht reflektieren zu können. Der Hintergrund sollte möglichst frei sein, um keine Störungen zu erzeugen. Um dies zu erleichtern, bietet die Software die Möglichkeit, den zu scannenden Bereich in der Darstellung auf dem Bildschirm einzugrenzen. Dann geht es so weiter:

1. FUSSABDRUCK

Zu Beginn wird ein Schaumabdruck des Fußes gemacht, der später in Kombination mit dem Scan ein möglichst genaues Ergebnis erzielen soll. Während des Scans verbleibt der Fuß im Trittschaum.



Scan

2. SCANNEN

Beim Start der App erscheint zunächst das Kamerabild, in dem ein virtueller Quader zu sehen ist, der die Grenzen des gescannten Bereichs kennzeichnet. Gegenstände außerhalb dieses Raums werden ausgeblendet. Man beginnt nun vorsichtig und möglichst ruhig um das Objekt herum zu filmen.



Fußabdruck in Trittschaum

3. FERTIGE SCANAUFNAHME

Auf dem Bildschirm ist nun der Scanabdruck zu sehen. Diesen kann man drehen und aus beliebigen Perspektiven anschauen.

Des Weiteren kann man den Scan sowohl in seiner Originalfarbe, als auch in Schwarz-Weiß erfassen und eventuelle kleine Fehler und Ungenauigkeiten leichter finden und beheben. In der App wird anschließend der Abdruck per verschlüsselter Email datenschutzsicher versandt, damit der Leisten gefräst werden kann.

Sobald der Leisten bei Teraske eingetroffen ist, wird er noch einmal vermessen. Auf dieser Basis erstellen wir aus durchsichtigem Kunststoff einen Probeschuh, durch den unsere Fachleute erkennen können, wo die Passform noch verbessert werden kann, weil der Schuh zum Beispiel zu eng oder zu weit sitzt. Hierzu wird ein Probetermin mit unsere*r Patient*in vereinbart. Wenn sichergestellt ist, dass alles passt, beginnt der eigentliche Schuhbau auf Basis des gegebenenfalls angepassten Leistens.

„Bisher hat der Scanner seinen Zweck auf jeden Fall erfüllt. Verglichen mit einem früher erforderlichen Gipsabdruck ist diese Art des Scannens sehr schnell, entspannt und gerade im Hausbesuch natürlich auch praktischer. Auch ein eventuelles leichtes Zittern der Hände beim Scan ist kein Problem“, berichtet unser Orthopädienschuhmachermeister Jens Kuschränk begeistert. So macht unser neuer 3D-Scanner nicht nur Ihr Leben leichter, sondern auch das unserer Teammitglieder!

WIR BERATEN SIE GERNE:



Jens Kuschränk

Jens Kuschränk ist Orthopädienschuhmachermeister und versorgt bei Teraske seit über sieben Jahren unsere Kundinnen und Kunden in Garbsen und Umgebung nicht nur mit Einlagen und orthopädischen Schuhen.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Planetenring 39-41

30823 Garbsen

Tel.: (05137) 78 28 4

jens.kuschränk@teraske.de

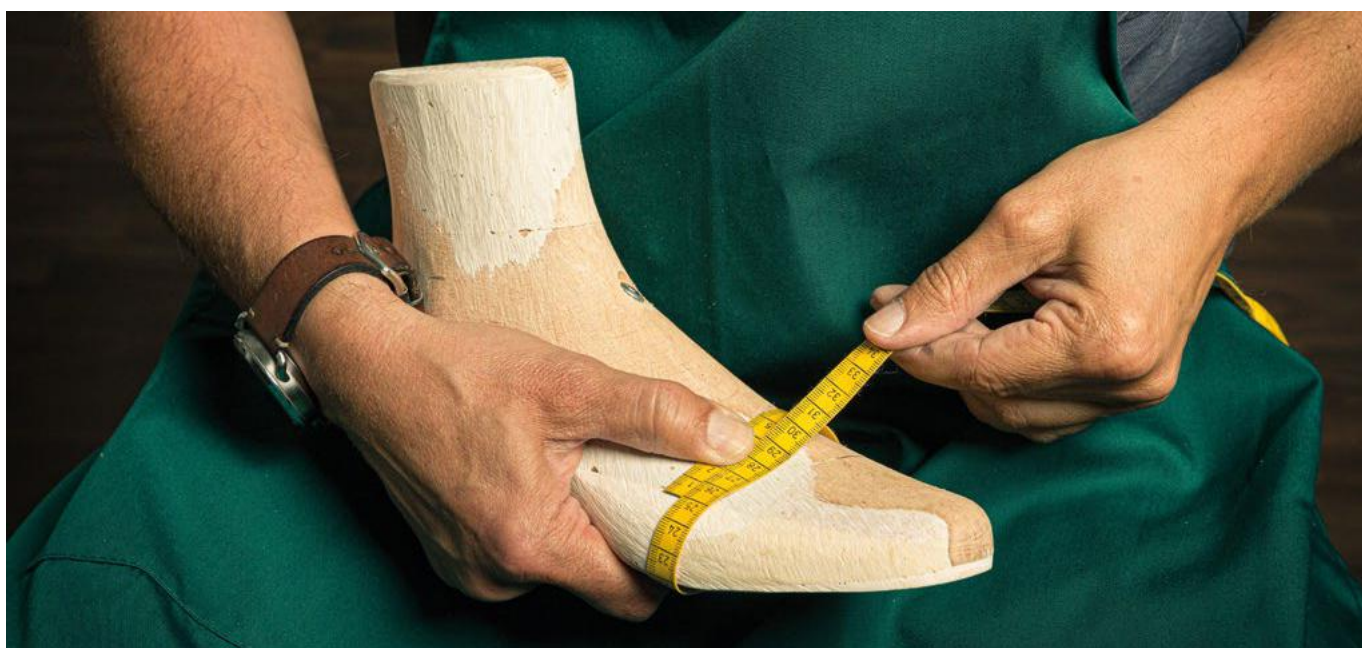
www.teraske.de

**Wir machen
Ihr Leben
leichter.**

Teraske Sanitätshäuser

Wollen Sie es mal mit etwas Neuem versuchen? Wünschen Sie sich mehr Selbstbestimmung und mehr Chancen, Sie selbst zu sein? Dann versuchen Sie es doch mal mit uns!

Mit 10 Standorten und über 140 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreuen wir die Bereiche Sanitätshäuser, Homecare, Reha-Technik, Orthopädietechnik und Orthopädieschuhtechnik.



MOTIVIERTE ORTHOPÄDIESCHUHMACHER-MEISTER*INNEN!

Wir suchen für unsere Werkstatt in der Baustraße 50 in Hameln eine kreative, zielstrebige Führungspersönlichkeit, die uns hilft, weiterhin

unsere Kund*innen zufrieden zu stellen und eine motivierende, angenehme Arbeitsatmosphäre für das Team zu schaffen.

Das bekommen Sie von uns:

- viel Freiraum, um eigene Ideen umzusetzen
- Unterstützung und Förderung
- attraktive Vergütung
- ständige, gezielte Weiterbildungen
- flache Hierarchien

Sie passen zu uns, wenn Sie:

- ✓ OST-Meister*in sind
- ✓ kreativ sind
- ✓ zielstrebig und engagiert sind
- ✓ verantwortungsvoll arbeiten können und wollen



SACHBEARBEITER*IN IN UNSERER ORTHOPÄDIETECHNIK-WERKSTATT IN TEILZEIT

Wir suchen an unserem Standort Leinstraße zum nächstmöglichen Termin eine*n Kolleg*in (w/m/d), die*der unsere OT-Werkstatt in Teilzeit (ca. 20h/Woche) tatkräftig in der Sachbearbeitung unterstützt. Zu Ihren Aufgaben zählt vorrangig das Vorgangsmanagement bei Schu-

heinlagen, aber auch allgemeine Auftragsbearbeitung, die Bearbeitung des Wareneingangs, allgemeiner Schriftverkehr, Rezeptanforderungen und Telefonie. Einzelheiten besprechen wir auch abhängig von Ihren persönlichen Vorlieben gerne individuell.

Das bekommen Sie von uns:

- nette und freundliche Arbeitsatmosphäre
- einen Arbeitsplatz direkt im Herzen von Hannover mit guter Verkehrsanbindung
- flache Hierarchien
- flexible Arbeitszeiten
- einen krisensicheren Job

Sie passen zu uns, wenn Sie:

- ✓ gründlich und zuverlässig arbeiten
- ✓ flexibel und teamfähig sind
- ✓ eigenständig verantwortungsvoll Ihre Aufgaben erfüllen

Haben Sie Fragen?

Dann rufen Sie unseren geschäftsführenden Gesellschafter Fabian Efeld gerne vorab an unter **0160 / 1534 734** oder schicken Sie direkt Ihre Bewerbung (Sie müssen sich nicht verkünsteln. Eine kurze Mail mit Lebenslauf reicht völlig.) an: → karriere@teraske.de

Falls Sie es ein bisschen klassischer mögen, an:

Fabian Efeld,
Teraske Ortho Reha GmbH & Co. KG,
Lohweg 44, 30559 Hannover.

Näheres zu unseren Jobs finden Sie auch auf unserer Homepage unter → www.teraske.de/jobs



Teraske

Ortho Reha Sanitätshäuser



- **Schuheinlagenberatung ohne Termin – einfach vorbeikommen! Schnelle Fertigung!**
- **Sehr gut zu erreichen. Direkt am HBF. Mit großem Parkplatz.**
- **Wir sind auch samstags für Sie da: Von 10.00 -18:00 Uhr!**

Teraske Sanitätshäuser. Wir machen Ihr Leben leichter.



So finden Sie uns:

+ Teraske Sanitätshaus

**Rundestr. 5
30161 Hannover**

Tel.: (0511) 38 88 33 43

Fax.: (0511) 38 88 21 37

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

Sa.: 10:00 - 18:00 Uhr

10 x in der Region Hannover

www.teraske.de

Hinweise zur aktuellen Corona-Situation unter www.teraske.de/corona

NEUE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN



Marina Kruse
Verkäuferin im Sanitätshaus
Vahrenwalder Straße



Peter Meyer
Reha-Außendienst
im Lohweg



Jasmin Beisse
Springerin für die
Sanitätshäuser



Saskia Tebs
Homecare-Außendienst
in Coppenbrügge



Christian Frey
Orthopädietechnik-Meister
in der Leinstraße



Jutta Bergmann
Flachstrick-Außendienst



Angelika Schellenberg
Verkäuferin im
Sanitätshaus Hameln



Jannik Rüssel
Orthopädietechniker
in der Leinstraße



Susanne Clasen
Verkäuferin im
Sanitätshaus Garbsen



**Wir wünschen allen einen guten
Start und freuen uns auf eine gute
Zusammenarbeit!**

Sie haben einen langen Arbeitstag am Schreibtisch hinter sich oder kommen gerade von einem anstrengenden Training nach Hause? Ihr Rücken schmerzt und Ihr Nacken ist verspannt? Dann haben wir jetzt ein paar Übungen mit der BLACKROLL® für Sie, um im neuen Jahr wieder motiviert und frisch in den Tag zu starten.

Die BLACKROLL® wird von vielen unserer Teammitglieder als absolutes Must-Have geschätzt, da sie gezielt Muskelverhärtungen behandelt und bei der Verbesserung Ihrer Beweglichkeit hilft. Ideal einsetzbar ist sie im Nacken- und Rückenbereich

aber auch an den Armen, Beinen oder Füßen. Durch die BLACKROLL® können Faszienverklebungen gelöst und tiefer liegende Muskeln aufgebaut werden. Man braucht keine zusätzlichen Geräte, sondern nur die Rolle und das eigene

Gewicht, und schon kann es losgehen. Ob zu Hause, auf Reisen oder im Fitnessstudio, die BLACKROLL® ist im Verhältnis zu anderen Sportgeräten leicht und kann überall mit hingenommen werden.



Ein Hinweis vorab: Gerade am Anfang können die Bewegungen auf der BLACKROLL® schmerzhaft sein. Dies ist einerseits normal und unvermeidlich; sollten die Schmerzen aber zu unangenehm werden, sollten Sie die Übungen abbrechen und sich ggf. ärztlich beraten lassen. Übernehmen Sie sich auf keinen Fall!

KOMMEN WIR NUN ABER ZU UNSEREN ÜBUNGEN:



ÜBUNG 1

Bei der ersten Übung stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und stellen die Füße hüftbreit auseinander.

Nun bringen Sie die BLACKROLL® zwischen Ihren Rücken und die Wand. Die Arme werden dabei auf der Brust verschränkt, und Sie beginnen langsam Ihren Körper auf- und abwärts zu bewegen.



ÜBUNG 2

Die zweite Übung findet auf dem Boden statt. Legen Sie sich mit dem Rücken zum Boden und bringen Sie die BLACKROLL® dazwischen. Nun werden wie bei der ersten Übung die Arme auf der Brust verschränkt. Dann lassen Sie sich langsam von oben nach unten über die Rolle gleiten.



ÜBUNG 3

Für die dritte Übung setzen Sie sich auf den Boden. Die BLACKROLL® wird dieses Mal unter eine Ihrer Waden gelegt und dann wird das Gesäß angehoben, sodass die Last nur noch auf den Armen und der Wade auf der BLACKROLL® liegt.

Die Arme schieben nun den Körper langsam vor und zurück, um die Wade auf der BLACKROLL® zu bewegen.



ÜBUNG 4

Anders als bei den vorherigen Übungen starten wir diese auf dem Bauch. Die BLACKROLL® wird unter den Oberschenkel geschoben. Nun bewegen Sie sich in den Unterarmstütz und beginnen auch hier, den Körper vorwärts und rückwärts zu rollen.

BLACKROLL® – DAS ORIGINAL!

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.



32,90 €

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

BLACKROLL® MINI – FÜR GEZIELTE SELBSTMASSAGE

Für die gezielte Massage der Füße, Beine, Arme und anderer Körperbereiche. 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.



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 €

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. Durch die kleine 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.





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 €

GILOFA 2000 - REISESTRÜMPFE FÜR DAMEN UND HERREN

Gegen das Anschwellen der Beine bei langem Stehen oder Sitzen. Besonders bequem sind sie zusätzlich, weil der Abschlussrand nicht einschneidet. Durch die spezielle Stricktechnik passt sich der Strumpf perfekt den Beinen an.

+ Ideal für Business, Reise und Freizeit



28,90 €



NACKENKISSEN PHARMAOUEST

Dieses Nackenhörnchen von Pharmaouest ist der perfekte Reisebegleiter. Egal, ob im Flugzeug, Zug oder Auto, durch seine ergonomische Form und den viskoelastischen Schaumstoff dient es als ideale Nackenstütze. Für mehr Komfort und bessere Haltung auf langen Reisen!

+ In mehreren Farben erhältlich
(hellblau, dunkelblau, orange)
+ Viskoelastischer Schaumstoff

38,- €

UNSERE PROTHESENSPRECHSTUNDE

Sind Sie unzufrieden mit ihrer prothetischen Versorgung, wissen aber nicht genau, was man da machen könnte? Dann haben wir jetzt die passende Lösung für Sie parat!

Unser Orthopädietechnik-Meister Jan Pfalzer bietet seit diesem Jahr eine kostenfreie und unverbindliche Prothesen- und Orthesen-Sprechstunde an!

Bei der Krankenkasse oder beim Sanitätshaus? Dies ist jedoch nur eine von vielen offenen Fragen. Der nächste Schritt ist, ein passendes Sanitätshaus

schildern. Das kann sehr unangenehm werden, besonders, wenn man ungern über die eigene Situation spricht. Unsere Sprechstunde soll allein Ihnen helfen, sich wohler zu fühlen. Wir wollen Ihr Leben leichter machen.“



Immer wieder stellen wir fest, dass Kund*innen nicht so recht glücklich mit ihrer Versorgung sind, aber nicht wissen, ob und zu welchen Bedingungen sie daran etwas ändern können, wenn sie zum Beispiel zu einem anderen Sanitätshaus wechseln wollen. Diesen Kund*innen wollen wir helfen!

„Da ist eine gewisse Hemmschwelle. Schon der erste Schritt – das Bescheidgeben, dass man unzufrieden mit der bisherigen Versorgung ist – wirkt für den einen oder anderen kompliziert. Es kommen Fragen auf, wie zum Beispiel: Wo soll ich Bescheid geben?

zu finden. Hier kommt unsere Sprechstunde zum Einsatz! Wir beraten Sie ausführlich und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.“ Jan Pfalzer, der die Sprechstunde begründet hat, ist überzeugt von seiner Arbeit bei Teraske: „Jede*r Orthopädietechniker*in bei uns kennt und betreut feste Patient*innen. Hier haben die Kund*innen immer vertraute Ansprechpartner*innen und können sich garantiert gut aufgehoben fühlen. In vielen Sanitätshäusern ist das allerdings nicht so. Wenn man Pech hat, wird man jedes Mal von jemand anderem betreut und muss erneut die Situation

Hassen Sie Ihre Prothese oder Orthese? Haben Sie ein Problem mit der orthopädischen Versorgung in Ihrem Sanitätshaus? Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, vereinbaren Sie gerne telefonisch unter der **Nummer (0511) 30 10 50** einen Termin für die Sprechstunde und lassen Sie sich von unseren qualifizierten Fachkräften beraten. Auf Wunsch besuchen wir Sie selbstverständlich auch bei Ihnen zuhause.



Jan Pfalzer,
Orthopädietechnikermeister

Sanitätshaus Teraske

**Leinstraße 33
30159 Hannover**

**Tel. (0511) 30 10 50
jan.pfalzer@teraske.de**

Italienischer Nudelsalat

Die Grillsaison beginnt bald wieder und Sie haben noch keine Idee, welchen Salat Sie auf die nächste Grillparty mitbringen sollen? Dann haben wir hier das perfekte Rezept für einen leckeren Nudelsalat!

Zutatenliste:

Nudeln

1-2 Packungen Pinienkerne
(je nach Bedarf)

1-2 Packungen getrocknete
Tomaten (je nach Bedarf und
Geschmack)

Ein **halbes** Glas Pesto

2-5 Zehen Knoblauch
(je nach Geschmack)

Rucola (nach Bedarf)

2 Teelöffel Kürbiskernöl

1 Packung Reibekäse

Salz und Pfeffer

Oregano

Gartenkräuter

Schwierigkeit:



Zubereitung:

Im ersten Schritt werden die Nudeln gekocht, die Tomaten klein geschnitten und der Knoblauch gepresst.

Die Tomaten, der Rucola und der Knoblauch werden nun in eine Salatschüssel gegeben. Dazu kommt das Kürbiskernöl, das Pesto und die Gewürze. Nebenbei können Sie schon die Pinienkerne goldgelb anrösten.

Sind die Pinienkerne fertig, so können Sie auch diese in die Salatschüssel geben. Nun sollten Sie das ganze einmal ordentlich verrühren.

Im Anschluss geben Sie eine Handvoll Käse in die Schüssel und kippen darauf die fertig gekochten Nudeln. Jetzt nur noch alles gut verrühren und nach und nach den Käse dazugeben.



Guten Appetit!

Kimberley Sett,
Duale Studentin Gesundheitsmanagement (iubh)



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.

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

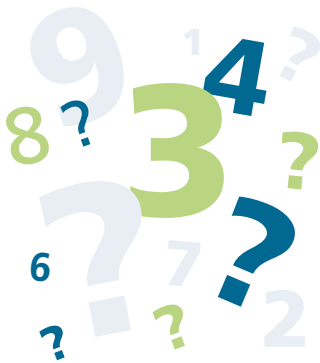
Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: hoch



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

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: leicht

DIE LETZTE SEITE

Grüße
vom ande-
ren Ende
der Welt

Unser ehemaliger Bereichsleiter Norbert Jelinski hat eine Weltreise gemacht und uns regelmäßig Grüße mit Bildern von seinen Erlebnissen geschickt!

Unter anderem reiste er quer durch Australien und hat den bekannten Uluru bei 40 Grad und Sonne umrundet. Schwimmen und Schnorcheln im Great Barrier Reef durften natürlich auch nicht fehlen. ■



TRIKOT-
SPON-
SORING



Wenn Sie unsere Social-Media-Kanäle gelegentlich besuchen, wissen Sie wahrscheinlich auch schon, dass wir Sponsor der F-Jugend-Mannschaft des TUS Altwarmbüchen werden durften. Die Trikots mit dem Teraske-Logo sehen supercool aus und bringen der Mannschaft hoffentlich viel Glück. ■



ABC
BREAST
CARE

Wir dürfen Ihnen stolz verkünden, dass wir seit Februar diesen Jahres das einzige zertifizierte ABC Maßprothesenzentrum in Hannover sind. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit ABC Breast Care.

Zentrum für externe
Brustrekonstruktion

Zertifizierter ABC Breast Care Partner

Falls Sie Interesse an einer Maßversorgung haben, kontaktieren Sie uns gerne! ■

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

AUCH IN IHRER NÄHE

Unsere Standorte

+ Leinstraße 33
30159 Hannover
Mo. - Fr.: 09:30 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 30 10 50
Fax: (0511) 36 81 63 0

Sanitätshaus und
Orthopädietechnik

+ Falkenstraße 1
30449 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 44 21 77
Fax: (0511) 44 87 40

Sanitätshaus und
Schuheinlagen

+ 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 und
Orthopädienschuhtechnik

+ Rundestraße 5
30161 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 10:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 38 88 33 43
Fax: (0511) 38 88 21 37

Sanitätshaus und
Schuheinlagen

+ Ziegelstr. 9
30519 Hannover
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
Mo., Di., Do.: 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 83 17 09
Fax: (0511) 84 37 62 9

Sanitätshaus

+ 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 und
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 und
Schuheinlagen

+ Lohweg 44
30559 Hannover
Mo. - Fr.: 08:00 - 17:00 Uhr
Tel.: (0511) 66 10 74
Fax: (0511) 66 10 75

Reha-Ausstellung und
Verwaltung

+ Lindenbrunn 1
31863 Coppenbrügge
Mo. - Fr.: 08:00 - 17:00 Uhr
Tel.: (05156) 96 14 0
Fax: (05156) 96 14 26

Reha und Homecare,
Orthopädietechnik

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 Einfeld.
Für den Inhalt der jeweiligen
Gastbeiträge sind die jeweiligen
Autor*innen verantwortlich.

Design und Layout:

Anja Warncke
www.kunterkariert.de

Ansprechpartner:

Dr. Fabian Einfeld
fabian.elfeld@teraske.de

 @teraske

 @teraskeorthoreha

 @teraske

5. Jahrgang

lastofa®

verde

by Ofa Bamberg

Die Innovation!

Nachhaltige
und umweltschonende
Kompression.



www.lastofa-verde.de