

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 3/2020

+ DER ROLLATOR- FÜHRERSCHEIN

Wir zeigen Ihnen den sicheren
Umgang mit Ihrem Rollator

+ WIE TEUER IST DER TOD?

Informationen zur Vorsorge
für den Todesfall

+ UNSER OFA SMART SCAN

Eine Innovation für die
Kompressionsversorgung

+ DIE TERASKE CORONA-FAQ

Fragen zu Teraske und
der COVID-19-Pandemie



IHR MAGAZIN

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





Teraske

Ortho Reha Sanitätshäuser

Sanitätshäuser
Homecare
Medizintechnik
Reha-Technik
Orthopädietechnik
Orthopädieschuhtechnik

FÜR MEHR SICHERHEIT UND KOMFORT ZU HAUSE!

Es gibt viele Möglichkeiten, den häuslichen Alltag einfacher und angenehmer zu gestalten. Wir bieten Ihnen eine umfangreiche Auswahl an nützlichen Produkten und Dienstleistungen, die Ihr Leben leichter machen.

Von Rampen, Treppenliften und Treppensteighilfen 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) 96 14 0 · Telefax: (05156) 96 14 26

Verwaltung und Reha-Ausstellung Hannover
Lohweg 44 · 30559 Hannover
Telefon: (0511) 66 10 74 · Telefax: (0511) 66 10 75

Wir machen Ihr Leben leichter!

LIEBE KUND*INNEN,

wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe unseres Teraske-Magazins zu präsentieren. Was Sie dieses Mal erwartet: Wir arbeiten seit Neuestem mit dem Ofa Smart Scan, der eine schnelle Vermessung der Beine ermöglicht, um perfekt passende Kompressionsstrümpfe für Sie zu fertigen. Christoph Wellbrock berichtet von einer besonderen Orthesenversorgung für einen Kunden mit gelähmtem Arm. Außerdem erwartet Sie ein aufklärender Beitrag über das Thema Bestattung, der von der Senior*innenberaterin Beate Schumacher von Aktiv Älter verfasst wurde. Darüber hinaus können Sie sich dank unserer COVID-19 FAQ über unseren Umgang mit dem Virus informieren. Da das Reisen derzeit schwierig ist, dachten wir, wir bringen Ihnen ein wenig Urlaub nach Hause: Unsere Mitarbeiterin Jela Lipps berichtet von einer kleinen aber wunderschönen Insel mit besonders sympathischen Bewohner*innen.

Diejenigen unter Ihnen, die sich schon immer gefragt haben, was ein Rollator-Führerschein ist, sollten jetzt aufmerksam werden, denn auch dazu haben wir einen Beitrag in unserem Teraske-Magazin verfasst. Zum Zeitvertreib gibt es zwei Seiten voller Sudoku-Rätsel und für die Feinschmecker*innen ein neues leckeres Tortenrezept aus unserer Orthopädietechnik. Zu guter Letzt stellen wir Ihnen unsere neuen Teammitglieder vor.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Backen!

Ihr



Dr. Fabian Einfeld
Geschäftsführer



ROLLATORFÜHRERSCHEIN



Machen Sie unseren einmaligen „Rollatorführerschein“!
Wir zeigen Ihnen den sicheren Umgang mit Ihrem neuen Begleiter, damit Sie problemlos durch den Alltag kommen.

Sie sind seit neuestem stolze*r Besitzer*in eines Rollators und kennen noch nicht alle Kniffe und Tricks damit? Dann machen Sie mit uns, Ihrem Sanitätshaus für alle Anliegen rund um medizinische Hilfsmittel, den einmaligen und erstklassigen Rollatorführerschein!

Mit uns lernen Sie einfach alles über Ihren neuen Gefährten. Vom Einstellen und Fortbewegen bis hin zum Falten und Sitzen. Nach dem Absolvieren unseres Parcours werden Sie viel sicherer mit Ihrem Rollator umgehen können und damit leichter durch den Alltag kommen. Nach einer herzlichen Begrüßung aller Teilnehmer*innen und einer kurzen Einführung dürfen Sie Ihre offenen

Fragen an uns stellen. Daraufhin erläutern wir unseren Parcours. Dieser beinhaltet die folgenden Stationen:

Einstellen des Rollators:

Hierbei lernen Sie, die korrekte Griffhöhe einzustellen, aufrecht damit zu gehen und vieles mehr – die Basics also.

Sicher hinauf und herunter:
Damit Sie sicher den Bordstein hinauf- und auch wieder herunterkommen, lernen Sie, wie Sie den Rollator am besten ankippen, um so wenig Kraft wie möglich aufwenden zu müssen und damit schnell von A nach B zu gelangen.



Die „Rüttelstrecke“ - Gehen auf unebenem Untergrund

Rüttelstrecke: An dieser Station gibt es verschiedene Oberflächen, die Sie mit Ihrem Rollator überqueren müssen. Diese bestehen aus ganz unterschiedlichen Materialien, wie Fliesen, Kiesel oder Rasen.

Ausweichen und Kurven: Lenken und Bremsen sind essentielle Fähigkeiten, die Sie mit dem Rollator auf jeden Fall beherrschen sollten. Des Weiteren lernen Sie Abstände und Entfernungen richtig einzuschätzen.



Aufstehen und Hinsetzen mit dem Rollator.

Absetzen und Aufstehen:

Ein wichtiger Bestandteil des Parcours ist das richtige Hinsetzen und Aufstehen! Wie Sie Ihren Rollator als Aufsteh- und Stützhilfe benutzen können, zeigen wir Ihnen an dieser Station.

Falten und Schieben:

Das Zusammenfallen des Rollators kann manchmal etwas schwierig werden, aber nur,

wenn man nicht weiß, wie es geht. Selbstverständlich lernen Sie auch dies mit uns: das Falten und Schieben.



Mit einem Handgriff zusammenfallen

Wie Sie sehen, gibt es also eine Menge Stationen auf dem Parcours, den Sie durchlaufen, um erfolgreich durch das Ziel zu kommen und Ihren Rollator-



Sicheres Umgehen von Hindernissen

führerschein zu erhalten. Danach steht einem problemlosen Gang mit dem Rollator in den Supermarkt, zur Familie oder auch Zuhause nichts mehr im Weg!

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann erreichen Sie uns jetzt unter der Nummer **0511/30 10 50**.

Unsere Expert*innen vereinbaren anschließend mit Ihnen einen Termin zu einem Kurs.

i Durch die Corona-Pandemie müssen wir die für dieses Jahr vorgesehenen Kurse leider auf nächstes Jahr verschieben, vielen Dank für Ihr Verständnis.

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

10 Jahre
Garantie



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,- €



LEICHTER UND HANDLICHER ROLLATOR „SERVER“

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

Zusammenklappbar und platzsparend verstaubar.

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

278,- €



CARBON-ROLLATOR ATHLON

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,- €



WOHNRAUM-ROLLATOR PAGE

Der Wohnraum-Rollator Page schenkt mehr Sicherheit im Alltag zu Hause. Außerdem ist er durch das perfekt abgestimmte Zubehör in der Wohnung vielseitig einsetzbar. Er dient als Geh-, aber auch als Sitzhilfe und kann ebenfalls als Servierwagen fungieren. Er ist für verschiedene Wohnungseinrichtungen geeignet und sieht dazu noch super modern aus. Die Maße sind so konzipiert, dass er garantiert durch jede Tür passt. Das integrierte Bremssystem trägt zu einem sicheren Alltag bei.

Die Qualität Ihres Page ist in jedem Detail spürbar: Der robuste Korpus gibt Sicherheit in der Bewegung, aber auch, wenn Sie es sich auf der Sitzfläche bequem machen, und trägt auch Lasten wie den großen Wäschekorb oder das Service für den Familienbesuch. Hinzu kommt, dass sich alle vier Räder um 360 Grad schwenken lassen, der Wendekreis beträgt schlanke 66cm.

Der Page Wohnraum-Rollator ist in zwei verschiedenen Farben und drei verschiedenen Größen und mit vielfältigem Zubehör wie Taschen, Körben, Polstern und Tablett erhältlich.

- + Gewicht: 9,3 kg
- + Max. Belastbarkeit: 150 kg



ab 299,- €



ROLLATOR-LAMPE VON SALJOL

Ein Must-Have an jedem Rollator ist die LED -Lampe von Saljol. Sie wird per Magnet oder Haken am Rollator befestigt und erleichtert mit ihrem hellen Licht den Weg im Dunkeln und verhindert, dass Sie Stolperfallen übersehen.

- + Farbe: schwarz
- + Betrieb mit 3 AAA-Batterien (mitgeliefert)

9,95 €



„Unsterblichkeit? Keinen Rappen gebe ich darum!
Wir wollen hübsch sterblich bleiben.“

Hermann Hesse (1877-1962, dt. Dichter)

Wir alle werden sterben. Wann und wo, das ist in der Regel offen – was für ein Glück.

Dennoch sind wir Menschen immer wieder davon überrascht, dass der Tod kommt. Laut einer Umfrage des Deutschen Hospiz- und Palliativverbands in 2017 haben rund 43 Prozent eine Regelung für den Sterbefall getroffen und in einer Patient*innenverfügung festgelegt.

Doch wie sieht die Regelung für die Bestattung aus?

Nie vergesse ich das Gespräch mit dem Bestatter, der meinen Vater in einem Eichensarg beerdigen wollte. Er habe doch

in seinem Leben Eichenmöbel so gemocht. Erst stimmten wir zu, dann aber wurde uns klar, dass der alte Herr böse darüber gewesen wäre, wir hätten den teuren Eichensarg gekauft. Der Buchensarg war wunderschön und hat weniger als die Hälfte gekostet.

Bestimmte Rahmenbedingungen sind festgeschrieben. Wir haben eine Bestattungspflicht, die zuerst von den nächsten Angehörigen wie Ehepartner*in, Lebenspartner*in oder den volljährigen Kindern übernommen werden müssen. Nachrangig werden Eltern, Großeltern und Enkelkinder angesprochen.

Wir haben eine Sargpflicht.

Die Kosten des Sarges sind abhängig vom Material und der Ausstattung. Günstige Modelle sind aus Kieferholz gefertigt, teurere Modelle aus Eichen- oder Nussbaumholz. Für eine Feuerbestattung wird nur selten ein hochwertiger Sarg eingesetzt.

Es ist sehr vernünftig, die Bestattungskosten frühzeitig bei mindestens 2 Bestattungsinstituten anzufragen. Nur so können Sie die Preisunterschiede für vergleichbare Leistungen feststellen und darauf reagieren. Schon 2004 hat die Stiftung Warentest diese Empfehlung ausgesprochen – und sie ist auch heute noch aktuell.

Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Es gibt 2 Bestattungsformen. Die Erdbestattung und die Feuerbestattung. Erdbestattungen sind teuer. Friedhofsgebühren/ Sarg/ Grabstein/ Grabpflege für die gesamte Liegezeit müssen bezahlt werden. Die Stiftung Warentest hat dies 2016 untersucht und Kosten zwischen 8.000 und 20.000 € ermittelt.

Feuerbestattungen sind günstiger. Es gilt die Sargpflicht, aber der sogenannte Krematoriumsarg ist ganz schlicht verarbeitet und daher auch deutlich billiger als andere Särge.

Bestattungsform und die Wahl des Grabes beeinflussen die Kosten sehr deutlich.

WER DIE WAHL HAT, HAT DIE QUAL.

Erdbestattung/Feuerbestattung (auch anonym möglich)

- Seebeisetzung
- Naturbeisetzungen
- Baumbestattungen
- Waldbestattungen
- Almwiesenbestattung
- Gebirgsbachbestattung
- Flussbestattungen (in NL)

DIE VERSCHIEDENEN GRABARTEN AUF EINEN BLICK.

Beim **Wahlgrab** kann man die Lage und die Größe des Grabes auswählen. Familienmitglieder dürften nebeneinander bestattet werden. Man erwirbt ein Nutzungsrecht von 20 bis 30 Jahre (je nach Friedhof unterschiedlich) und kann dieses auch verlängern. Es darf ein Grabstein aufgestellt werden. Eine individuelle Bepflanzung ist möglich.

Das **Reihengrab** wird von der Friedhofsverwaltung zugewiesen. Es bietet nur Platz für eine Beisetzung und eignet sich daher nicht als Familiengrab. Das Nutzungsrecht erwirbt man, je nach Friedhof, für 20 bis 30 Jahre. Nach dem Ablauf muss die Grabstätte aber wieder freigegeben werden. Die Grabstelle kann mit einem Grabstein versehen und bepflanzt werden.

Das **Rasenreihengrab** liegt in einer großen Rasenfläche auf dem Friedhof. Hier sind nur Urnenbestattungen möglich. Es darf lediglich mit einer Gedenkplatte versehen werden. Eine Bepflanzung oder individuelle Gestaltung ist nicht möglich. Es eignet sich nicht als Familiengrabstätte.

Das **Anonyme Grab** wird nicht benannt, geschmückt oder bepflanzt. Die Beisetzung findet in Abwesenheit einer Trauergemeinde statt. Da die genaue Grabstätte nach der Beisetzung nicht mehr nachzuvollziehen ist, gibt es bei einem anonymen Grab keinen eindeutigen Ort auf dem Friedhof, den die Hinterbliebenen zum Erinnern und Trauern besuchen könnten. Mit dieser Regelung kommen einige Angehörige nicht klar. Man sollte dies vorher besprechen.

Beim **Urnengrab** kann auch zwischen Wahlgrab, Reihengrab, Rasenreihengrab oder anonymen Grab entschieden werden. Mittlerweile sind in Hannover auch Beisetzungen in einem Kolumbarium möglich. Dort werden, in übereinander angebrachten Nischen, die Urnen der Verstorbenen verwahrt.



Bei der **Baumbestattung** können sich die Angehörigen einen Baum auf dem jeweiligen Friedhof aussuchen. Je nach Friedhof können zwischen 2 und 4 Urnen pro Grab beigesetzt werden. Auf manchen Friedhöfen werden kleine Gedenktafeln an den Bäumen befestigt, auf anderen dürfen kleine Findlinge beschriftet werden. Es gibt auch die Möglichkeit, eine Bestattung in einem besonderen Ruheforst auszuwählen.

Seebestattungen sind in Deutschland möglich. Nach einer Feuerbestattung ist die Seebestattung in der Nord- oder Ostsee oder in bestimmten Regionen in einem anderen Meer möglich. Man kann der Seebeerdigung auf einem Schiff beiwohnen. In einer kleinen Zeremonie an Bord wird die Urne der See übergeben. Die Angehörigen erhalten eine Seekarte, auf der die Koordinaten der Beisetzung eingetragen sind.

Die Bestattung in einem fließenden Gewässer, die sogenannte **Flussbestattung**, ist nur in unserem Nachbarland Holland möglich.

DER TOD KOSTET DAS LEBEN UND MEHR ...

Für die Trauerfeier fallen Kosten an. Weltliche Trauerredner*innen nehmen eine Gebühr, kirchlicher Beistand freut sich über eine Spende. Die Musik, ob an Orgel oder über CD, kostet Geld. Sargschmuck, Trauerkarten, Todesanzeige, Danksagungen ... der Tod ist nicht umsonst.

Ein bepflanztes Grab muss man pflegen. Natürlich könnten dies die Angehörigen übernehmen. Wenn das nicht möglich ist, muss die Grabstelle von einer Friedhofsgärtnerei betreut werden. Die Kosten liegen bei ca. 250 – 350 € pro Jahr über die gesamte Liegezeit.

Eine anonyme Feuerbestattung ist deutlich günstiger zu organisieren. Die Kosten für Grabstein, Trauerfeier, Blumenschmuck und Grabpflege entfallen. Mit ca. 3000 € sind alle Kosten abgedeckt.

Fazit

Wer über die eigene Bestattung bestimmen will, muss schon zu Lebzeiten vorsorgen. Das Testament ist dafür allerdings ungeeignet: Es wird für gewöhnlich erst nach der Bestattung geöffnet.

und persönliche Wünsche für die Bestattung festgelegt.

Aber: Bezahlen Sie nicht im Voraus. Sonst könnte das Geld verloren gehen, wenn das Bestattungsunternehmen zum Beispiel Insolvenz anmeldet. Sicherer ist die Hinterlegung auf einem Treuhandkonto – jede*r Bestatter*in wird dies gern für Sie regeln.

Übrigens: Gerade haben wir ein Schreiben von einer Lebensversicherung erhalten. Aus aktuellem Anlass, der Ausbreitung eines bisher unbekanntem Virus, schlug diese meinem Ehemann den Abschluss einer Sterbegeldversicherung vor. Für Menschen ab 65 Jahren sind Sterbegeldversicherungen immer zu teuer. Der Anteil der Risikoabsicherung im Beitrag ist zu hoch. Selbst beim günstigsten



Tarif muss ein 65-jähriger Mann für eine garantierte Versicherungssumme von 5000 € im Laufe von 20 Jahren insgesamt 7245,60 € einzahlen. Auch Frauen ab 65 Jahren zahlen, wenn sie das Ende der Beitragszahlungsdauer erleben, mehr ein, als die Angehörigen bei ihrem Tod erhalten.

Vor einigen Jahren bat mich eine ältere Dame, ihre Bestattungswünsche aufzuschreiben. Ihr einziger Sohn, zu dem sie eine enge Verbindung hatte, war etwas weltfremd – wie sie mit einem Schmunzeln beschrieb. Der Sarg solle aus Buche sein. Sie wollte in ihrem bunten Kleid beerdigt werden. Für den

Blumenschmuck sollte der Sohn nicht mehr als 100 € ausgeben. Eine kleine Liederliste hatte sie sich überlegt. „Und schreiben Sie auf, hinterher, da sollen alle zu Kalle ins Gasthaus gehen. Kaffee, kalte Getränke und belegte Brötchen soll es geben. Und im Winter dazu noch eine Hochzeitssuppe – die mag ich so gern. 2 Jahre später rief mich der Sohn an. Die Mutter war verstorben und beerdigt und er bedankte sich für die Liste. „Das war ganz wunderbar – ich wusste, alles war so, wie Mutter es wollte. Das war ein gutes Gefühl.“

Ich habe auch eine Liste erstellt – damit meine Familie ein gutes Gefühl hat, wenn ich nicht in

den Eichensarg komme. Und die Lieder, die meinen Abschied begleiten sollen, auf die wären sie nie gekommen. Wir wollen hübsch sterblich bleiben, oder?

UND IN ZEITEN VON CORONA?

Zum Beispiel so: Ein Mensch ist gestorben. Aufgrund der Einschränkungen der Friedhofverwaltung im Zusammenhang mit dem COVID-19 Virus konnten nur wenige Menschen zur Beisetzung. Wir anderen haben Blumensamen erhalten. Eine kleine Tüte ... als letzter Gruß der Verstorbenen an uns Lebende. Ich habe sie im Garten ausgesät ...

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

GELÄHMTER ARM? WIR KÖNNEN IHNEN HELFEN!

Können Sie sich vorstellen, wie es ist, einen Arm von einem Moment auf den anderen nicht mehr bewegen zu können, komplett gefühllos und wie „tot“? Genau dies ist einem unserer Kund*innen, Hans-Dietrich Müller, passiert.

Am 26.03.2010 geht Herr Müller mit seinem Freund Brennholz schlagen. Der gelernte Landwirt hat dies schon viele Male getan und nie ist etwas passiert. Immer mit Schutzkleidung, immer zu zweit. Doch an diesem Tag geschieht etwas Unerwartetes: Als Hans-Dietrich Müller die Säge absetzt, stürzt er plötzlich zu Boden, bleibt fast 10 Minuten ohne Bewusstsein. „Ich habe gesägt, der Baum ist gefallen, da waren die Lichter auch schon aus“ erzählt er uns.

Was war passiert?

Der fallende Baum hat ein Stück Totholz in fünf Meter Länge aus einem anderen Baum mitgerissen und Herrn Müller an der Schulter getroffen. „Der Arm war wie ab. Ich konnte ihn nicht bewegen, ich spürte nichts. Man konnte rein kneifen, ich habe nichts gemerkt“, berichtet er uns.

Herr Müller wird sofort in eine Spezialklinik eingeliefert und operiert. Die Schulter ist gequetscht, drei Wirbel sind zertrümmert und einige Rippen gebrochen. Alle Brüche werden an dem Tag gerichtet und die Wirbel verplattet und ver-



Hans-Dietrich Müller mit seiner MyoPro Armorthese

schraubt. Der Arm jedoch bleibt gelähmt. Eine sogenannte Plexusparese (periphere Lähmung (Parese) aufgrund einer Schädigung eines Nervengeflechts (Plexus)). Durch den Aufprall des Astes sind alle Nerven im Bereich der Schulter gerissen, die den Arm, die Hand und die Finger steuern.

Für Hans-Dietrich Müller ist dies eine traumatische Erfahrung. Von Phantomschmerzen bis hin zu Depression ist es für ihn wie

ein Abbruch seines früheren Lebens. Es ist jedoch nicht das Ende. Über Recherchen kommt er auf den Chirurgen PD Dr. med. Michael Becker in der Pauwelsklinik in Aachen. Dieser rekonstruiert die Nerven im Arm durch Transplantation. Dadurch hat Herr Müller wieder Gefühl im Arm, spürt wieder Schmerz und Temperatur. Den Arm vollständig nutzen kann er jedoch nicht.

Diese Möglichkeit haben wir ihm am 02. September 2019 durch die MyoPro Armorthese teilweise zurückgeben können. „In Zusammenarbeit mit der Firma myomo und Geschäftsführer Herr John Frijters ist es uns gelungen, den Arm von Herrn Müller wieder nutzbar zu machen und im Alltag einzusetzen“ erzählt unser Orthopädietechniker Christoph Wellbrock.



Die MyoPro Armorthese ist ein motorisiertes Orthesensystem für Arm und Hand – eine einzigartige Orthese, die dazu beitragen kann, die Funktion wiederherzustellen, die durch einen Schlaganfall, Querschnittslähmung, Verletzung der plexus brachialis oder andere neuromuskuläre Erkrankungen oder Verletzungen geschwächt oder gelähmt sind.

„Über Sensoren, die nichtinvasiv auf der Haut angelegt werden und mit dem Orthesensystem verbunden sind, werden

kleinste Muskelkontraktionen erkannt und durch das System in Bewegung umgesetzt. Der Arm kann gebeugt und gestreckt, die Finger im Drei-Punkt-Griff geöffnet und geschlossen werden“ erklärt Herr Wellbrock. So ist Herrn Müller eine aktivere Teilnahme am Leben wieder möglich geworden.

„Das System ist auch für uns noch recht neu. Wir machen gute Erfahrungen damit und der

Einsatz ist vielfältig“ berichtet Herr Wellbrock. „Bei Schlaganfällen und dadurch verursachten Lähmungen, bis hin zu Schädigungen wie bei Herrn Müller, können wir, solange noch eine minimale Restfunktion im Arm vorhanden ist, mit dem MyoPro Orthesensystem arbeiten und unseren Kund*innen so zu mehr Selbstständigkeit verhelfen.“

Herrn Müller geht es seit der OP und der Orthesenversorgung viel besser. Er nimmt wieder aktiv am Leben teil und sein Arm ist wieder ein Teil von ihm geworden.

Wenn auch Sie nach einem Schlaganfall oder einem Unfall Probleme mit Ihrem Arm haben und diesen wieder einsetzen wollen, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns für ein Vorgespräch. Gerne können wir kostenlos und unverbindlich eine Testerprobung vereinbaren. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Christoph Wellbrock ist Orthopädietechniker und arbeitet seit Januar 2019 bei Teraske in der Leinstraße und seit kurzem auch in Copenbrügge. Im Augenblick hat er seine Tätigkeit bei uns zugunsten der Meisterschule unterbrochen; wir wünschen ihm viel Erfolg!

Bei Interesse an vergleichbaren Versorgungsmöglichkeiten sprechen Sie uns gerne an, unser Orthopädietechnik-Team hilft Ihnen gerne weiter!



DER KLEINE TERASKE-PODCAST



In den vergangenen Monaten haben wir alle die verschiedensten Wege gesucht und gefunden, wie wir uns auch ohne persönliche Treffen austauschen, einander nah sein und Informationen übermitteln können. Auch wir bei Teraske haben unsere ersten, zweiten und dritten Gehversuche mit Telefon- und Videokonferenzen und Sprachnachrichten hinter uns.

Und wenn man so ein Werkzeug einmal kennengelernt hat, dann fallen einem überall Situationen auf, wo man es nutzen kann. Uns ist vor allem aufgefallen, wie viele spannende große und kleine Geschichten es auch in unserem Umfeld zu erzählen gibt, und wie einfach es heute ist, sie interessierten Zuhörenden zur Verfügung zu stellen.

meinen und im Besonderen zu Zeiten von COVID-19.

Hören Sie doch einmal rein! Sie brauchen nur Smartphone, Tablet oder PC mit Internetzugang und Sound, und Sie finden uns als Teraske auf allen gebräuchlichen Podcast-Plattformen wie Spotify und iTunes, oder einfach direkt unter dem Link <https://anchor.fm/teraske>



WAS IST EIN PODCAST?

Eine Sammlung von Audiobeiträgen, die im Internet zum Download oder zum Direkt-Anhören zur Verfügung gestellt wird.

Deshalb freuen wir uns, Ihnen unseren kleinen Teraske-Podcast vorstellen zu dürfen. Darin sprechen wir mit Menschen aus unserem Umfeld – Teammitgliedern, Kooperationspartner*innen, Kund*innen und anderen interessanten Menschen – über ihre Erfahrungen mit oder bei uns und ihr Leben im Allge-



NEUE KOLLEG*INNEN

Meike Mühlhause
Homecare-Außendienst
in Copenbrügge



Mehmet Savgat
Auszubildender in der
Sachbearbeitung
Lohweg



Magnus Böcker
Auszubildender im
Sanitätshaus Falkenstaße



**Linda
Messerschmidt-Kühns**
Auszubildende in der
Orthopädietechnik
Leinstraße



Timo Wischnewsky
Auszubildender in der
Orthopädieschuhtechnik



Mariana El-Khodeir
Auszubildende
im Sanitätshaus Hameln



**Christopher
Troglauer**
Tourenplanung
im Lohweg

Manola Carlesso
Sachbearbeitung für
die OT Leinstraße



Florentine Koch
Auszubildende in der
Orthopädietechnik
Leinstraße



Monique Kern
Sachbearbeitung
in Copenbrügge



Edvina Sabotic
Sanitätshausverkäuferin
im Sanitätshaus Garbsen



Florentine Koch
Auszubildende in der
Orthopädietechnik
Leinstraße



Vanessa Meyer
Auszubildende in der
Sachbearbeitung
Lohweg



Christian Kühnel
Rehatechniker im Lohweg

Auch in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen gerne unsere neuen Kolleg*innen vorstellen. Wir wünschen allen einen guten Start und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!

UNSER OFA SMART SCAN



**Wir machen
Ihr Leben
leichter.**

Teraske Sanitätshäuser

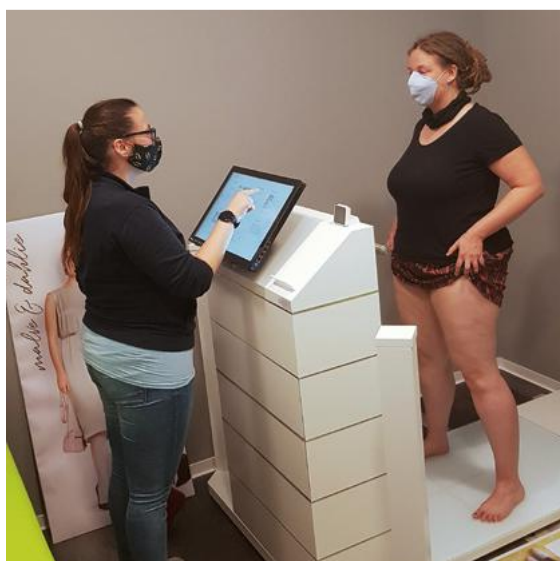
EINE INNOVATION FÜR DIE KOMPRESSIONSVERSORGUNG

Unsere neue Filiale in der Rundestraße glänzt nicht nur mit zentraler Lage und dem gewohnt tollen Service, sondern auch mit einer beeindruckenden technischen Innovation: Ofa Smart Scan.

Dieser digitale 3D-Scanner vermisst in Sekunden die Beine berührungslos und garantiert eine exakt passende Kompressionsversorgung. Sechs Infrarotkameras ermöglichen einen Rundumscan Ihrer Beine ohne langes Stehen. Die Anordnung der Kameras in Form eines Dreiecks ermöglicht eine exakte 3D-Aufnahme des Körpers. Über ein integriertes Tool werden Ihre Daten wie Größe und Gewicht aufgenommen und beim Messen mitverarbeitet. Der Scanvorgang ist binnen weniger Sekunden erledigt und misst den Umfang der Beine und Füße auf jeder Höhe.

Sie stellen sich hierfür auf das dafür vorgesehene Podest und können sich am Haltegriff festhalten. Durch den barrierearmen Zugang zum Podest

wird der Vorgang erleichtert. Nach der Messung wählen wir gemeinsam mit Ihnen noch das Design und das genaue Modell aus und leiten die Bestellung mit einem Klick an das herstellende Unternehmen weiter – ohne Verzögerung und ohne Übertragungsfehler.



Sekundenschnelle kontaktlose Messung

Das Ergebnis des Scans: Ein auf Ihre Maße perfekt angepasste Kompressionsstrumpf.

Besuchen Sie uns in der Rundestraße 5 (im Kauflandcenter direkt beim Hauptbahnhof) und überzeugen Sie sich selbst!

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

ANZIEHHILFE FÜR KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Mit dieser Anziehhilfe von Russka können Sie nicht nur Laufmaschen vermeiden und einer ungesunden Körperhaltung beim Anziehen vorbeugen - Sie können außerdem in nur wenigen Sekunden problemlos in Ihren Kompressionsstrumpf schlüpfen. Das Gestell aus epoxidbeschichtetem Metall ist sehr leicht und praktisch in der Handhabung.

Die glatte Oberfläche verhindert Laufmaschen am Kompressionsstrumpf. Der Strumpf wird einfach auf die dafür vorgesehene Halterung gespannt und schon kann man mit dem Bein hindurchsteigen. Praktischer geht's nicht!



29,90 €

STRUMPFANZIEHER ARION MAGNIDE

Die Anziehhilfe Arion Magnide erleichtert das Anziehen von Kompressionsstrümpfen, -strumpfhosen, -armstrümpfen und anderer Kompressionsbekleidung enorm. Das Material der Anziehhilfe ist extrem gleitfähig. Die Kompressionskleidung wird darüber angezogen, und dann die Anziehhilfe dank ihres magnetischen Verschlusses einfach durch leichtes Ziehen entfernt. Lassen Sie es sich gerne einmal zeigen!



53,90 €



STRUMPFANZIEHHILFE FROTTEE

Die Strumpfanziehhilfe Frottee von Russka unterstützt Sie bei dem Anziehen Ihrer Kompressionsstrümpfe. Die Innenseite besteht aus sanft gleitendem Nylon und die Außenseite hält den Strumpf mit einer Oberfläche aus Frottee. An zwei Zugbändern mit Schlaufen Griffen wird der Strumpf hochgezogen, dafür reicht auch eine Hand aus.

13,90 €

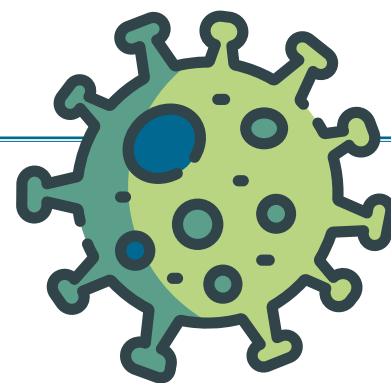
OFA GRIP SPEZIALHANDSCHUHE

Ofa Grip Spezialhandschuhe erleichtern das Anziehen medizinischer Kompressionsstrümpfe erheblich. Sie verfügen über eine hervorragende Passform und sind mit einer besonderen Beschichtung ausgestattet. Dies sorgt für einen sicheren Griff und hilft, den Strumpf gleichmäßig am Bein zu verteilen. Außerdem wird das Gestrick trotz langer Fingernägel und Schmuck geschont und eine Beschädigung vermieden.

+ Die Handschuhe sind in 4 Größen erhältlich



6,90 €



1. Wo finde ich nähere Informationen zum Virus selbst, zu Übertragungswegen und allgemeinen Schutzmaßnahmen?

Stets aktuelle Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finden Sie unter <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.htm>



2. Bleiben die Teraske-Sanitätshäuser geöffnet?

Ja! Unternehmen der Orthopädietechnik und Sanitätshäuser, also auch die Teraske-Sanitätshäuser, wurden als systemrelevant deklariert und sind deshalb nicht von flächendeckenden Schließungen im Einzelhandel betroffen.

Aktuell sind alle unsere Standorte noch wie gewohnt geöffnet. Wir werden alles dafür tun, diesen Service weiterhin unverändert aufrecht zu erhalten. Unter www.teraske.de finden Sie die Öffnungszeiten jedes Standorts tagesaktuell, falls es Änderungen gibt.



3. Wie kann ich Hilfsmittel bei Teraske bestellen?

Es gibt viele Möglichkeiten! Haben Sie eine ärztliche Verordnung? Dann nutzen Sie am besten die Möglichkeit zum Upload eines Scans oder Fotos davon in unserem Kontaktformular! Wir melden uns dann, gegebenenfalls für weitere Fragen und/oder eine Terminvereinbarung. Benötigen Sie Beratung? Gerne bieten wir Ihnen diese per Telefon, Video-Telefonie oder auch einfach Chat an. Unseren Beratungschat finden Sie unten rechts auf unserer Homepage. Die sonstigen Kontaktdaten aller Filialen finden Sie auf unserer Homepage www.teraske.de unter „Standorte“.

Natürlich können Sie uns auch mailen an info@teraske.de oder uns über soziale Netzwerke wie Facebook oder Twitter kontaktieren.



4. Wie funktioniert denn die Video-Beratung?

Wenn Sie diese in Anspruch nehmen möchten, benötigen Sie dazu eine videotelefonfähige App auf Ihrem Computer oder Smartphone, wie zum Beispiel Skype. Wenn Sie diese nutzen möchten, kontaktieren Sie uns am besten über den Beratungschat, und wir stimmen dann alles Weitere ab. Natürlich können Sie uns auch anrufen oder mailen.

5. Bietet Teraske kontaktlose Lieferungen?

Viele unserer Hilfsmittel sind beratungsintensiv oder müssen vor Ort eingestellt und aufgebaut werden. Wo es möglich ist, bieten wir natürlich trotzdem die Option, dass unsere Techniker*innen Abstand halten oder Lieferungen auch nur für Sie abstellen. Dies können Sie im Einzelfall mit unserer Tourenplanung oder den Techniker*innen vor Ort abstimmen. In jedem Fall sind natürlich alle unsere Mitarbeiter*innen geschult im Hinblick auf die aktuelle Situation und die erforderlichen Hygienemaßnahmen, und alle unsere Hilfsmittel werden stets gründlich desinfiziert und hygienisch verpackt und transportiert.

In unseren Standorten Garbsen, Hannover-Döhren, sowie Rundestraße 5 in Hannover haben Sie die Möglichkeit, sich für Kompressionsstrümpfe kontaktlos vermessen zu lassen! Bitte beachten Sie aber: Messungen für Flachstrickstrümpfe sind auf diese Weise leider nicht möglich, da hierfür auch Maße auf Zug ermittelt werden müssen.

6. Wie schützt Teraske sich und die Kund*innen ansonsten vor Infektion?

Alle unsere Mitarbeiter*innen sind geschult im Hinblick auf die aktuelle Situation und die erforderlichen Hygienemaßnahmen, und alle unsere Hilfsmittel werden stets gründlich desinfiziert und hygienisch verpackt und transportiert. Wir verfügen über ein Qualitätsmanagementsystem nach DIN EN ISO 9001 sowie DIN EN ISO 13485, das regelmäßig auditiert und überprüft wird und zu dem auch alle erforderlichen Hygienemaßnahmen gehören. Wir sind in ständiger Abstimmung mit unserer Betriebsmediziner*in und Fachkräften für Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin, um immer auf dem aktuellen Stand zu bleiben und uns ständig an die Lage anzupassen.



7. Kann ich bei Teraske noch Desinfektions- und Isolationsmaterial bestellen?

Derzeit sind fast alle Hilfsmittel einschließlich Desinfektionsmittel und Isolationsmaterial bei uns problemlos verfügbar, zum Beispiel über unser Pflege-Abo! Wir bitten Sie aber um Verständnis, dass wir vorrangig Stellen beliefern, die dringenden Bedarf haben, wie kranke und geschwächte Menschen, Arztpraxen, Kliniken und Heime, und dass wir nur haushaltsübliche Mengen liefern, um Missbrauch vorzubeugen.



8. Wie steht es um die Verfügbarkeit aller anderen Hilfsmittel bei Teraske?

Aktuell können wir alle sonstigen Hilfsmittel vom Rollator über den Kompressionsstrumpf bis zur Prothese sowie das gesamte restliche Sortiment noch problemlos liefern und stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Aufgrund der sich ständig ändernden Situation können wir dies nicht unbegrenzt garantieren, aber wir werden Sie auf dem Laufenden halten und diese Liste ständig aktualisieren.

9. Kann Teraske mich auch ohne Verordnung versorgen?

Natürlich! Nicht nur bieten wir unsere Hilfsmittel auch im freien Verkauf an, sondern wir bieten Ihnen natürlich aktuell auch die Möglichkeit, eine Verordnung nachzureichen. Wenn Sie also beispielsweise nur deshalb keine Verordnung haben, weil Ihre Praxis diese wegen der Pandemie nicht schnell genug ausstellen konnte, finden wir sicher gemeinsam eine Lösung. Sprechen Sie uns einfach an!



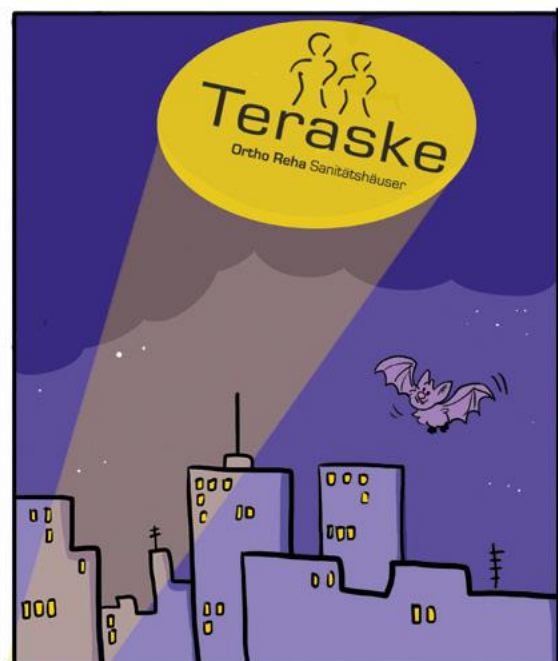
10. Ich möchte Beratung von Teraske in Anspruch nehmen, habe aber Fieber oder andere corona-ähnliche Symptome. Was kann ich tun?

Bitte vermeiden Sie in diesem Fall direkten Kontakt zu anderen Menschen, soweit irgendwie möglich, um Ansteckungen zu vermeiden! Auch unsere Standorte sollten Sie bitte nicht aufsuchen, wenn Sie eventuell eine ansteckende Krankheit haben könnten. Dies dient nicht nur dem Schutz unserer Mitarbeiter*innen, sondern auch der Sicherheit anderer Kund*innen.

Gerne bieten wir Ihnen aber eine Beratung per Telefon, Video-Telefonie oder auch einfach Chat an. Unseren Beratungschat finden Sie unten links auf unserer Webseite www.teraske.de. Die sonstigen Kontaktdaten aller Filialen finden Sie auf der Standorte-Seite. Natürlich können Sie uns auch mailen an info@teraske.de oder uns über soziale Netzwerke wie Facebook oder Twitter kontaktieren.

Hilfsmittel, die keine Anpassung benötigen, schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne zu, und natürlich können Sie auch die Abholung durch Angehörige oder andere Personen beauftragen. Auch über eine (kontaktlose) Lieferung per Hausbesuch können wir reden. Bitte kontaktieren Sie uns dazu und lassen sich beraten! Wir sind gerne für Sie da.

Illustrationen: Daniela Schreiter, www.fuchskind.de



WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.

GREIFHILFE MILAN

Haben Sie Probleme dabei, etwas vom Boden aufzuheben und sich dann wiederaufzurichten? Dann ist die Greifzange Milan von Russka genau das Richtige für Sie! Sie ist leicht in der Bedienung und kann eine große Unterstützung in Ihrem Alltag sein. Sie funktioniert wie ein verlängerter Arm und ermöglicht Ihnen das Aufheben ohne Bücken. Durch das Schließen und Öffnen Ihrer Hand können Sie die Greifzange problemlos bedienen.



49,90 €



14,90 €

RÜCKEN-CREMER

Sie cremen sich jeden Tag ein und haben immer wieder dasselbe Problem, dass Sie ihren Rücken nicht erreichen können? Damit ist jetzt Schluss! Mit unserem Rücken-Cremer von Russka bleiben keine Stellen am Körper mehr uneingecremt. Er hilft nicht nur beim Eincremen, sondern massiert gleichzeitig mit seinen 17 beweglichen Kugeln den gesamten Rücken. Auf einer Reise darf er auch nicht fehlen, dafür verfügt er über einen steckbaren Griff und passt so in jedes Handgepäck!

ORNAMIN ESSBRETTCHEN

Dieses besondere Essbrettchen ist durch die Randerhöhung an drei Seiten und den Antirutschuntergrund perfekt für Menschen mit eingeschränkter Handbeweglichkeit geeignet. Ein Verrutschen der Scheibe Brot, des Obstes oder anderen Lebensmitteln wird vermieden und Essen kann somit selbstständig zubereitet werden. Zudem lässt es sich durch die Randerhöhung leicht greifen und transportieren.



27,90 €

+ Farbe: blau



29,90 €

GILOFA REISESTRÜMPFE

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

BLUTDRUCKMESSGERÄT BOSO MEDICUS EXCLUSIVE

Das Blutdruckmessgerät von Boso bietet eine individuelle Einstellung auf die Bedürfnisse seines*r Benutzer*in. Es verfügt außerdem über einige Statistikfunktionen, um die angezeigten Werte optimal beurteilen zu können. Es wird am Oberarm befestigt und verfügt über eine große Anzeige und eine zuschaltbare Sprachausgabe.



89,90 €



59,90 €

BLUTDRUCKMESSGERÄT BOSO MEDICUS

Dieses Modell verfügt über alle wichtigen Funktionen, die Sie für eine präzise Blutdruckmessung benötigen: ein Speicher für 30 Messwerte für die Auswertung des Blutdrucks und die Erkennung eventueller Herzrhythmusstörungen. Die Bedienung erfolgt ganz einfach über eine einzige Taste.

- + Großes Display mit 3-Werte-Anzeige
- + Speicher für 30 Messwerte für 14-Tage-Profil
- + Mit Batterien und Blutdruckpass

PRAKTISCHES REISESET

Dieses Set passt in jede Tasche und beinhaltet gleich mehrere praktische Helfer für eine entspannte Reise: ein aufblasbares Nackenkissen, eine Schlafmaske mit elastischen Bändern und 2 Schaumstoff-Ohrstöpsel. Damit kommen Sie auch nach längeren Reisen garantiert entspannt an!



14,90 €



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,- €



Auch wenn pandemiebedingt dieses Jahr für mich an Reisen nicht zu denken war, kann man ja träumen, und ich krame in meinen Erinnerungen und Fotos und träume mich zurück an den (für mich wahrscheinlich) schönsten Ort der Welt...

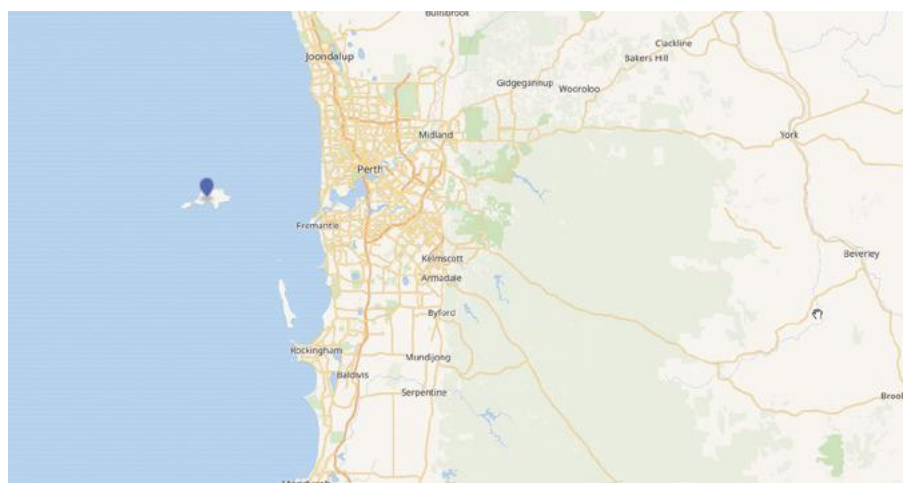
Meine jüngere Schwester hat in den letzten Jahren ihren Lebensmittelpunkt nach West-Australien verlegt, und letztes Jahr im Frühjahr haben meine Eltern und ich es endlich geschafft, uns auch einmal ein Bild davon zu machen, wo und wie sie lebt und was es mit diesem Land auf sich hat, in das sie sich verliebt hat.

Für meinen Vater, Jahrgang 1941, war das die erste größere Flugreise seines Lebens, für meine Mutter die zweite. Mehrfach gesundheitlich durchgecheckt, impfaufgefrischt und von der im Sanitätshaus arbeitenden Tochter mit Reisestrümpfen und ergonomischen

Nackenkissen versorgt, war das große Abenteuer aber bewältigbar.

Weil es uns primär darum ging, den Alltag und das Lebensumfeld meiner Schwester kennen-

zulernen, haben wir nicht so viel Wert auf Sightseeing gelegt, aber ich habe auf einem Wochenendausflug mein Herz an eine kleine Insel und ihre Bewohner*innen verloren und möchte sie hier kurz vorstellen:



Hier liegt die kleine Insel Wadjemup

Die Insel Wadjemup, die von holländischen Seefahrern aus Gründen, die gleich verständlich werden, den Namen Rottnest (Rattennest) bekam, liegt im indischen Ozean, ca. 18 km vor Perth, der Hauptstadt Westaustraliens. Die Insel ist nur ca. 19 Quadratkilometer groß. Sie verfügt aber über mehrere traumhafte Sandstrände mit klarem Wasser und einer schnorchelbaren Unterwasserwelt,



... eine interessante Binnenlandschaft mit Brack- und Salzseen ...

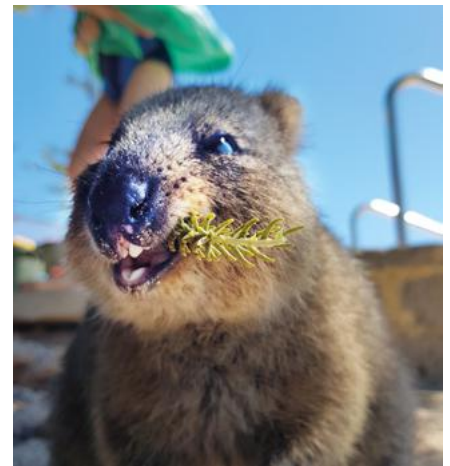


... und windgeprägten Buschwäldern,



aber vor allem ist sie dicht bevölkert von unglaublich niedli-

chen und freundlichen kleinen Buschkängurus, den Quokkas.



Diese Tiere haben dort keine natürlichen Feinde, und seit Seefahrer sie nicht mehr als praktischen Snack beim Zwischenstopp einplanen, sondern ein relativ rücksichtsvolles →

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!

Tourismuskonzept eine friedliche Koexistenz ermöglicht, haben sie auch wieder ein sehr entspanntes Verhältnis zu Menschen. Die eigentlich nachtaktiven Tiere haben ihrer Neugier und der Hoffnung auf Futter teilweise nachgegeben und sind auch tagsüber überall in der kleinen Feriensiedlung im Osten der Insel zu finden.

Kein Strandbesuch und kein Picknick ohne ein bis zwei freundliche pelzige Begleiter*innen, deren Charme sich nicht einmal mein Vater entziehen konnte, der normalerweise zu Tieren eher Abstand hält.



Es gibt einen Bus, der eine Rundfahrt über die Insel mit verschiedenen Stationen ermöglicht, aber wir haben uns für Mieträder von einem der zahlreichen Fahrradverleiher entschieden und die Insel auf diesem Weg erkundet. Man muss dabei allerdings mit strengen Verkehrskontrollen rechnen:



Auch beim Restaurantbesuch sind die menschlichen Gäste nicht die einzigen. Und wenn man kurz die Tür nicht zu macht, dann wird auch das Schlafzimmer inspiziert:



Trotzdem ist immer auch Zeit für ein Schläfchen im Schatten der Bäume.



Man darf die Quokkas nicht füttern, möglichst nicht anfassen (sie halten sich aber nicht immer daran ...) und natürlich auf keinen Fall mitnehmen - es gibt aus gutem Grund Taschenkontrollen beim Verlassen der Insel. Also bleibt mir nur, davon zu träumen, dass sich wieder einmal eine Gelegenheit bietet, sie auf Wadjemup zu besuchen.

ZUR AUTORIN:

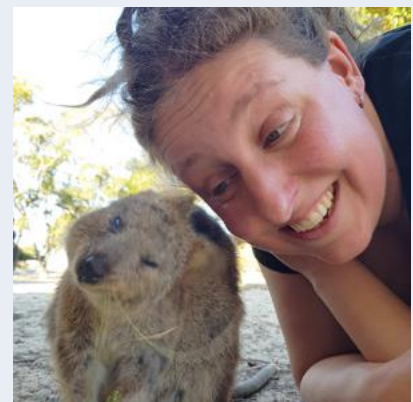
Jela Lipps ist seit 2017 bei Teraske und macht sich als First-Level-IT-Support und Assistentin des geschäftsführenden Gesellschafters nützlich. In ihrer Freizeit hängt sie gern im Internet rum, spielt Computerspiele oder verzettelt sich in Heimwerkereien und Handarbeitsprojekten.

KONTAKTDATEN:

Sanitätshaus Teraske

Lohweg 44 · 30559 Hannover · Tel.: (0178) 904 105 2

jela.lipps@teraske.de · www.teraske.de





Snickers-Torte

Zutatenliste:

Tortenboden:

- 6 Eier
- 1 Pkt. Vanillezucker
- 280g Mehl
- 2 gestrichene TL Backpulver
- 200 g Zucker
- 3 EL Backkakao

Für die Creme:

- 200g Zucker
- 1 Dose gesalzene Erdnüsse
- 200ml Sahne
- 250g Erdnussbutter
- 1 EL Puderzucker
- 100g Zucker
- 1 Snickers-Riegel
- ca. 400g Vollmilch-Kuvertüre



Schwierigkeit:



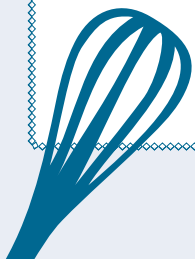
Zubereitung:

Für den Boden: Am Tag vorher den Tortenboden machen. Dazu die 6 Eier, Zucker Vanillezucker 20-25 min(!) mit den Handrührgerät verrühren. Dadurch wird so viel Luft untergeschlagen, dass der Tortenboden an sich sehr fluffig wird. Mehl, Backpulver und den Kakao verrühren und durchsieben. Die Mischung unter die Eimasse heben. Die Masse in eine Springform oder eine runde, hohe Auflaufform füllen und bei 175 Grad ca. 45min backen. Boden komplett auskühlen lassen (am besten über Nacht) und in 2 Hälften teilen. Eine Hälfte wieder zurück in die Springform legen, als Boden. Einen Snickers-Riegel schon mal ins Eisfach legen

Für die Creme: 200g Zucker in einer beschichteten Pfanne erhitzen und unter ständigem Rühren zu Karamell einkochen (Zucker wird durch die Hitze braun und flüssig. Achtung, Zucker wird weit über 100 Grad Celsius heiß.) Wenn der Zucker flüssig ist, wird die Sahne hinzugekippt. Solange rühren, bis der Zucker wieder flüssig ist. Dann werden die Erdnüsse hinzugefügt. Die Mischung noch kurz einkochen lassen, damit das Karamell etwas zähflüssiger wird. Das Ganze dann über den Boden gießen und abkühlen lassen. Wenn es runtergekühlt ist, ins Eisfach stellen und ca. 30 min erkalten lassen. In der Zwischenzeit Mascarpone, die Erdnussbutter, Puderzucker und den Zucker zusammen in eine Schüssel geben. Den tiefgefrorenen Snickers-Riegel über eine Küchenreibe in die Creme raspeln. Alles zusammen verrühren, bis eine Masse daraus geworden ist. Die Masse auf die erkalte Erdnuss-Karamellmasse geben. (Ich würde noch etwas von der Creme zurückbehalten. Die Creme ist reichlich.) Dann den Deckel vom Tortenboden draufsetzen und erneut für ca. 1 Stunde ins Gefrierfach. Danach wird die Torte aus der Springform genommen bzw. aus der Auflaufform gestürzt. Die restliche Tortencreme wird um die Torte gestrichen. In der Zwischenzeit wird die Kuvertüre im Wasserband geschmolzen und über die Torte gegossen. Erkalten lassen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

wünscht Ihnen
Venja Rüpke, Othopädiotechnikerin



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

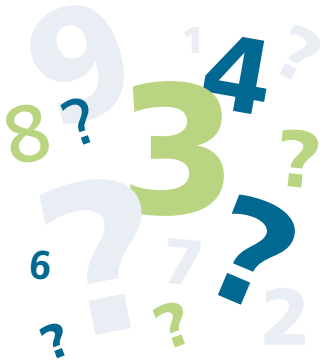
Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: leicht

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

Schwierigkeitsstufe: mittel



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

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

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

Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

DIE LETZTE SEITE

REFILL-STATION

Plastikmüll vermeiden - Leitungswasser trinken - Wasserflasche auffüllen. Wir unterstützen das Refill-Konzept! Alle Läden und Unternehmen, die diesen Aufkleber an ihrer Tür oder ihrem Fenster haben, füllen Ihre Wasserflasche gratis mit Leitungswasser wieder auf.

Lassen Sie uns gemeinsam etwas für die Umwelt tun!



Josephine (Josie) ist ein Straßenhund und hat von ihrem Vorbesitzer den Vorfuß abgeschnitten bekommen. Wir haben ihr eine Orthese gefertigt, die ihr zu mehr Gleichgewicht verhilft. Natürlich ist sie sehr scheu und ängstlich, aber hat uns doch vertraut und erlaubt, ihren Fuß für die Fertigung ihrer Orthese zu scannen. Danke, Josie, für dein Vertrauen.



HUND MIT ORTHESE



ANPFIFF INS LEBEN

Wir unterstützen „Amputierten-Fußball im Verein“ von AnpfiFF ins Leben. Hierzu haben wir uns mit Christian Heintz getroffen, dem Leiter dieses tollen Projekts.

In erster Linie steht die Inklusion von amputierten Fußballer*innen im Vordergrund. Sein Plan ist es, einen Ligabetrieb für die deutschen Amputierten-Fußball-Clubs zu etablieren.

Viel Erfolg in der Zukunft!

Das müssen Männer mit Bärten sein?

Keineswegs! Wir freuen uns, Ihnen unser neuestes Werbemotiv vorstellen zu dürfen. Kein Mann, kein Bart, und trotzdem auf

Kaperfahrt! Und um anzuzeigen, dass die moderne Orthopädietechnik über Holzbeine und Haken längst hinaus ist, haben wir ihre Prothesen auch etwas raffinierter gestaltet.

Gefällt sie Ihnen?



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-Magazin, Lohweg 44, 30559 Hannover

Oder schicken Sie uns eine Mail an:
magazin@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
Orthopädieschuhtechnik

+ 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
Orthopädieschuhtechnik

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

Design und Layout:

Anja Warncke
www.kunterkariert.de

Ansprechpartner:

Dr. Fabian Elfeld
fabian.elfeld@teraske.de

 @teraske

 @teraskeorthoreha

 @teraske

5. Jahrgang

Mit Abstand die beste Lösung – digitale Vermessung der Beine!

Berührungslos, exakt und schnell –
fragen Sie nach dem **Ofa Smart Scan** in Ihrem Teraske Sanitätshaus



ofa[®] smart scan

Das **intelligente**
digitale Messsystem



Berührungslos –
wir messen Ihre Beine
mit Abstand



Schnell –
in nur 3 Sekunden ist der
Messvorgang abgeschlossen



Exakt –
der Ofa Smart Scan ermittelt
genaueste Messdaten

Teraske – Ihr Sanitätshaus
Rundestraße 5, Hannover