

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER

AUSGABE 24



+ NACHHALTIGKEIT

von der Pflanze zum
Kompressionsstrumpf

Gastbeitrag

+ DAS BETREUUNGSRECHT

Warum Sie sich frühzeitig
für den Ernstfall absichern
sollten.

+ DIABETES

Warum eine Kompressions-
therapie sinnvoll ist.

+ TERASKE SUCHT...

Werden Sie Teil unseres
Teraske-Teams!

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

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

Reha- und Homecarezentrum Copenbrügge
Lindenbrunn 1a · 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,

endlich ist es soweit und wir können Ihnen unser neues Teraske-Magazin präsentieren! Ich hoffe, Sie sind bisher gut durchs Jahr 2024 gekommen und genauso gespannt wie wir, was es uns noch bringen wird. Für uns ist in diesem Jahr viel passiert – so haben wir uns zum Beispiel erweitert und in Hannover das Unternehmen GPV sowie in Hameln das Sanitätshaus Meyer in unser Team aufgenommen. Darüber berichten wir in der nächsten Ausgabe, Sie können sich darauf also schon einmal freuen!

In dieser Ausgabe dreht es sich alles Rund um die Themen Nachhaltigkeit in Bezug auf Medizinprodukte, wo wir den Ofa „Umweltstrumpf“ vorstellen und um das Thema Kompressionstherapie bei Diabetiker*innen. Außerdem informieren wir Sie über unseren neuen Newsletter, den Sie ab jetzt abonnieren können.

Auch in dieser Ausgabe finden Sie einen Gastbeitrag von Beate Schuhmacher, diesmal zum Thema Betreuungsrecht im Jahr 2024, denn da hat sich auch so einiges geändert. Seien Sie also gespannt!

Vielleicht sind Sie gerade auf der Suche nach einem Job oder einer Ausbildung im Gesundheitsbereich. Unsere derzeitigen Stellenanzeigen finden Sie in dieser Ausgabe verteilt auf zwei Seiten.

Zum Zeitvertreib gibt es wie immer zwei Seiten voller Sudoku-Rätsel und für die Feinschmecker*innen ein leckeres Kochrezept zum Nachkochen. Ebenfalls informieren wir Sie über tolle Angebote aus dem Teraske-Sortiment.

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

Ihr



Dr. Fabian Elfeld

Geschäftsführer



NACHWUCHS IN DER TERASKE-FAMILIE



Bereichert die Teraske-Familie: Das traditionsreiche Sanitätshaus Meyer in Hameln.

Vielleicht ist Ihnen ja aufgefallen, dass zwischen dieser und der vorherigen Ausgabe unseres Magazins eine ganze Menge Zeit vergangen ist. Die Gründe dafür liegen zum Teil auch in ungeplanten Veränderungen in unserem Marketing-Team, aber vor allem darin, dass wir im letzten Jahr sehr viel zu tun hatten, denn die Teraske-Familie durfte zahlreiche neue Mitglieder begrüßen!

Im April 2023 kam das Unternehmen GPV Homecare in Hannover hinzu, das unseren bereits bestehenden Homecare-Bereich am Standort Coppenbrügge perfekt ergänzt und verstärkt. Wie auch das Teraske-Homecare-Team versorgt GPV Kund*innen mit enteraler Ernährung, Materialien zur Versorgung von Stomata, ableitenden Inkontinenz-Hilfsmitteln und bietet auch umfassenden Service zum Wundmanagement an.



Auch im Sanitätshaus Meyer erwartet Sie unsere kompetente Beratung in entspannter Atmosphäre.



Wenig später, im August 2023 erwarben wir die Sanitätshaus Meyer GmbH in Hameln – ein traditionsreiches, sehr populäres Unternehmen, das seit 1931 als Familienbetrieb Hamelner*innen mit Rollstühlen, Pflegebetten, Prothesen, Kompressionsstrümpfen, Bandagen und zahlreichen anderen Hilfsmitteln versorgt.

Die neuen Unternehmen, die zwar gesellschaftsrechtlich noch eigenständig sind, organisatorisch aber schnell eingegliedert wurden, tragen dazu bei, dass Ihr Sanitätshaus Teraske noch leistungsfähiger, zuverlässiger und schneller für Sie wird, haben uns aber natürlich auch einiges an Arbeit gekostet.

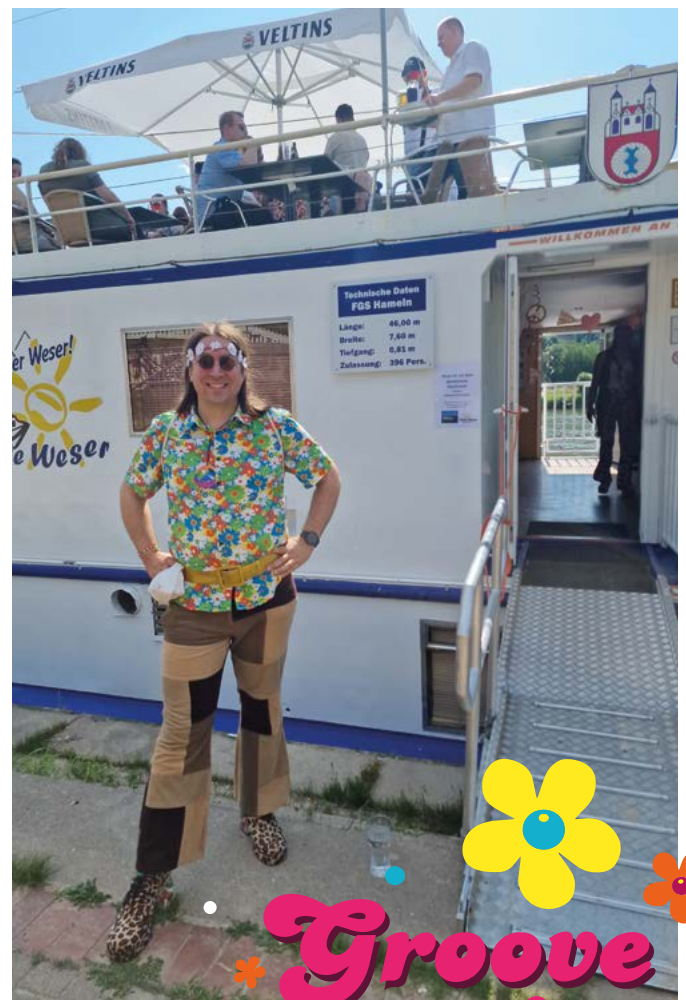
Natürlich war es für alle Beteiligten auch eine Herausforderung, dass wir in so kurzer Zeit zwei neue Unternehmen in unserem Team willkommen heißen durften, aber es hat sich sehr gelohnt! Die Teraske-Gruppe ist damit noch leistungsfähiger geworden und bietet Ihnen noch besseren und umfassenderen Service, um Ihr Leben leichter zu machen.



*Informationsmaterial für unsere Kund*innen*

So mussten beispielsweise bestehende Prozesse aufeinander abgestimmt, Qualitätsmanagementsysteme aneinander angeglichen, neue Werbematerialien gestaltet und produziert sowie Sortiment, Einkauf und Vertrieb neu organisiert werden.

Wir freuen uns sehr über und auf die weitere Zusammenarbeit mit den neuen Teammitgliedern, umso mehr nachdem wir gerade auf der Weser in Hameln unser gemeinsames Sommerfest mit Siebziger-Jahre-Thema gefeiert haben.



Wir fertigen für jeden Fuß die passenden Einlagen.





Eine runde Sache: das Umweltschutzkonzept des Ofa Verde

Nachhaltigkeit - von der Pflanze bis zum Kompressionsstrumpf/Umweltstrumpf

Umwelt- und insbesondere Klimaschutz wird aus guten Gründen ein immer größeres Thema, von umstrittenen Heizungsgesetzen bis zu den Straßensperren durch die Demonstrant*innen der Letzten Generation. Das sich verändernde Klima bedroht Naturparadiese auf der ganzen Welt und gefährdet unser aller Lebensgrundlagen. Die Klimakrise ist an sich kein neues Phänomen und wurde schon vor Jahrzehnten prognostiziert. Langfristige Veränderungen von Faktoren wie Temperatur, Niederschlag und Meeresströmungen werden allerdings in den letzten Jahren immer deutlicher sichtbar. Aktuelle Prognosen zeigen, dass wir alle und insbesondere die großen Industrienationen unser Verhalten ändern müssen, wenn wir nicht unsere Lebensgrundlagen irreparabel beschädigen möchten. Die Transformation zu ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit muss umfassender und schneller vorankommen.

Im medizinischen Bereich spielen diese Themen bisher bedauerlicherweise keine große Rolle und stehen zurück vor der Priorität von Kosteneffizienz und Sparsamkeit. Natürlich stärkt auch die Notwendig-

keit hoher Hygienestandards die Tendenz zum Wegwerfen statt Wiederverwenden bei Medizinprodukten. Umso mehr freut es uns, dass einzelne Unternehmen wie Ofa begonnen haben, Medizinprodukte mit moderner Technik und guten Ideen auf nachhaltige Weise herzustellen. So können sie etwa durch geschickt gestaltete Produktionstechniken mit geringen Emissionen, einen niedrigem Energieverbrauch oder nachhaltigen Materialien mit einer längeren Lebensdauer der Umwelt etwas Gutes tun.

Ein hervorragendes Beispiel für eine solche Initiative ist Lastofa Verde!

lastofa®
Verde

by Ofa Bamberg

Die nachhaltigen medizinischen Kompressionsstrümpfe Lastofa Verde von Ofa bestehen zum größten Teil aus dem pflanzlichen Rohstoff Rizinus. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er in trockenen Regionen wächst, wo keine anderen Agrarprodukte angebaut werden können. Somit nutzt Ofa für den Verde Strumpf eine erneuerbare Ressource, die die Umwelt weniger belastet und keine Anbauflächen für zum Beispiel Lebensmittel verschlingt.

Aber wieso ist Rizinus dafür so gut geeignet?

Rizinus gehört zur Familie der Wolfsmilchgewächse und stammt ursprünglich aus Afrika. Der Gattungsname Ricinus stammt vom griechischen Wort rikonos ab, was für Wunderbaum steht. Der Name Wunderbaum bezieht sich auf das schnelle Wachstum der Pflanze. Früher wurden die gewonnenen Öle der Pflanze für kosmetische Zwecke oder als Abführmittel genutzt.



Lastofa Verde wird aus Rizinus hergestellt

Eine richtige Wunderpflanze!

Die Rizinus-Samen werden geschält und anschließend gepresst. Mit dem gewonnenen Rizinusöl wird das Granulat aus Vestamid in Spinnereien zu Fasern verarbeitet. Dieser Prozess ähnelt der Herstellung von Kunststofffasern aus Erdöl, aber anders als dieses ist Rizinusöl ein nachwachsender Rohstoff.

Natürlich wird auch die Farbe nachhaltig hergestellt, nämlich aus Walnusschalen. Diese haben nach ihrer Ernte keine weiteren Funktionen mehr. Wieso dann nicht recyceln und einen idealen umweltschonenden Farbstoff herstellen? Unsere Lastofa Verde punkten durch diese Technik nicht nur mit nachhaltiger Herstellung, sondern auch durch Elastizität und Widerstandsfähigkeit. Außerdem trocknen sie schnell und tragen sich ultraleicht und angenehm – die idealen Kompressionsstrümpfe also!

Wenn auch Sie Interesse an einer nachhaltigen Kompressionsstrumpfversorgung haben, probieren Sie den Lastofa Verde doch einmal aus! Lassen Sie sich im Sanitätshaus Ihres Vertrauens beraten- am besten natürlich bei Teraske!



Der klassische und moderne Kompressionsstrumpf Lastofa Verde und seine stilvolle und umweltfreundliche Verpackung



Mit einer Vorsorgevollmacht sollten Sie sich frühzeitig für den Ernstfall absichern.

Wir alle können jederzeit in die Situation kommen, dass wir Hilfe brauchen. Im privaten Bereich ist dies in der Regel leicht zu lösen. Hilfe beim Einkaufen, der Wäsche, Hilfe beim Umzug ... überall gibt es Familienangehörige, Bekannte oder Dienstleister*innen, die hier einspringen.

Anders sieht es aus, wenn die Geschäftsfähigkeit eingeschränkt ist. Ein unerwarteter Unterstützungsbedarf, der z.B. durch eine schwere Krankheit jederzeit entstehen kann. Dann ist es wichtig einen Menschen an der Seite zu haben, der die finanziellen Dinge regeln kann und rechtliche Entscheidungen fällen darf. Wie z.B. die Zustimmung zu einer Operation, den Abschluss eines Mietvertrages oder die Beauftragung eines Pflegedienstes.

Auf diese Notfälle sollten wir uns alle einstellen und schon frühzeitig dafür sorgen, dass unsere vertrauten Personen im Rahmen einer Vorsorgevollmacht diese Aufgaben für uns übernehmen dürfen. Der beste Weg dazu ist, diese Dinge mit Rechtsanwält*innen oder Notar*innen zu besprechen und ggf. eine Vollmacht auszustellen. Man findet aber auch eine gute Vorlage auf der Internetseite des BMJ, die man sich herunter-

laden kann (<https://www.bmj.de/SharedDocs/Downloads/DE/Service/Formulare/Vorsorgevollmacht.html>, Stand 20.2.2023)

URL zu lang?
einfach scannen



Am 1. Januar 2023 ist das Gesetz zur Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts in Kraft getreten. Es betrifft Erwachsene, die aufgrund einer Krankheit oder Behinderung ihre rechtlichen Angelegenheiten nicht oder nur eingeschränkt regeln können. Mit diesem Gesetz wird die Selbstbestimmung von betreuten Menschen und die Qualität der rechtlichen Betreuung verbessert.

Was hat sich konkret verändert?

1. STÄRKUNG DER SELBSTBESTIMMUNG BETREUTER MENSCHEN

Erforderlichkeitsgrundsatz:

Betreuer*innen dürfen nur bestellt werden, wenn dies erforderlich ist (§ 1814 Abs. 3 BGB). Dies ist der Fall, wenn andere Hilfen durch z.B. Verwandte, Bekannte oder soziale Dienste nicht ausreichend möglich sind. Hat die unterstützungsbedürftige Person eine Vorsorgevollmacht erteilt, reicht diese aus.

Erweiterte Unterstützung:

Die Betreuungsbehörden müssen betroffene Menschen in geeigneten Fällen so unterstützen, dass hierdurch eine rechtliche Betreuung vermieden werden kann. (§ 8 Absatz 2 und § 11 Absatz 3 des neuen Betreuungsorganisationsgesetzes (BtOG)).

Pflicht zur Wunschbefolgung:

Betreuer*innen müssen die Angelegenheiten der betreuten Person so regeln, dass diese im Rahmen ihrer Möglichkeiten ihr Leben nach eigenen Wünschen gestalten kann. Sie sind verpflichtet, sich durch regelmäßige persönliche Kontakte über diese Wünsche zu informieren. Innerhalb der gesetzlich festgelegten Grenzen haben Betreuer*innen die Pflicht, diesen Wünschen zu entsprechen und deren Umsetzung rechtlich zu unterstützen (§ 1821 BGB).

Auswahl von Betreuer*innen:

Bei der Auswahl von Betreuer*innen hat das Betreuungsgericht grundsätzlich den Wünsche der zu betreuenden Person zu entsprechen (§ 1816 Absatz 2 BGB).

Schutz des Wohnraums:

Ein von der betreuten Person selbst genutzter

Wohnraum darf durch Betreuer*innen im Grundsatz nur dann gekündigt werden, wenn Betreute auch damit einverstanden sind (§ 1833 BGB). Im Zweifel entscheidet hier das Betreuungsgericht.

Gerichtliche Aufsicht:

Gibt es Hinweise darauf, dass Betreuer*innen den Wünschen der betreuten Person nicht oder nicht in geeigneter Weise nachkommt, besteht grundsätzlich die Pflicht der zuständigen Rechtspfleger*innen, die betreute Person persönlich anzuhören (§§ 1862 in Verbindung mit 1821 BGB).

Berichtspflicht des Betreuers:

Damit das Betreuungsgericht seine Kontrollaufgaben besser wahrnehmen kann, wurden die Anforderungen an die von Betreuer*innen einzureichenden Berichte deutlicher und klarer formuliert (§ 1863 BGB).

2. SICHERUNG DER QUALITÄT DER BERUFLICHEN BETREUUNG

Berufliche Betreuer*innen können sich bei der Betreuungsbehörde nur registrieren lassen, wenn sie über die persönliche Eignung und Zuverlässigkeit sowie ausreichende Sachkunde für diese Tätigkeit verfügen. Erforderlich ist zudem der Abschluss einer Berufshaftpflichtversicherung für Vermögensschäden. Dadurch wird die Qualität der beruflichen Betreuung verbessert.

3. ANBINDUNG EHRENAMTLICHER BETREUER* INNEN AN BETREUUNGSVEREINE

Im neuen Betreuungsrecht wird die Anbindung von ehrenamtlichen Betreuer*innen an Betreuungsvereine geregelt. Ehrenamtliche Betreuer*innen können künftig mit einem anerkannten Betreuungsverein eine Vereinbarung über fachliche Begleitung und Unterstützung abschließen. Ehrenamtliche Betreuer*innen, die keine familiäre oder persönliche Bindung zur betreuten Person haben, müssen sich an einen



Betreuungsverein anschließen. Informationen über Ansprechpartner*innen bietet der Arbeitskreis der Betreuungsvereine der Region Hannover an

(<https://btv-region.de/home/die-betreuungsvereine>, Stand 18.02.24)

4. NOTVERTRETUNGSRECHT FÜR EHEPARTNER*INNEN

Neu ist auch ein beschränktes Recht der Ehepartner*innen auf gegenseitige Vertretung in

Angelegenheiten der Gesundheitspflege. Das in § 1358 BGB geregelte Vertretungsrecht greift, wenn ein*e Ehepartner*in aufgrund von Bewusstlosigkeit oder Krankheit eigene Angelegenheiten der Gesundheitspflege nicht mehr besorgen kann. Hier geht es insbesondere um die Einwilligung in ärztliche Eingriffe und den Abschluss von Behandlungsverträgen. Das Notvertretungsrecht ist zeitlich begrenzt auf maximal 6 Monate. Gibt es rechtliche Betreuer*innen oder Bevollmächtigte für die Gesundheitspflege, gilt das Notvertretungsrecht nicht.

FAZIT:

Mit dem diesem Gesetz haben Betreuer*innen die Pflicht, Menschen bei selbstbestimmten Entscheidungen zu unterstützen. Der eigene Wunsch und der eigene Wille sollen im Mittelpunkt stehen. Stellvertretende Entscheidungen sollen die Ausnahme sein. Das hört sich gut an.

Aber vielleicht ist es der bessere Weg die Menschen zu bevollmächtigen, die uns vertraut sind. Frühzeitig. Und lassen Sie sich dabei beraten.

Übrigens: eine Vollmacht kann jederzeit ohne Angabe von Gründen, widerrufen werden.

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 Seniorservice 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

TerAskMeAnything



„**H**allo, ich bin Mina, 24 Jahre alt, und studiere Gesundheitsmanagement bei Teraske Ortho Reha. Mein Studium findet berufsbegleitend statt, und wenn ich nicht in der Uni bin, verbringe ich meine Zeit als Springerin! Vor meinem aktuellen Studium habe ich übrigens Mathe und Wirtschaft auf Lehramt studiert. Ich habe in den letzten 4 Jahren viele Vorkenntnisse gesammelt, da ich schon seit einiger Zeit mit Sanitätshäusern zu tun habe. Das tolle am „Springer-Dasein“ ist, dass man viele Mitarbeiter*innen sowie Kund*innen kennenlernt und viele unterschiedliche Erfahrungen sammeln kann. Meine typischen Tätigkeiten sind die Versorgung der Kund*innen mit Bandagen, Orthesen, Flachstrick- und Rundstrickprodukten und Beratung beim Thema Brustprothetik.

„**Hi**, ich bin Melanie, 39 Jahre alt und ganz frisch bei Teraske im schönen Copenbrügge. Ich bin im Außendienst sowie in der Sachbearbeitung zu finden und versorge schon seit über 7 Jahren Kund*innen mit Bandagen, Orthesen, Rund- und Flachstrick sowie Brustprothetik. Privat gehe ich gerne auf Konzerte, wobei ich meinen Musikgeschmack als „Querbeet“ bezeichnen würde. Ich freue mich total, viele neue Kund*innen kennen zu lernen und Sie fachkundig zu beraten – wir sehen uns!



„**H**allo – ich bin Magnus und mache eine Ausbildung zum Kaufmann für Marketingkommunikation bei Teraske. Ich bin häufig im Lohweg oder in der Falkenstraße zu finden, kenne aber alle Filialen von innen. Ich kümmere mich um alles, was mit Social Media, Onlinemarketing, Öffentlichkeitsarbeit, Videobearbeitung und Events zu tun hat, schreibe Texte fürs Teraske-Magazin, erstelle Anzeigen für Zeitungen und hatte auch schon mit Radiowerbung zu tun.



Hallo, ich bin Deniz, 17 Jahre alt, und ich mache seit dem 01.08 eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann bei Teraske Ortho Reha. Meine Aufgaben umfassen die Beratung und Versorgung von Kund*innen mit Bandagen, Orthesen und Einlagen. Das großartige an einer Ausbildung bei Teraske ist, dass man viele neue Leute kennenlernt und es einen sehr familiären Umgang und flache Hierarchien gibt.

Da mir der Umgang mit Kund*innen sehr wichtig ist, mag ich die Falkenstraße am Schwarzen Bär am meisten, denn hier ist immer was los und einem wird nie langweilig. Bis bald!



KOMPRESSIONSTHERAPIE BEI DIABETES?

Kompressionstherapie
bei Diabetes?

Ja, Sie haben
richtig gehört! Auch für
Diabetiker*innen gibt
es neuerdings Kompressionsstrümpfe.



Der mediven angio ist ein medizinischer Kompressionsstrumpf zur Behandlung von chronischen Venenerkrankungen. Vor allem für Venenpatient*innen mit Diabetes mellitus und peripherer arterieller Verschlusskrankheit ist der mediven angio mit seinen einzigartigen Produkteigenschaften eine großartige Neuigkeit, da er genau auf die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt wurde.



Kompressionsstrumpf - mediven angio

Häufig sind Diabetiker*innen von Beinschwellungen betroffen, die durch Komplikationen wie die Veränderung der Haut, die Verengung von Blutgefäßen oder durch die Störung der Nervenfunktionen entstehen. Bisher konnten die Betroffenen keine Kompressionsstrümpfe tragen, da eine ausreichend präzise gleichmäßige Druckverteilung entlang der Gliedmaßen nicht möglich war, ohne Einschränkungen der Durchblutung zu riskieren.

Ganz besonders im Fokus stand bei der Projektentwicklung die arterielle Situation und mögliche Sensibilitätsstörungen im Zehen- und dem gesamten Fußbereich, da die Durchblutung nicht

eingeschränkt werden darf. Durch die besondere Beschaffenheit des mediven Angio ist es möglich, die Risiken auszuschließen und die medizinisch wichtige Kompressionsversorgung auch bei Diabetes zu ermöglichen.

DIABETES MELLITUS:

Diabetes mellitus, auch als „Zuckerkrankheit“ bekannt, ist eine chronische Erkrankung, bei der insbesondere der Zuckerstoffwechsel gestört ist. Ärzt*innen sprechen von einem erhöhten Blutzuckerspiegel, wenn der nüchterne Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 Milligramm Glukose pro Deziliter Blutserum liegt. **Zum Vergleich:** Bei gesunden Menschen liegt der Normalwert bei 80 mg.

Weltweit sind rund 463 Millionen Menschen Diabetiker*innen – der Begriff „Volkskrankheit“ liegt also nahe. Die Betroffenen leiden unter einem dauerhaft zu hohem Blutdruck, was langfristig die Funktion mehrerer Organe beeinträchtigen kann. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen während einer Unterzuckerung steigen der Blutdruck und die Herzfrequenz stark an, und das Herz benötigt mehr Sauerstoff. Die Behandlung eines zu hohen Blutdruckes ist folglich Teil der Therapie von Diabetiker*innen. Man unterscheidet Diabetes Typ 1, Typ 2 und Typ 3.

Von Diabetes mellitus Typ 1 sind vor allem junge Menschen betroffen. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem

greift die Beta-Zellen an, die für den Zuckerstoffwechsel wichtige Insuline produzieren. Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es hat die Aufgabe, die Aufnahme des Energielieferanten Glukose - also Zucker - aus dem Blut in die Körperzellen zu vermitteln. Dies hat den positiven Effekt, dass sich der Blutzuckerspiegel senkt.

Wenn dies nicht reibungslos abläuft, entsteht ein Mangel an Insulin und damit ein Überschuss an Zucker im Blut - es kommt zur so genannten Zuckererkrankung.

Beim Diabetes mellitus Typ 2 beginnt die Erkrankung durch einen schleichenden Prozess und kann über Jahre hin unbemerkt bleiben. Der Diabetes Typ 2 kann zwar erblich bedingt sein, jedoch erkranken nicht alle, die zu einer solchen Stoffwechselstörung neigen.

Oft wird Diabetes Typ 2 vor allem auf ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zurückgeführt, Die ersten Anzeichen wie Abgeschlagenheit und Unwohlsein entstehen, weil die Nahrungsenergie (Zucker) wegen einer Insulinresistenz nicht in den Körperzellen aufgenommen werden konnte.

INSULINRESISTENZ:

Werden die Zellen weniger empfindlich gegenüber dem Hormon Insulin, sprechen wir von Resistenz. Das hat die Folge, dass der Stoffwechsel immer mehr Insulin braucht und der Körper das Überangebot an Zucker nicht mehr im Gewebe unterbringen kann.

Ist ein ungünstiger Lebensstil der Auslöser? Zumindest scheint eine zu zucker- und fetthaltige Kost und dazu wenig Bewegung den Effekt der Krankheit zu verstärken. Gelingt es Betroffenen, ihre Diät anzupassen und aktiver zu werden, kann dies helfen, die Symptome zu bekämpfen. Expert*innen empfehlen dazu, regelmäßig mit mehrstündigen Pausen zu essen. Setzen Sie dabei auf Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Milchprodukte

und reichlich Gemüse. Die Hauptmahlzeiten sollten ballaststoffreich und sättigend sein und die richtige Menge Eiweiß enthalten. Was Sie vermeiden sollten, ist ein Übermaß an süßen und fettigen Snacks zwischendurch, dazu gehören auch kalorienhaltige Getränke wie Cola oder Milch.

Wichtig zu erwähnen ist, dass Sie sich auch mal was Süßes oder einen Latte Macchiato gönnen dürfen, die Lebensfreude soll ja auch nicht zu kurz kommen - jedoch sollte dies alles im Rahmen bleiben und nicht übertrieben werden. Außerdem scheint eine Hafertage-Kurzkur vielversprechend, da Hafer die Körperzellen nachweislich wieder empfindlicher gegenüber Insulin macht!

Bei dem letzten Diabetes-Typ 3 entsteht die Erkrankung durch eine Virusinfektion, eine Stoffwechselstörung, genetische Defekte, Alkoholmissbrauch oder durch eine chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse. Diese Form tritt aber eher seltener auf.

Wie Sie wahrscheinlich anhand des Textes gemerkt haben, ist das Thema Diabetes sehr umfangreich – unser kleiner Überblick kann da natürlich vieles nur anreißen. Sollten Sie mehr darüber wissen wollen, sollten Sie sich unbedingt eingehender informieren und von Fach-Ärzt*innen beraten lassen.

Was wir Ihnen aber auf jeden Fall sagen können, falls Sie von Diabetes betroffen sind und eine Kompressionsversorgung wünschen: Dank dem Kompressionsstrumpf mediven angio kann beim Sanitätshaus Teraske jetzt eine stabile und sichere Kompressionsversorgung ohne Druckstellen ohne Schnürfurchen durchgeführt werden – natürlich immer in Abstimmung mit Ihren behandelnden Ärzt*innen!

Der medizinische Kompressionsstrumpf mediven angio ist genau auf die Bedürfnisse von Diabetiker*innen angepasst. Natürlich berät Ihr Teraske-Team Sie jederzeit gerne für Ihre individuelle Versorgung! Sprechen Sie uns einfach an. ■

WIR MACHEN IHR LEBEN LEICHTER.



Unser Preis:
39,00 €

BLACKROLL® MED

Die Blackroll® Med ist die ideal geeignete Faszienrolle für Menschen, die besonders schmerzempfindlich sind.

Dadurch, dass sie zwanzig Prozent weicher ist als die Blackroll® Standard, übt sie einen sanfteren Druck auf das Gewebe aus und massiert die Muskulatur äußerst schonend. Gerade im therapeutischen Bereich sowie bei Anfänger*innen findet die Blackroll Med passenden Einsatz und zeigt Vorteile beim im Vergleich zur Blackroll® Standard schonenderen Faszientraining.

Farbe: weiß-grau-orange

Artikelnummer: 03606

Weitere BLACKROLL®-Produkte sind in unseren Filialen erhältlich.

DAS RUBBER-BAND ALS FITNESS-STUDIO FÜR UNTERWEGS

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

Die Farben stehen für unterschiedliche Widerstände:

- **gelb:** leicht
- **rot:** mittel
- **grün:** stark



Preis je
Rubber-Band:
5,90 €

Artikelnummer: 83592



Unser Preis:
129,90 €

ANZIEHHILFE DOFF N DONNER

- + innovative An- und Ausziehhilfe für Kompressionsstrümpfe
- + weniger Kraftaufwand beim An- und Ausziehen
- + extrem strapazierfähig für alle Beinformen
- + verlängert die Haltbarkeit der Kompressionsstrümpfe

Artikelnummer: 132161

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, die für einen sicheren Griff sorgt und hilft, den Strumpf gleichmäßig über das Bein zu ziehen. Außerdem wird das Gestrick auch mit langen Fingernägeln und Schmuck geschont und mögliche Beschädigungen vermieden. Die Handschuhe sind in 4 Größen erhältlich.

Artikelnummer: 0998180614



Unser Preis:
6,90 €



Unser Preis:
12,90 €

PFLEGESCHAUM CALLUSAN

Der Callusan Cremeschaum ist perfekt geeignet für die Haut von Venenpatient*innen. Er sorgt für die ausstreichende Feuchtigkeitsversorgung auf der Haut.

Artikelnummer: 098110

STRUMPFANZIEHER ARION MAGNIDE

- + geschlossene Spitze
- + einfach im Gebrauch
- + leicht, kompakt und robust - dadurch einfach mit zu nehmen
- + gleitfähiges Material mit spezieller Beschichtung
- + müheloses Öffnen durch Magnetverschluss

Artikelnummer: 25011310



Unser Preis:
57,50 €



OFA CLEAN (250ML):

Ofa Clean wurde für die schonende Wäsche von Kompressions- und Stützstrümpfen entwickelt. Das Spezialwaschmittel ist mild wie ein Feinwaschmittel, enthält aber keinen Weichspüler – und schont so die Fasern.

- + ist hochkonzentriert
- + wäscht schonend
- + pflegt die Fasern
- + belebt die Farben
- + ist hautfreundlich
- + wirkt desodorierend

Artikelnummer: 099819

Unser Preis:
5,90 €

Sie sind gerade auf der Suche nach einem Job oder einer Ausbildung im Gesundheitsbereich? Sie wünschen sich mehr Freiheit in einer lockeren und modernen Arbeitsatmosphäre und mehr Entfaltungsmöglichkeiten in Ihrem Beruf?

Vielleicht ist hier etwas Passendes für Sie dabei. Werden Sie Teil unseres Teraske-Teams!

DAS ERWARTET SIE BEI UNS:

- ✓ Sympathische, wertschätzende Unternehmenskultur mit gelebter sozialer Verantwortung
- ✓ Zeitgemäßer Führungsstil mit offener Kommunikationskultur
- ✓ Moderne Arbeitsstrukturen und ansprechendes Arbeitsumfeld in zentraler Lage
- ✓ Zukunftssicherer Job im Gesundheitswesen als systemrelevanten Branche
- ✓ Verlässliche, ggf. flexible, Arbeitszeiten (auch in Teilzeit)
- ✓ Gut erreichbarer Arbeitsplatz in Hannover oder Garbsen
- ✓ Marktgerechte Grundvergütung mit attraktiven Zusatzleistungen
- ✓ Spezielle Fortbildungsangebote für Sie als Verkäufer*in
- ✓ Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten/ Aufstiegschancen für einen dauerhaft erfüllenden Job
- ✓ Betriebliche Gesundheitsförderung

FACHVERKÄUFER*IN (M/W/D) IM SANITÄTSHAUS

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir für unsere Standorte in Garbsen und in Hannover zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine*n Fachverkäufer*in (m/w/d) für unsere Sanitätshausfilialen. Idealerweise bringen Sie bereits Berufserfahrung mit, aber auch Berufseinsteiger*innen sind bei uns willkommen.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ Interesse an medizinischen Hilfsmitteln
- ✓ Freude am persönlichen Verkaufs- und Beratungsgespräch
- ✓ Kenntnisse im Umgang mit EDV

Das bieten wir Ihnen:

- einen sicheren erfüllenden Job in einer systemrelevanten Branche
- verlässliche Arbeitszeiten
- ein modernes und ansprechendes Arbeitsumfeld in zentraler Lage
- ein freundliches Arbeitsklima

REHA-TECHNIKER*IN (M/W/D) IM AUSSENDIENST

Wir suchen für unseren Standort in Hannover zum nächstmöglichen Termin eine*n Reha-Techniker*in (m/w/d) im Außendienst in Hannover und Umgebung. Erfahrung im Reha-Außendienst eines Sanitätshauses wäre von Vorteil, ist aber keine Voraussetzung.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ Sie sollten gerne mit Menschen zu tun haben
- ✓ ein gewisses technisches Grundverständnis
- ✓ einen freundlichen und sicheren Umgang mit Kund*innen und Kolleg*innen
- ✓ Sorgfalt, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität und Eigeninitiative.

Das bieten wir Ihnen:

- eine attraktive Vergütung
- Unterstützung durch eine umfassende Einarbeitung
- gezielte Weiterbildungen
- eine individuelle Förderung in Ihrer beruflichen Entwicklung
- eine Privatnutzung des von Ihnen genutzten Firmenfahrzeuges ist auf Wunsch möglich

ORTHOPÄDIESCHUHMACHER-MEISTER*IN (M/W/D)

Wir suchen für unsere Werkstatt in der Baustraße 50 in Hameln eine*n Orthopädienschuhmacher-Meister*in.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ Eine kreative, zielstrebige Führungspersönlichkeit, die uns hilft, weiterhin unsere Kund*innen zufrieden zu stellen und eine motivierende, angenehme Arbeitsatmosphäre für das Team zu schaffen
- ✓ Teamfähigkeit
- ✓ Handwerkliches Geschick
- ✓ Interesse an medizinischen/gesundheitlichen Versorgung

Das bieten wir Ihnen:

- eine attraktive Vergütung
- Unterstützung durch ständige gezielte Weiterbildungen
- eine individuelle Förderung Ihrer beruflichen Entwicklung
- viel Freiraum, um Ihre eigenen Ideen umzusetzen

ORTHOPÄDIESCHUHMACHER*IN (W/M/D)

Aktuell suchen wir für unsere Standorte in Hameln und Garbsen zum nächstmöglichen Termin Orthopädienschuhmachergesell*innen.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ freundlicher Umgang mit Kund*innen
- ✓ Interesse an der Arbeit mit Menschen
- ✓ sorgfältiges und selbständiges Arbeiten

Das bieten wir Ihnen:

- ein angenehmes, modernes Arbeitsumfeld in zentraler und verkehrsgünstiger Lage
- umfangreiche und sorgfältige Einarbeitung & Unterstützung

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an → karriere@teraske.de

Natürlich können Sie gerne alle eventuellen Fragen vorher per Mail, Telefon oder über unseren Beratungschat mit uns besprechen.

Ihr Ansprechpartner ist: Dr. Fabian Einfeld



PRODUKTIONSHelfER*IN (M/W/D) / QUEREINSTEIGER*IN (M/W/D) in der Orthopädietechnik

Wir suchen Quereinsteiger*innen (m/w/d) und Produktionshelfer*innen (m/w/d) im Bereich der Orthopädietechnik, die uns unterstützen, gemeinsam unseren Kund*innen das Leben leichter zu machen. Eine abgeschlossene Ausbildung ist von Vorteil, bildet dennoch keine Voraussetzung.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ Erfahrung in diesem Bereich
- ✓ handwerkliches Verständnis
- ✓ Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Flexibilität
- ✓ freundlicher Umgang mit Kund*innen

Das bieten wir Ihnen:

- eine nette und freundliche Arbeitsatmosphäre
- eine ansprechende Vergütung
- flache Hierarchien
- viel Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten

ORTHOPÄDIETECHNIK-MECHANIKER*IN (M/W/D)

Wir suchen motivierte Orthopädietechnik-Mechaniker*innen (m/w/d), die uns unterstützen, gemeinsam unseren Kund*innen das Leben leichter zu machen. Eine abgeschlossene Ausbildung ist von Vorteil, bildet dennoch keine Voraussetzung.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ Sie sollten Gesell*in sein
- ✓ idealerweise Erfahrung in dem Beruf
- ✓ handwerkliches Verständnis
- ✓ Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Flexibilität
- ✓ ein freundlicher Umgang mit Kund*innen

Das bieten wir Ihnen:

- eine nette und freundliche Arbeitsatmosphäre
- eine ansprechende Vergütung
- flache Hierarchien und viel Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten

PFLEGEKRÄFTE UND MEDIZINISCHE FACHANGESTELLTE (M/W/D)

im Homecare-Außendienst

Für unser Homecare-Team suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Verstärkung! Zu Ihren Aufgaben gehören die Anwendungsberatung und der Verkauf im Bereich Homecare mit den Schwerpunkten Wundversorgung, Stoma, enterale Ernährung und Tracheotomie.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ eine Ausbildung als examinierte*r Krankenpfleger*in, Altenpfleger*in oder MFA
- ✓ ein freundlicher Umgang mit Kund*innen
- ✓ Erfahrung in dem Beruf
- ✓ Verantwortungsbewusstsein und Flexibilität

Das bieten wir Ihnen:

- ein abwechslungsreiches Arbeitsumfeld mit viel Freiheit und flexiblen Bedingungen in einem sympathischen Team
- einen Firmenwagen
- eine attraktive Vergütung
- eine Fortbildung zum*r Wundexpert*in (ICW), falls Sie sie nicht schon haben.

SACHBEARBEITER*IN (M/W/D)

Zum nächstmöglichen Termin suchen wir eine Vollzeitkraft (m/w/d), die uns tatkräftig in der Sachbearbeitung in unserer Zentrale in Hannover Anderten-Misburg unterstützt (40h). Zu Ihren Aufgaben zählen die Auftragsbearbeitung und Abrechnung, die Erstellung von Kostenvoranschlägen und die Überwachung von Fristen. Sie sind außerdem für die Betreuung der Telefonzentrale und der Eingangspost mitverantwortlich

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ eine verantwortungsbewusste und sorgfältige Arbeitsweise
- ✓ ein freundliches Auftreten gegenüber Kolleg*innen und Kund*innen

Das bieten wir Ihnen:

- eine abwechslungsreiche Tätigkeit in einem eingespielten Team
- umfangreiche Unterstützung bei der Einarbeitung

SCHNEIDER*IN (M/W/D) IM BEREICH BANDAGISTIK

Sie sind Schneider*in oder interessierte*r Quereinsteiger*in für den Bereich Bandagistik? Ab sofort suchen wir Verstärkung in unserem Team in der Leinstraße! Ihre Aufgabengebiete umfassen das Erstellen von Schnittmustern und die Herstellung von Miedern, Leibbinden und Kompressionsbekleidung sowie Maßnahme und Abgabe an Kund*innen. Die Arbeit in Vollzeit als auch in Teilzeit ist möglich.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ eine verantwortungsbewusste und sorgfältige Arbeitsweise
- ✓ Interesse an medizinischen Themen
- ✓ idealerweise Erfahrung in diesem Bereich
- ✓ ein freundliches Auftreten gegenüber Kolleg*innen und Kund*innen

Das bieten wir Ihnen:

- eine attraktive Vergütung
- ständige gezielte Weiterbildungen
- eine individuelle Förderung Ihrer beruflichen Entwicklung

TOURENPLANER*IN (M/W/D)

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin eine*in Kolleg*in, die uns tatkräftig in der Tourenplanung unterstützt. Zu Ihren Aufgaben zählt die strukturierte und zuverlässige Tourenplanung unserer Außendienstmitarbeiter*innen und die telefonische Abstimmung und Organisation von Terminen mit unseren Kund*innen.

Das sollten Sie mitbringen:

- ✓ idealerweise Erfahrung in dem Beruf
- ✓ Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Flexibilität
- ✓ ein freundlicher Umgang mit Kund*innen

Das bieten wir Ihnen:

- eine nette und freundliche Arbeitsatmosphäre
- eine ansprechende Vergütung
- flache Hierarchien und viel Freiheit und Entfaltungsmöglichkeiten



Für Sie ist etwas
dabei? **PERFEKT!**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an → karriere@teraske.de
Ihr Ansprechpartner ist: **Fabian Efeld**

Wir freuen uns auf Sie!

AUSBILDUNG BEI TERASKE

Wir sind ein sehr erfahrener Ausbildungsbetrieb und achten darauf, dass unsere Auszubildenden von Anfang an in alle Abläufe mit einbezogen werden. Sie arbeiten eigenverantwortlich und können auf Wunsch auch in andere Fachbereiche reinschnuppern. Nach erfolgreicher Ausbildung ist eine Übernahme sehr wahrscheinlich.

AUSBILDUNG ZUR KAUFPERSON IM GESUNDHEITSWESEN ODER FÜR BÜROKOMMUNIKATION (W/M/D)

Sie arbeiten gerne mit Telefon, Tastatur und Drucker? Dann könnte diese Ausbildung für Sie interessant sein! Bei uns sind Sie zuständig für die Auftragsbearbeitung, Abrechnungen mit Kranken- und Pflegekassen, die Erstellung von Kostenvoranschlägen, Terminüberwachung und die telefonische Kund*innenbetreuung. Sie passen perfekt zu uns, wenn Sie ein gut organisierter Mensch sind, sich für medizinische Themen interessieren und gerne mit Menschen zu tun haben.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an → karriere@teraske.de

Ihre Ansprechpartnerin ist: → [Kathrin McGuinness](#)

AUSBILDUNG ZUR KAUFPERSON IM EINZELHANDEL (W/M/D)

Haben Sie Freude daran, Menschen zu beraten, um ihr Leben leichter zu machen? Lernen Sie gerne jeden Tag etwas dazu, interessieren sich für Anatomie, Medizin, Hilfsmittel und Kommunikation? Dann suchen wir Sie als Auszubildende zur Kaufperson im Einzelhandel bzw. zum*r Sanitätshausfachverkäufer*in!

Sie sind zuständig für die Beratung unserer Kund*innen rund um Hilfsmittel aller Art, für die Einkaufsplanung, Warenbestellung, die Umsetzung von werbe- und verkaufsfördernden Maßnahmen und die Ladengestaltung. Um sich einen persönlichen Eindruck zu verschaffen und unser Team kennenzulernen, bieten wir Ihnen auf Wunsch gerne einen oder mehrere Probearbeitstage in unseren Filialen an.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an → karriere@teraske.de

Ihre Ansprechpartnerin ist: → [Kathrin Sanchez-Moreno](#)





Gelbes Kokosnuss-Fisch-Curry

Sie kaufen:

2 Zwiebeln

2 Tomaten

500g Gemüse

(Ich nehme gerne Brokkoli und Möhren, aber Blumenkohl und Bohnen funktionieren zum Beispiel auch ganz ausgezeichnet.)

500g Fisch

(zum Beispiel Tilapia, aber es funktioniert natürlich auch mit Seelachs)

1 Zitrone

800ml Kokosnussmilch

Kurkuma

Chili-Pulver

Knoblauch

Salz

Öl zum Braten

Schwierigkeit:



Als Geschäftsführer muss ich öfter mal mehr scheinen als sein – vielleicht kennen Sie das von Ihren eigenen Vorgesetzten – und da kommt mir dieses raffinierte und köstliche, aber wirklich ganz einfach zu kochende Curry sehr gelegen! Es eignet sich auch wunderbar für Gäste, weil es kaum mehr Arbeit macht, wenn Sie die Menge vervielfachen – wollen Sie bestimmt eh, wenn Sie es erst einmal probiert haben!

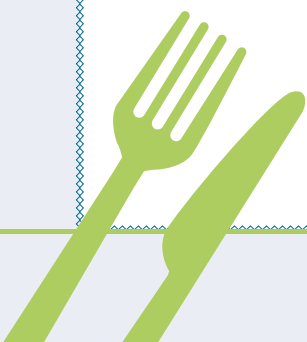
Zubereitung:

Mischen Sie Kurkuma, Chili-Pulver, Knoblauch, Salz und Zitrone und marinieren Sie den Fisch rund 2 Stunden im Kühlschrank darin. Solange können Sie die Zwiebeln, Tomaten und das sonstige Gemüse schneiden und bereitlegen. Braten Sie dann alles zusammen zum gewünschten Bräunungsgrad an und löschen Sie es mit der Kokosmilch ab. Lassen Sie das Resultat bis zu Ihrer liebsten Konsistenz einkochen und dann genießen Sie!



Schmeckt zum Beispiel ganz ausgezeichnet mit Jasmin-Reis, aber natürlich auch ohne.

Guten Appetit wünscht Ihnen
Fabian Elfeld, Geschäftsführer



HALLO,



ich bin Rike und mache seit dem 01.08.2022 meine Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau im Sanitätshaus Teraske, Standort Garbsen. Durch mein damaliges Schulpraktikum in der Filiale in Döhren wurde ich auf den Ausbildungsplatz aufmerksam. Da mir das Praktikum so gut gefallen hat, habe ich mich direkt im Anschluss für die Ausbildungsstelle beworben.

Ich habe in meiner Zeit bei Teraske viel gelernt. Besonders am Herzen liegt mir der Umgang mit unseren Kund*innen. Ich nehme mir viel Zeit für die Beratung, um das passende Hilfsmittel zu finden. Das exakte Ausmessen von Knie, Hand, Ellenbogen und Sprunggelenk dient dazu, eine individuelle und auf die Bedürfnisse angepasste Versorgung meiner Kund*innen zu garantieren. Die Hand- und Sprunggelenkorthesen versorge ich bereits selbstständig. Zu meinen Aufgaben im Sanitätshaus gehören ebenfalls die Warenbestellungen und die regelmäßige Prüfung des Lagerbestands.

Besonders viel Spaß macht mir das Reparieren von Hilfsmitteln, wo viel Fingerspitzengefühl gefragt ist. Außerdem macht es mir viel Freude, wenn ich etwas Neues lerne. Zum Beispiel haben wir vor nicht allzu langer Zeit das erste Mal eine Kundin mit einer Knieorthese versorgt, die beim Schlittschuhlaufen gestürzt ist. Dies war mein erstes Mal, weshalb ich einen Kollegen um Unterstützung gebeten habe. Ich durfte das Bein ausmessen und zusammen mit dem Kollegen die passende Orthese für die Patientin raussuchen. Da ich sehr nervös war, hat mein Kollege die Orthese angelegt und deren Gebrauch erklärt.

Die Kundin war mit unserer Betreuung sehr zufrieden. Die Orthese stellt bei der Kundin sicher, dass sie das Bein nicht ungewollt weit knickt. Im gesunden Knie übernehmen dies die Bänder, doch manchmal brauchen diese dazu Unterstützung. Es gibt verschiedene Einstellungen der Orthese. In der Regel gibt die ärztliche Verordnung vor, auf wie viel Grad die Bewegung des Knies begrenzt wird. Die Orthese unterstützt also die Bewegung des Knies und die Heilung und sorgt dafür das die Kundin weniger Schmerzen hat.

Mit der passenden Orthese werden die Schmerzen der Kundin reduziert, wodurch sie mobiler ihren Alltag meistern kann.



Beispiel einer Knie-Orthese



Schulter-Orthese

WAS IST EIGENTLICH EINE ORTHESE?

Eine Orthese ist ein äußerlich am Körper angebrachte orthopädisches Hilfsmittel, das Gelenke, Muskeln oder Knochen entlasten, stabilisieren oder richtigstellen soll und dabei deren Form und Funktion ergänzt. Sie kommen zum Beispiel nach Verletzungen oder bei Fehlstellungen von Gliedmaßen zum Einsatz.

Mittlerweile gibt es auch elektronische Orthesen, die bei Funktionseinschränkungen eingesetzt werden. Sie können zum Beispiel durch Elektroden mittels myoelektrischer Impulse Bewegungsabläufe aktiv verbessern oder erst ermöglichen.



In meiner Ausbildung bei Teraske macht mich besonders glücklich, dass ich jeden Tag mit einem guten Gefühl nach Hause gehen kann, da ich mehreren Menschen helfen konnte. Außerdem schätze ich meine Kolleg*innen sehr, da sie immer für mich da sind, wenn ich sie brauchte. Ich bin sehr froh, Teil eines tollen Teams zu sein. Wenn ich euer Interesse wecken konnte für eine Ausbildung bei Teraske, dann meldet euch gerne bei uns unter kariere@teraskede oder direkt telefonisch bei unserem Geschäftsführer Fabian Elfeld unter **(05115) 63519121!**

Wir freuen uns immer über neue Gesichter, gute Ideen und tatkräftige Unterstützung! Am Ende unseres Magazins findet ihr einen Überblick auf unsere freien Stellen und verfügbaren Ausbildungen.



Finger-Orthese

Eure Rike

NEUE KOLLEG*INNEN



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



Elavane Shanmuganathan
Qualitätsmanagementbeauftragte
Schachtebeckweg



Mina Alkan
Duales Studium in den
Sanitätshäusern



Mareike Naethe
Sachbearbeitung
Lohweg



Magnus Böcker
Ausbildung Marketing
Lohweg



Holger Symann
Orthopädie-
schuhmachermeister
Hameln



Luisa Fercher
Ausbildung Sanitätshaus,
Garbsen



Melanie Voß
Sachbearbeitung
und Außendienst
Coppenbrügge



Kathrin Strubl
Sanitätshaus
Vahrenwalder Straße



Sabine Appelmann
Orthopädietechnikmeisterin
Coppenbrügge



Ole Oest
Reha-Sonderbau
und Kinder-OT
Coppenbrügge



Helena Dallmann
Sanitätshaus
Ziegelstraße



Meryem Akyüz Ausbildung, Sachbearbeitung Lohweg

Marco Barsch Ausbildung, Sanitätshaus Rundestraße

Deniz Bibinger Ausbildung, Sanitätshaus Falkenstr.

Serghei Cantov Orthopädieschuhtechnik, Garbsen

Jennifer Christen Sachbearbeitung, Lohweg

Marina Dettmering Orthopädietechnik, Leinstraße

Marcello Eckert Sachbearbeitung, Lohweg

Klaus Fischbeck Orthopädie, Coppenbrügge

Leonie Fischer Verkauf, Sanitätshaus Falkenstraße

Birthe Fleßner Ausbildung,
Orthopädietechnik Leinstraße

Marlon Gabriel Reha, Lohweg

Manfred Galuba Interner Fahrdienst

Pascal Graap Sachbearbeitung, Schachtebeckweg

Katja Greve Lager, Coppenbrügge

Daniela Haarde Sachbearbeitung, Lohweg

Monika Haeckel Verkauf, Sanitätshaus Leinstraße

Jessica Haro Verkauf, Sanitätshaus Meyer

Jaqueline Herrmann Bereichsleitung Sanitätshäuser,
Schachtebeckweg

Vanessa Hess Orthopädietechnik, Leinstraße

Walter Heuer Interner Fahrdienst

Christina Hofmann Sachbearbeitung, Coppenbrügge

Johnny Hopf Springer Reha, Lager und Büro

Sina Hoppe Bandagistik, Leinstraße

Rabea Hübner Sachbearbeitung,
Sanitätshaus Baustraße

Lennart John Orthopädietechniker, Leinstraße

Ahmed Khalaf Ausbildung Sachbearbeitung, Lohweg

Ronja Koch Ausbildung, Sanitätshaus Leinstraße

Simone Kruck Verkauf, Sanitätshaus Falkenstraße

Lea Lahmann Ausbildung,
Orthopädieschuhtechnik Garbsen

Alexandra Lendorf Sachbearbeitung,
Sanitätshaus Meyer

Vladislav Martin Orthopädietechnik, Leinstraße

Ann-Christin Mießen Orthopädietechnik,
Sanitätshaus Meyer

Keshia Jane Müller Duales Studium,
Verwaltung/GF Lohweg

Dennis Rössing Duales Studium, Schachtebeckweg

Angelo Santos Sachbearbeitung, Coppenbrügge

Manuela Schaefer Sachbearbeitung, Sanitätshaus Meyer

Simone Schaper Verkauf, Sanitätshaus Baustraße

Thomas Schüler Rehatechnik, Lohweg

Ylenia Scuderi Sachbearbeitung, Schachtebeckweg

Helge Stoevesandt Reha-Techniker, Lohweg

Dajana Tiessen Ausbildung, Sanitätshaus Baustraße

Lennart Gackenholtz Orthopädietechnik, Leinstraße

Dennis Taake Reha-Techniker, Lohweg

Jacqueline Wehrhahn Sachbearbeitung,
Sanitätshaus Meyer

Andre Weizel Sachbearbeitung, Lohweg

Ann-Kathrin Wiemann Ausbildung,
Orthopädietechnik Leinstraße

Katrin Wolff Leitung, Sanitätshaus Meyer

Ekaterina Zinatullina Verkauf, Sanitätshaus Falkenstraße

**SCHÖN,
DASS SIE DA
SIND!**

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.

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

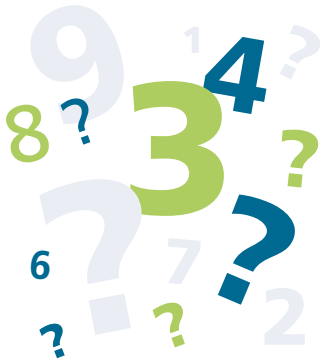
Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

	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

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

Schwierigkeitsstufe: leicht



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

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

Schwierigkeitsstufe: sehr hoch

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

Schwierigkeitsstufe: mittel

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

Schwierigkeitsstufe: hoch

WAS GIBT ES NEUES AUS DEM UNTERNEHMEN?

KOSTENLOSE PROBEVERSORGUNG

Wir von Teraske möchten dieses Jahr eine 30 Tage kostenlose und unverbindliche Probeversorgung zusammen mit Saphenus durchführen. Dabei geht es um das Produkt „Suralis“. Mit der fühlenden Prothese „Suralis“ werden nervliche Rückmeldungen von der Fußsohle an das Gehirn übermittelt. Dies führt dazu, dass der Phantomschmerz zurückgeht und die Sensibilität erhöht wird. Außerdem wird nicht nur das Gangbild verbessert, sondern auch die Wahrnehmung Ihrer Prothese.

Interesse? Dann sprechen Sie uns gerne an! Sie erreichen uns telefonisch unter (0511) 30 10 50 und per Mail unter jan.pfalzer@teraske.de



NEWSLETTER

Haben Sie schon unseren neuen Newsletter abonniert? Hier erfahren Sie immer, was bei Teraske gerade so los ist. Außerdem informieren wir Sie über interessante Themen rund um medizinische Hilfsmittel vom Rollstuhl über den Kompressionsstrumpf bis zur Prothese sowie alles rund um Ihre Gesundheit! Also seien Sie dabei und abonnieren Sie unseren Newsletter, um immer auf dem aktuellen Stand zu sein.

<https://www.teraske.de/newsletter/>

URL zu lang?

einfach scannen



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 pflegenaher 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!



AUCH IN IHRER NÄHE

Unsere Standorte

- + Leinstraße 33**
30159 Hannover
Mo - Fr: 08:00 - 13:00 Uhr
Mo, Di, Mi: 14:00 - 17:00 Uhr
Do: 14:00 - 19:00 Uhr
Tel.: (0511) 30 10 50
Fax: (0511) 36 81 63 0
Sanitätshaus und
Orthopädietechnik
- + Falkenstraße 1**
30449 Hannover
Mo - Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
sowie 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (0511) 44 21 77
Fax: (0511) 44 87 40
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
- + 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
- + 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 1a**
31863 Coppenbrügge
Mo - Fr: 08:00 - 17:00 Uhr
Tel.: (05156) 96 14 0
Fax: (05156) 96 14 26
Reha und Homecare,
Orthopädietechnik
- + 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
- + Planetenring 39 - 41**
30823 Garbsen
Mo - Fr: 09:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 09:00 - 13:00 Uhr
Tel.: (05137) 78 28 4
Fax: (05137) 78 24 4
Sanitätshaus und
Orthopädienschuhtechnik
- + SANITÄTSHAUS MEYER**
+ Deisterallee 14 NEU
31785 Hameln
Mo - Fr: 09:00 - 13:00 Uhr
sowie 14:00 - 18:00 Uhr
Tel.: (05151) 30 36
Fax: (05151) 26 63 1
Sanitätshaus und
Orthopädienschuhtechnik
- + 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

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

Chefredaktion:

Dr. Fabian Elfeld



 [@teraske](https://www.facebook.com/teraske)

 [@teraskeorthoreha](https://www.instagram.com/teraskeorthoreha)

 [@teraske](https://www.twitter.com/teraske)

Bildquellen: Aktiv Älter Seniorenberatung, Adobe Systems Software Ireland Limited (Adobe Stock), BLACKROLL AG, Ludwig Bertram GmbH, medi GmbH & Co. KG, Ofa Bamberg GmbH, Sanitätshaus Meyer GmbH, Saphenus Medical Technology GmbH, SIGVARIS GmbH, Teraske Ortho Reha GmbH & Co. KG



TRÄUMEN SIE VON FREIHEIT?

Suchen Sie Chancen zur Weiterentwicklung in einem netten, gut eingespielten Team in einem modernen Unternehmen mit offener, freundlicher Atmosphäre und (fast) immer guter Laune?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

AKTUELL SUCHEN WIR:

Orthopädietechnik-Mechaniker*in (w/m/d)
Verstärkung für unser Homecare-Team (w/m/d)
Reha-Techniker*in (w/m/d)
Verstärkung im Verkauf im Sanitätshaus (w/m/d)

SIE WOLLEN EINE AUSBILDUNG BEGINNEN? KEIN PROBLEM!

IN DIESEN BEREICHEN BILDEN WIR AUS:

Kaufperson im Gesundheitswesen (w/m/d)
Kaufperson im Einzelhandel (w/m/d)
Kaufperson für Bürokommunikation (w/m/d)
Orthopädietechnik-Mechaniker*in (w/m/d)
Orthopädieschuhtechniker*in (w/m/d)

Für genauere Informationen schauen Sie gern in dieser Ausgabe ins Kapitel **Teraske sucht...**

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail an:

→ karriere@teraske.de

Ihr Ansprechpartner ist Dr. Fabian Efeld.