GESONET

INFORMIERT Nº. 7

S. 3 Richtig entspannen mit Yoga

S. 4 Natur ist das Konzept der Schloss Apotheke

S. 11 Schlechter Schlaf und seine Folgen

Gemeinsam für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden

Grußwort des Bürgermeisters

Liebe Bürgerinnen und Bürger von Königs Wusterhausen,

in einer Gesellschaft, die immer älter wird, ist eine optimale medizinisch-therapeutische Versorgung unerlässlich. In unserer Stadt ist die Gesundheitswirtschaft mittlerweile der größte Arbeitgeber und somit ein wichtiger Standortfaktor für uns. Wie die verschiedensten Angebote ineinandergreifen, zeigt uns erneut die Lange Nacht der Gesundheit des Netzwerks für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V. (GeSoNet).

In nunmehr vierter Auflage bietet die Veranstaltung in diesem Jahr eine Premiere. Die Bundesliga-Volleyballer der Netzhoppers KW konnten als prominente Unterstützer gewonnen werden. Durch ihre Einbindung in das Programm wird eine Brücke geschlagen vom Breiten- zum Reha- und Leistungssport. Neben vielen interessanten Gesprächen mit den Spielern können Sie, liebe Bürgerinnen und Bürger, einen Blick „hinter die Kulissen" der Partner des Gesundheits-Netzwerks werfen.

Auch die Stadt Königs Wusterhausen beteiligt sich an dem Event. Gemeinsam mit dem DRK Kreisverband Fläming-Spreewald e.V. und dem ASB Mittel-Brandenburg bieten wir den Besucherinnen und Besuchern rund um den Bürgertreff am Fontaneplatz verschiedenste Aktivitäten.

Mein großer Dank gilt allen Netzwerkpartnern und Mitwirkenden dieser einmaligen Veranstaltung. Dazu gehören die Klinikum Dahme-Spreewald GmbH, der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V., die Egosano Praxis für Naturheilkunde, das Balance Yoga SPA, das Sport- und Gesundheitszentrum Rückenbalance sowie die Zahnarztpraxis Dr. med. Kerstin Schneider, Flemming Dental, KW-Ambulance, die Schelchen GmbH, die Schloss Apotheke nebst Reformhaus und die Sabelus XXL Apotheken. Ohne das Engagement dieser Einrichtungen wäre die „Lange Nacht der Gesundheit" nicht möglich.

Ich wünsche Ihnen, liebe Bürgerinnen und Bürger, interessante Erkenntnisse und Freude an den Angeboten.

Herzlichst

Ihr Swen Ennullat
Bürgermeister

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

in drei Tagen ist es soweit – am 24. August findet zum vierten Mal die Lange Nacht der Gesundheit in Königs Wusterhausen statt. Das Motto diesmal lautet „Gesund durch Sport und Bewegung".

Ganz besonders stolz sind wir, in diesem Jahr den Netzhoppers KW e.V. und seine Spieler nebst Trainer Mirko Culic als Kooperationspartner gewonnen zu haben. Wir von GeSoNet – dem Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft – kennen uns schon sehr lange und haben immer mal wieder darüber gesprochen, im Rahmen einer Veranstaltung oder eines besonderen Angebots für die Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt zusammenzuarbeiten. Wir freuen uns sehr, dass es uns nun gelungen ist!

Eröffnet wird die Lange Nacht der Gesundheit im Achenbach-Krankenhaus um 16 Uhr. Weiter geht es an elf Stationen, wo Sie ein buntes Programm erwartet: Es wird Vorträge geben, Sie können sich ein Bild machen von Laboren sowie Trainings- und Rehabilitationsstätten, sich über das umfassende und ganzheitliche Angebot informieren und aktiv mitmachen – unter Beteiligung und mit Unterstützung der Netzhoppers, die von ihren persönlichen Erfahrungen in den Bereichen Sport und Ernährung erzählen.

Wir als Veranstalter hoffen auf einen regen Austausch mit Ihnen und dass wir mit der Langen Nacht der Gesundheit zu einer noch besseren Vernetzung der Menschen unserer Stadt beitragen und zu neuen Ideen und Projekten verhelfen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Durchblättern des Programms und wünsche uns allen eine an neuen Einsichten und Gesprächen reiche Lange Nacht der Gesundheit.

Ihre Dr. Kerstin Schneider
Vorsitzende des Netzwerks GeSoNet

Die Netzhoppers: Ein Zugpferd für die Region

Die Mannschaft der Netzhoppers (Stand 2018)

Blocken. Schmettern. Pritschen. Bis zu sechsmal die Woche Training auf dem Feld, draußen oder im Sportzentrum und vor jeder Bundesliga-Saison zweieinhalb Monate intensive Vorbereitung – so sieht der Alltag der Profimannschaft aus, um sich für die Play-off-Runde zu qualifizieren.

Mittlerer Platz ist das Ziel

Das ist den Spielern der Spitzenmannschaft der Netzhoppers seit ihrem Aufstieg in die 1. Volleyball-Bundesliga am 22. April 2006 achtmal gelungen. In der Saison 2008/2009 erreichten sie sogar das Halbfinale und wurden Vierte. Ziel für die kommende Saison ist ein mittlerer Platz und vor allem verletzungsfrei zu bleiben, wie Dr. Hans-Jochen Rodner, seit 1996 Präsident des Vereins, betont: „Stark zurückgeworfen hat uns 2018/2019 der Bänderriss Theo Timmermanns. Unsere zweite Reihe ist nicht ganz so stark wie unsere Erstbesetzung, sodass diese in solchen Situationen nicht sofort problemlos einsteigen kann." Der 22-jährige Timmermann bekleidet im Team eine wichtige Position und ist seit 2006 Mitglied der Netzhoppers.

Wie der Außenangreifer wurden auch Zuspieler Adrian Klooss und Libero Levin Gust in Königs Wusterhausen geboren. Sie begannen mit acht bzw. zehn Jahren beim von Dr. Volkmar Mann gegründeten Verein, dessen Wurzeln bis in die 70er-Jahre zurückreichen. Gespielt und trainiert wurde damals in einem kleinen Turnraum in Niederlehme. Für weiteren Zulauf sorgte der erstmals 1994 ausgerichtete Beachcup, der den Bekanntheitsgrad der Netzhoppers überregional erhöhte und ein Highlight ist. Fünf Jahre später erfolgte der Aufstieg in die 2. Bundesliga Nord unter der sportlichen Leitung von „Matze" Münz.

Die drei genannten Spieler stehen für die gute Kinder- und Jugendarbeit des Vereins. Ein Trainerteam bestehend aus Manuel Rieke (ehemaliger Nationalspieler und Kapitän der Netzhoppers) und Kamil Ratajczak (Libero der Profimannschaft) sorgt dafür, dass die Jungen- und Mädchenmannschaften regelmäßig an den bedeutendsten Jugendturnieren wie den deutschen Meisterschaften in den entsprechenden Altersklassen teilnehmen. Die männliche Jugend bis 16 Jahre konnte schon große Erfolge im Bundespokal verzeichnen. „Nicht zu vergessen die engagierten Eltern, die einen Beitrag leisten zum guten Abschneiden unserer Teams", ergänzt Präsident Rodner.

Auch die erste Mannschaft der Netzhoppers hat ein „Rückgrat", das sie von Saison zu Saison trägt. Neben dem vierköpfigen Vorstand sind das Teammanagerin Britta Wersinger sowie der ehemalige Spieler Arvid Kinder – inzwischen Geschäftsführer Sport der aus dem Verein hervorgegangenen Ballsport Liga GmbH –, die den Spielbetrieb organisieren. Eine große Herausforderung ist immer auch die Erfüllung der Lizenzauflagen, um in der 1. Bundesliga vertreten zu sein. Zum Nachweis des Etats wird ein Haushaltsplan erstellt, der von den Wirtschaftsprüfern der Liga geprüft wird.

Dr. Hans-Jochen Rodner ist seit 1996 Präsident des Vereins

Sponsoren tragen zum Erfolg bei

Dabei zentral ist die Unterstützung aus der Region, das heißt Sponsoring durch Unternehmen. „Wir sind hier zu einer Art Galionsmannschaft geworden und neben Potsdam spielen wir im Land Brandenburg schon eine besondere Rolle", erklärt Dr. Hans-Jochen Rodner. Wie ein Zugpferd, das Teams anderer Sportarten motiviert und für Firmen, die zur Förderung der Netzhoppers bereit sind, ein ungeheures Potenzial birgt.

Dass sich das Potenzial der Spieler auf dem Feld entfaltet, ermöglichen Trainer Mirko Culic, Athletiktrainer Dustin Schulze, Physiotherapeut David Ewald und Mannschaftsarzt Kai Dragowsky. Eine wichtige Aufgabe während eines Matches hat Statistiker Immo Prussak: Er erfasst in der Zeit jede Aktion und kann damit Mirko Culic wichtige Hinweise für Taktiken im Spiel geben.

Wie die kommende Saison verläuft und ob es Höhepunkte wie das Heimspiel gegen die Helios GRIZZLYS Giesen geben wird – die Begegnung ging über fünf Sätze und im Tiebreak wurde die 70 Punkte-Marke geknackt, Bundesligarekord –, wird sich zeigen. Feststeht, dass die Netzhoppers gegen die BR Volleys am 12. Oktober in der hoffentlich gut gefüllten Landkost-Arena als Erste ranmüssen.

Entspannen mit Yoga

Foto: Gesine Brien

Runterzukommen fällt vielen Menschen zunehmend schwer, weiß Inhaberin des Balance Yoga SPA Gesine Brien, die auch ausbildet. Das Studio gibt es seit 2015. Zuvor haben Gesine Brien und die anderen Lehrerinnen elf Jahre Yoga in Fitness-Centern und Vereinen angeboten. Derzeit wird das Team neu aufgestellt, da vor allem die Kurse für Kinder im Alter von drei bis 14 Jahren stark nachgefragt sind.

Kinder-Yoga ist auch Teil des Programms bei der Langen der Gesundheit. Anschließend können weitere Arten von Yoga ausprobiert werden: Vinyasa Yoga ist eine fließende Form und beliebt bei Menschen, die Bewegung mögen. Beim Yin Yoga werden Positionen hingegen lang gehalten, um richtig zu entspannen und loszulassen. Bei der Meditation erfahren die Gäste, wie sie bei Stress und in schwierigen Situationen zur Ruhe kommen. Und im Vortrag von Alina Schmitt geht es um unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle sowie ihre wohltuende Wirkung.

Wer mitmachen möchte, sollte eine bequeme Hose mitbringen. Auf Zehnerkarten und Verträge gibt es am 24. August Ermäßigung.

Station 6

Netzhopper Kamil Ratajczak

Im Kommen: Sportmundschutz

Netzhopper Adrian Klooss

Die Meisten kennen ihn vom Boxen. Doch auch in anderen Sportarten, bei denen Aktive Kontakt mit dem Gegner haben, wird Sportmundschutz getragen. So fertigt Flemming Dental Königs Wusterhausen seit Langem individuellen Mundschutz für den hiesigen Hockeyverein, für Fußballer sowie Handballer. Auch Adrian Klooss, Nachwuchsspieler bei den Netzhoppers und bei der Langen Nacht der Gesundheit dabei, wurde nun damit ausgestattet. Er wird den Mundschutz in den Vereinsfarben Grün und Weiß mit Logo im sichtbaren Bereich brauchen können, wenn er die Bälle anderer Mannschaften blockt, ist Falk Zöllner sicher.

Er ist bald 40 Jahre im Geschäft. Gegründet wurde das Meisterlabor mit 21 Beschäftigten 1990. Als eines der größten Dentallabore für Zahnersatz bundesweit ist Flemming Dental ein Vollsortimenter in allen Bereichen der Zahntechnik mit den Schwerpunkten Implantologie, Vollkeramik und Mundschutz. Wie dieser hergestellt wird, zeigen Falk Zöllner und zwei Techniker am 24. August. Für Interessierte gibt es einen Laborrundgang und Adrian Klooss berichtet von seiner Erfahrung mit dem Mundschutz.

Station 9

KW - Ambulance
Ihr Kranken- und Behindertenfahrdienst
Tel.: 03375 / 52 53 87 0
24h 03375 / 52 53 870
Sucht Verstärkung:
Kraftfahrer mit P-Schein auf € 450,- Basis.
Bist du flexibel und hast Spass am Umgang mit Menschen?
Du hast ein sicheres und höfliches Auftreten?
Du bist körperlich fit und psychisch gestärkt?
Dann bist du bei uns genau richtig!
KW-Ambulance
Inhaber: Fred Goldammer
Gewerbepark 34 • 15745 Wildau
Tel.: 03375 / 52 53 870
Fax. 03375 / 52 53 871
www. kw-ambulance.de

Gewinnspiel zur Langen Nacht der Gesundheit:
Mitmachen und tolle Preise gewinnen!
www.MAZ-online.de/langenacht

Natur ist das Konzept

Mit der Eröffnung der Schloss Apotheke am 1. März 1995 entsprach Dr. Arndt Fleischer einer ausdrücklichen Bitte des Bürgermeisters, für die Einwohner nördlich des Nottekanals eine moderne Apotheke zu errichten. Ihr Name geht auf das in unmittelbarer Nähe befindliche Schloss zurück. Dessen stilisierte Silhouette ist das Apotheken-Logo.
Zeitgleich eröffnete der Apotheker ein Reformhaus an selber Stelle, womit eine Tradition Königs Wusterhausens fortgeführt wird: Bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs hatte es schon mal ein Reformhaus gegeben. Das Reformhaus steht für gesunde Ernährung sowie hochwertige Naturkosmetik und ist den Idealen der Lebensreformbewegung sowie den Prinzipien der Naturheilkunde verpflichtet. Aufgrund seines Angebots an Vollkorn- und vegetarischen Produkten stellt es einen Anlaufpunkt für alle dar, die sich gesund und vollwertig ernähren und so ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern wollen, ohne Mangel zu leiden.
Die Schloss Apotheke ist Gründungsmitglied der bundesweit größten Apothekenkooperation, den LINDA Apotheken. Diese haben sich hohen Qualitätsanforderungen verschrieben und ermöglichen, Payback-Punkte zu sammeln. Darüber hinaus können über die LINDA Apotheken App alle angebotenen Artikel geordert und während der Geschäftszeiten vor Ort abgeholt werden. Ebenso sind auch Bestellungen direkt unter www.schloss-apotheke.eu möglich, Produkte des Reformhauses eingeschlossen.
Im September 2007 und März 2014 folgten Apotheken-Filialen in Berlin. Der gesamte Firmenverbund mit 45 Mitarbeitern wird nach wie vor von Königs Wusterhausen aus geleitet. Zudem gibt Dr. Fleischer seit vielen Jahren auf Radio Paradiso Gesundheitstipps zu pflanzlichen Arzneimitteln.
Während der Langen Nacht der Gesundheit sind Dirk Westphal und Kamil Ratajczak von den Netzhoppers im Reformhaus anwesend. Apotheker Dr. Arndt Fleischer wird um 17.00 und 18.00 Uhr einen Vortrag über Chancen und Risiken von Arzneimitteln halten.

Station 4

Netzhopper
Dirk Westphal

»Bewegung ist mehr als Fitness«

So das Credo der Heilpraktikerin, Tanztherapeutin und Trainerin Karin Paul. Schon oft hat sie erlebt, dass durch Bewegung die eigenen Bedürfnisse wieder ins Bewusstsein rücken. Ihr geht es um Leichtigkeit, das Erfahren von Beweglichkeit sowie die Zunahme von Bewegungskompetenz ausgehend von natürlichen Bewegungsmustern, die jeder in sich trägt. Währenddessen setze ein Reflexionsprozess ein: „Natürlicherweise unterstützen Muskelbewegungen den Kreislauf, Menschen bleiben eher gesund. Gleichzeitig kommen sie dadurch mit sich – wieder – in Einklang und sind stolz, dass sie sich bewegen können“, so Karin Paul. Über diesen Zugewinn an Lebensqualität, Freude und Selbstvertrauen spricht sie in ihrem Vortrag bei der Langen Nacht der Gesundheit: Das Aufrichten im Innen und Außen, zumal zwischen körperlicher und mentaler Aufrichtung ein Zusammenhang besteht. Das Training der Tiefenmuskulatur spielt dabei eine große Rolle und ist mitentscheidend für mehr Lebenslust und gesundes Älterwerden. Netzhopper Theo Timmermann wird erzählen, welche Bedeutung Bewegung für ihn hat und was er dabei empfindet. Kleine praktische Übungen werden das Gesagte unterstützen, Sportkleidung ist nicht erforderlich.

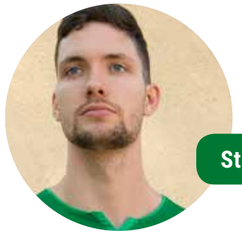
Der Volleyballer ist nicht der Einzige, der am 24. August seine Erfahrungen mit den Besuchern der Langen Nacht teilt. So wird ein Patient von Karin Paul über seine Blutegel-Behandlung berichten. Lange wurde diese Methode vernachlässigt, doch aufgrund ihres Comebacks wird die zur Klasse der Gürtelwürmer zählende Art inzwischen extra gezüchtet. Ihre Anwendung ist vergleichbar mit einer „Miniapotheke“: Gelenkschmerzen wie bei einer Arthrose im Knie werden gelindert, Entzündungen und Traumata nehmen schneller ab, Wunden und Brüche heilen besser und chronische Verspannungen lassen sich leichter lösen. Eine Behandlung dauert bis zu drei Stunden und hält etwa ein halbes Jahr vor. Ein paar Blutegel wird Karin Paul da haben, damit Interessierte sich ein Bild machen können.

Station 5

Netzhopper
Theo Timmermann

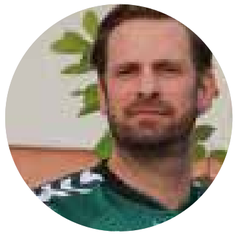
Fünf Säulen für einen gesunden Körper

Das vom diplomierten Sporttherapeuten Rainer Latzke 1998 gegründete Sport- und Gesundheitszentrum Rückenbalance hat mit dem Rückenzentrum, der Praxis für Physio- und Sportphysiotherapie und dem Rehabilitationssport stets einen interdisziplinären Ansatz verfolgt. Der Umzug in größere eigene Räumlichkeiten in der Gerichtsstraße 1 2017 ermöglichte die Erweiterung des Angebots um eine Praxis für Ergotherapie und Osteopathie. „Die Wege bei uns sind kurz und man bekommt alles aus einer Hand. Unsere Therapeuten sprechen sich direkt ab, was sich positiv auf die Regeneration auswirkt“, erläutert Tino Latzke. Der Wirtschaftsjurist ist der Neffe von Rainer Latzke und seit 2004 im Unternehmen zuständig für die kaufmännische Leitung und das Personalwesen.
Das Sport- und Gesundheitszentrum Rückenbalance zählt derzeit 25 Beschäftigte, neben Sportwissenschaftlern, Sport-, Physio-, sowie Ergotherapeuten und Service-Mitarbeitern auch zwei Sportwissenschaften-Studentinnen der Hochschule Potsdam mit dem Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation. Sie sind im zweiten Semester und aus der Region.
Fünf Säulen unter einem Dach, über 20 Jahre Erfahrung und eine Menge Know-how, das ist schon etwas Besonderes. Kunden im Rückenzentrum werden zunächst getestet und erhalten einen auf sie persönlich abgestimmten Trainingsplan. Bei Praxispatienten mit neurologisch bedingten Beeinträchtigungen wie nach einem Schlaganfall greifen die interdisziplinären Möglichkeiten des Gesundheitszentrums, dann sind Physio- und Ergotherapeuten gefragt. Für jene, die an der Bandscheibe operiert wurden oder mit chronischen Schmerzen gibt es ein betreutes Rückenintensivtraining. Es besteht aus vier Phasen von jeweils drei Monaten. Bei vielen Kunden und Patienten geht es im ersten Schritt um Linderung.
Zu keinen Ausfällen kam es auch bei den Netzhoppers während der Bundesliga-Saison 2016/2017. Einen großen Anteil daran hat das Sport- und Gesundheitszentrum als Athletik- und Rehabilitationsstützpunkt des Vereins. Die Volleyballer kommen dreimal in der Woche dorthin, wobei die Verletzungsvorbeugung zentral ist. Rainer Latzke war sogar über zehn Jahre ihr Athletiktrainer.
Die „Jungs“ kennen also das Angebot und die Abläufe in der Gerichtsstraße 1. Der ehemalige Spieler und jetzige Nachwuchstrainer Manuel Rieke sowie Spieler Arran Chambers werden am 24. August von ihren Erfahrungen berichten und das Programm flankieren. Dieses besteht aus einem Faszientraining nach Dr. WOLFF® für positive Veränderungen bei Rücken- und Gelenkschmerzen, einem Dr. WOLFF-Zirkeltraining, das heißt ein präventives Training gegen Rückenschmerzen. David Ewald, Physiotherapeut im Gesundheitszentrum und bei den Netzhoppers, wird einen Einblick geben in Rehabilitationsstrategien und Trainingstherapien nach Unfallgeschehen, Sportverletzungen und Operationen. Abgerundet wird der Abend durch einen Vortrag zum Thema CMD-Behandlung komplexer Schmerz- und Funktionsstörungen der Kopf- und Gesichts-



Station 3

Netzhopper
Arran Chambers



Netzhopper
Manuel Rieke

**SCHMERZHAFTE TAGE ?
NICHT DIE REGEL!**

Das könnte Endometriose sein! Jede 10. Frau ist von der oft unerkannten Krankheit betroffen. Kostenfreier Gesprächs- und Infoabend zu Endometriose mit Betroffenen, Experten und Interessierten

am

28. August 2019, 17 Uhr

Achenbach-Krankenhaus
Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen
www.klinikum-ds.de

PROGRAMM

Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Europäische Endometriose Liga

In einem moderierten Gespräch geht es um diese Themen:

- Endometriose allgemein und deren Behandlung
- Medikamente
- Schmerz
- Kinderwunsch
- alternative Medizin
- Reha-Maßnahmen
- Erfahrungen von Betroffenen

Die Experten: • Dr. Rüdiger Müller, Chefarzt Gynäkologie und Leiter des Kompetenzzentrums Endometriose • Dr. Gülden Halis, kinderwunschteam Berlin • Dr. Kay-Thomas Moeller, Kinderwunschzentrum Potsdam • Dr. Claus Peter Cornelius, Chefarzt Gynäkologie, Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg

Europäische Endometriose Liga e.V. www.endometriose-liga.eu

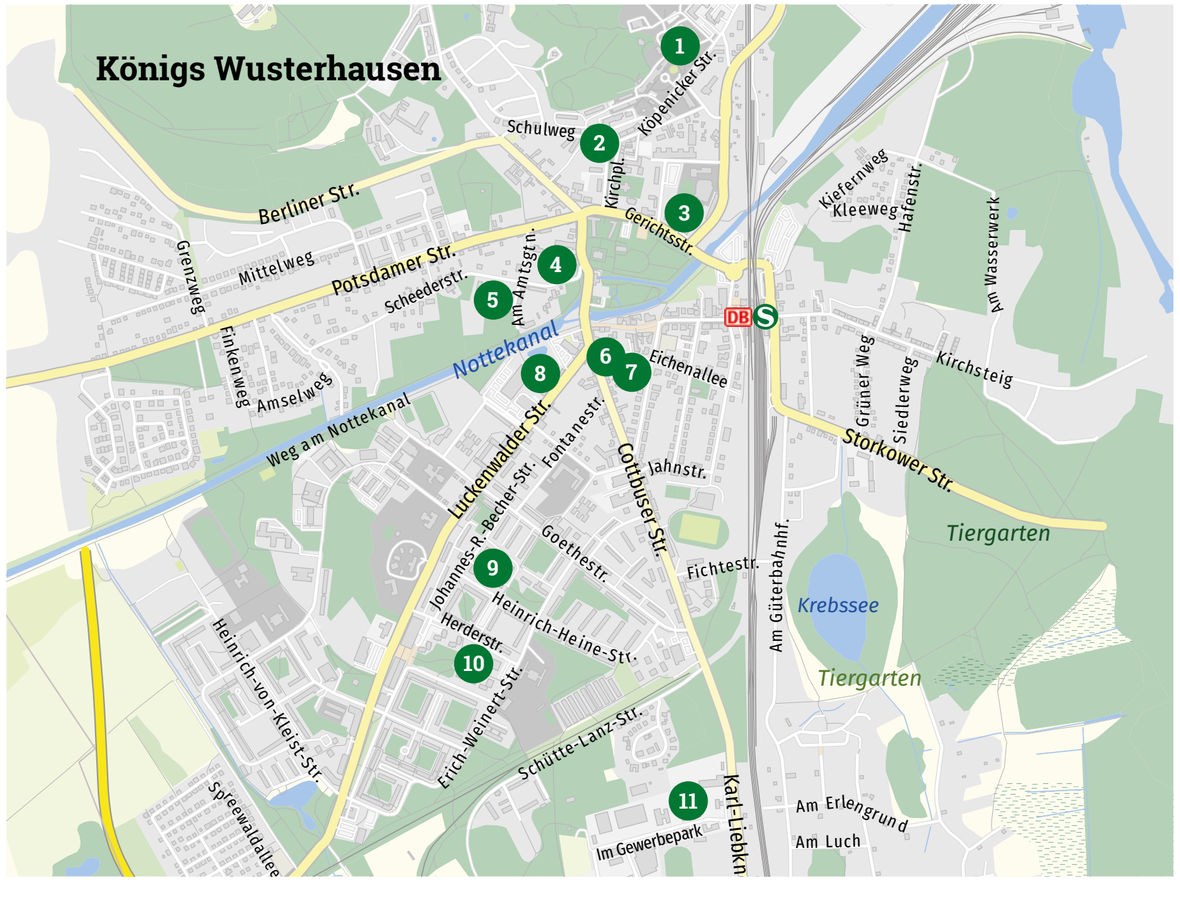
4. Lange Nacht der Gesundheit

24. August 2019 von 16 bis 22 Uhr
Treffen Sie bei uns Spieler der Netzhoppers KW-Bestensee!

Gratis-Shuttle:
KW-Ambulance
0171 3806114
16:00 – 22:00 Uhr

1 Klinikum Dahme-Spreewald Netzhopper: Luke Herr, Moritz Mandel	Köpenicker Straße 29	16:00 Uhr 16:30 und 18:30 Uhr 16:30–19:30 Uhr	**Eröffnung:** Dr. Kerstin Schneider, Vorsitzende GeSoNet Vortrag: Sportspezifische Verletzungen bei Volleyballspielern und deren Therapie Praktische Demonstrationen zu Rehabilitationsmaßnahmen Besichtigung der Physiotherapie Informationen zum Thema PfiFf
2 Volkssolidarität Bürgerhilfe Netzhopper: Mirko Culic	Kirchplatz 11	17:00–18:00 Uhr 18:00–19:00 Uhr	Bewegung für alle: Lernen Sie die Hockergymnastikgruppe kennen! Informationen zu den Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
3 Sport- und Gesundheitszentrum Rückenbalance Netzhopper: Manuel Rieke, Arran Chambers	Gerichtsstraße 1	17:00 und 19:30 Uhr 17:45 und 20:15 Uhr 18:30 Uhr 19:00 Uhr	Dr. WOLFF-Faszientraining: Positive Veränderungen bei Rücken- und Gelenkschmerzen Dr. WOLFF-Zirkeltraining: Präventives Training gegen Rückenschmerzen Rehabilitationsstrategien und Trainingstherapie nach Unfallgeschehen, Sportverletzungen und Operationen Vortrag: CMD-Behandlung komplexer Schmerz- und Funktionsstörungen der Kopf- und Gesichtsregion
4 Schloss Apotheke & Reformhaus Netzhopper: Dirk Westphal	Scheederstraße 1c	17:00 und 18:00 Uhr 17:00–19:00 Uhr	Vortrag: Arzneimittel – Nutzen und Risiken Informationen rund um die Themen Sport und Ernährung
5 Egosano (Karin Paul) bei Lebenswelten e.V. Netzhopper: Theo Timmermann	Am Amtsgarten 6	17:00 und 19:00 Uhr 18:00 und 20:00 Uhr	Tiefenmuskulatur? – Wir richten uns auf! Vortrag und Diskussion über die Verbindung zwischen körperlicher und mentaler Aufrichtung, Training der Tiefenmuskulatur für mehr Lebenslust und gesundes Älterwerden Blutegel – eine Wundermedizin der Natur: Erfahrungsbericht eines Patienten über Behandlung, Wirkung und Heilungsverlauf und allgemeine Informationen über die Blutegeltherapie
6 Balance Yoga SPA Netzhopper: Kamil Ratajczak	Eichenallee 1a	16:30–17:15 Uhr 17:30–18:15 Uhr 18:30–19:45 Uhr 20:00–20:45 Uhr 20:45–21:30 Uhr	Kinder-Yoga Vinyasa Yoga Vortrag zum Thema ätherische Öle Yin Yoga Meditation Es erwarten Sie außerdem tolle Rabattaktionen
7 Sabelus XXL Apotheken	Eichenallee 4	17:00 und 19:00 Uhr 18:00 und 20:00 Uhr	Wie werden Salben hergestellt? Hinter den Kulissen – Was passiert im Hintergrund der Apotheke? Wie kommt mein Medikament zu mir? Warenwirtschaft und Kommisionierautomat. Werfen Sie mit Apotheker Knut Sabelus einen Blick hinter die Apotheken-Theke.

Kurzfristige Änderungen zu den teilnehmenden Netzhoppers vorbehalten.



8 Zahnarztpraxis Frau Dr. Kerstin Schneider Netzhopper: Jan Jalowietzki ab 18:30 Mirko Culic	Luckenwalder Straße 10–12	16:30–18:00 Uhr 18:00–19:00 Uhr 19:00–20:00 Uhr 20:00–21:00 Uhr	Vortrag: Guter Schlaf muss sexy werden, Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Vorsitzender von Schlafmedizin Berlin Brandenburg e.V. Frau Dr. Schneider informiert: Kopf- und Rückenschmerzen bei Sportlern: Welche Sportschutzschienen oder andere Schienen gibt es? Das Praxisteam informiert: Parodontosetherapie bei Grunderkrankungen wie Diabetes, vor einer Hüftprothese oder bei Zahnimplantaten Das Praxisteam informiert: Bleaching oder Keramikkronen?
9 Flemming Dental Netzhopper: Adrian Klooss	Johannes-R.-Becher-Straße 12a	16:30–21:30 Uhr	Führungen durch das Labor und alles zum Thema Mundschutz
10 Stadt Königs Wusterhausen Netzhopper: Arvid Kinder	Bürgertreff Fontaneplatz, Herderstraße 8–9	16:30–20:00 Uhr	Der Schulsanitätsdienst der Königs Wusterhausener Schulen stellt sich vor Kinderschminken Der Seniorensport des ASB gibt Anregungen für alle Junggebliebenen
11 Schelchen GmbH – pedag international Netzhopper: Maximilian Auste	Im Gewerbepark 4	16:30–22:00 Uhr	Für alle Besucher: Digitale Fußvermessung – Welcher Fußtyp sind Sie? Dr. Barbara Schwanitz informiert: Anleitung zur Ganzkörper-Selbsthilfe bei Fußbeschwerden Außerdem: Persönlicher Erfahrungsaustausch mit Netzhopper Maximilian Auste: pedag-Produkte – fühlen sich gut an!

Bewegung hält fit – in jedem Alter

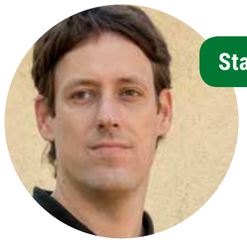
Wander-, Radfahr-, Reise- und Hockergymnastikgruppen – wer im Alter fit bleiben will, der ist bei der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. bestens aufgehoben. „In den Landkreisen Dahme-Spreewald und Teltow-Fläming haben wir rund 3.600 Mitglieder und um die 40 Mitgliedergruppen“, berichtet Geschäftsführerin Carola Ahlert stolz. Auch Handarbeitsgruppen, Chöre, Kreativzirkel und gesellige Nachmittage prägen den Verein. Organisiert wird all dies durch ein starkes Ehrenamt mit zahlreichen engagierten Helfern und Helferinnen. „Menschen, die zu uns kommen, wissen, wie wichtig Bewegung und Gemeinschaft vor allem im Alter sind“, ergänzt die Geschäftsführerin. Besonders das Interesse am Sportangebot ist groß, innerhalb der Volkssolidarität Bürgerhilfe e.V. gibt es rund 20 Sportgruppen, in denen sich mehrmals in der Woche viele hundert Mitglieder fit halten.

Da lag es nahe, bei der diesjährigen Langen Nacht der Gesundheit mit dem Motto „Gesund durch Bewegung und Sport“ etwas aus diesem Repertoire zum Mitmachen anzubieten. Auch Netzhoppers-Trainer Mirko Culic stellt sich dieser etwas anderen Form des Trainings und besucht die Hockergymnastik. Das Besondere an der Gymnastik ist, dass die Übungen und das Gelernte zu Hause adaptiert werden können.

Der zweite Schwerpunkt in der Langen Nacht der Gesundheit liegt auf der Beratung zu den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Hierbei handelt es sich um ein Angebot der VS Bürgerhilfe gemeinnützige GmbH, die vor gut 20 Jahren aus dem Verein heraus gegründet wurde. Sozialarbeiterin Doreen Nollau-Banis gibt Informationen und steht kostenfrei bei allen Fragen zur Verfügung. „Bei der Langen Nacht halten wir Formulare für die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht vor“, kündigt Carola Ahlert an. Denn der Bedarf stelle sich meist plötzlich, oft im Krankenhaus heraus. Ein wichtiges Thema, das alle Menschen betrifft.

Station 2

Netzhopper
Mirko Culic



Station 10

Netzhopper
Arvid Kinder

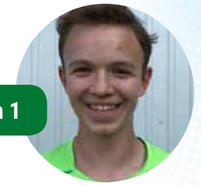
Aktionen für Jung und Alt

Im Bürgertreff am Fontaneplatz wird bei der langen Nacht der Gesundheit viel geboten: Von 16.30 bis 20 Uhr ist der Schulsanitätsdienst des DRK Kreisverbands Fläming-Spreewald e.V. mit seinem Teddy-Krankenhaus vertreten. Hier erfahren Kinder im Alter von vier bis acht Jahren, wie Verletzte und Wunden versorgt werden. Sie können – unterstützt von ihren Eltern – Teddys Verbände anlegen oder Pflaster kleben. Dafür bekommen sie einen entsprechenden Nachweis.

Den Schulsanitätsdienst nach der Wende aufgebaut hat Frank Hoffmann. Er ist seit 1968 beim DRK und koordiniert die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen zum Schulsanitäter an den Schulen: „Bei uns lernen sie soziale Verhaltensweisen und entwickeln Verantwortung für Mitschüler“, so der 67-Jährige. Und ergänzt nicht ohne Stolz: „Wir haben derzeit knapp 40 Kinder, darunter die besten Schulsanitäter im Land Brandenburg in der Altersgruppe bis zwölf Jahre.“ Schulsanitäter werden kann jeder ab der siebten Klasse, doch schon Grundschüler werden spielerisch an die Versorgung Versehrter und Erkrankter herangeführt. Wichtig ist hier die realistische Darstellung leichter Verletzungen durch Schminken. Daran wird vermittelt, was zu tun ist. Auch am 24. August können Kinder sich von den Schulsanitätern schminken lassen – allerdings nicht zu Übungszwecken, sondern mit einem Motiv ihrer Wahl.

Für ältere Generationen gibt es Gesundheitssport für jedermann, angeboten vom ASB Mittel-Brandenburg, geleitet von Jürgen Wimmer. Interessierte können wählen zwischen Übungen mit Handgerät wie Ball, Kegel und Stab sowie gymnastischen Lockerungs- und Dehnungsübungen. Der 71-Jährige ist vom Landessportbund und leitet u.a. seit einem Jahr die Nordic Walking- sowie eine Gymnastikgruppe für Demenzkranke und ihre Angehörigen im Auftrag der Demenzberatung des ASB Mittel-Brandenburg.

Lange Nacht im Achenbach-Krankenhaus



Station 1

Netzhopper
Moritz Mandel

Netzhopper
Luke Herr

Das Klinikum Dahme-Spreewald mit 453 Betten besteht aus dem Achenbach-Krankenhaus in Königs Wusterhausen und der Spreewaldklinik Lübben und gehört zum Sana-Verbund. Rund 1.000 Mitarbeiter gewährleisten die qualifizierte Regelversorgung für jährlich gut 25.000 stationäre und über 60.000 ambulante Patienten. Eine Krankenpflegeschule sichert den Nachwuchs in der Pflege und eine Apotheke die Versorgung weiterer regionaler Krankenhäuser und Rettungsdienste.

Im Achenbach-Krankenhaus wird die Lange Nacht der Gesundheit eröffnet. Daran beteiligen sich im Anschluss die Unfallchirurgie und die Erweiterte Ambulante Physiotherapie der Klinik unter Mitwirkung der Netzhopper Luke Herr und Moritz Mandel.

Dr. Jan Röhl, Leitender Oberarzt der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie, wird über sportspezifische Verletzungen bei Volleyballspielern sowie deren Prävention und Therapie sprechen. In der Abteilung für Physiotherapie und EAP werden anschließend einige Übungen und Geräte – unterstützt von den Netzhoppers – vorgestellt und erklärt. „Der Nutzen der Physiotherapie nach einer Verletzung wird immer wieder unterschätzt“, so der Leitende Oberarzt. Im Achenbach-Krankenhaus erhalten Patienten nach Operationen oder nach bestimmten Arbeits- bzw. Sportunfällen eine individuell abgestimmte Therapie.

„Sportverletzungen sind recht häufig“, weiß Durchgangsarzt Prof. Dr. Michael Wich, der vielerlei Verletzungen sieht und die Nachbehandlung in der Physiotherapie veranlasst. Der Unfallchirurg und Orthopäde ist auch im Unfallkrankenhaus Berlin tätig. Mit dabei am 24. August ist auch die PfiFf-Koordinatorin des Klinikums. Sie stellt das Kooperationsprojekt „Pflege in Familien fördern“ (PfiFf) der AOK Nordost mit dem Klinikum Dahme-Spreewald vor. Hierbei handelt sich um regelmäßige Kurse im Achenbach-Krankenhaus für Menschen, die Angehörige oder andere zu Hause pflegen.

»Wir leben Apotheke«

Die Sabelus XXL Apotheken in den Landkreisen Dahme-Spreewald und Teltow-Fläming sind eine Apotheker-Kooperation. Geführt werden sie von Knut Sabelus und seiner Mutter Adelheid. Die erste Sabelus-Apotheke öffnete im Dezember 1994 in der heutigen Eichenallee in Königs Wusterhausen. Mittlerweile gehören fünf weitere Apotheken in Zeesen, Wildau, Bohnsdorf, Ludwigsfelde und Zossen zum Verbund. Sabelus XXL Apotheken beschäftigt insgesamt 80 Mitarbeiter. Aufgrund der breiten Produktpalette und der günstigen Preise finden sie großen Zuspruch. Eine weitere Besonderheit: Die Größe der Apotheken, der Austausch untereinander und der dreimal tägliche Erhalt von Ware durch den Großhändler sichern eine schnelle und umfassende Medikamentenversorgung. Und all jenen, die Medikamente selbst nicht abholen können, bringen Fahrer das gewünschte Präparat. Abgerundet wird das Gesundheitsangebot durch das Kosmetikstudio „Loreen".
„Wir sind ein in der Region verwurzeltes Familienunternehmen und wir sind stolz darauf", sagt Inhaber Knut Sabelus. Er persönlich gibt den Kunden eine Art Vertrauensgarantie für eine besonders gute Gesundheitsbetreuung. Im Kern der Unternehmensphilosophie steht das zukunftsorientierte XXL-Konzept. Das bedeutet: Kunden haben eine besonders große Auswahl an freiverkäuflichen Arzneimitteln, die auf großen Verkaufsflächen präsentiert wird. Hinzu kommen eine attraktive und transparente Preisgestaltung sowie kompetente Beratung.
Noch mehr über die Hintergründe einer Apotheke – etwa wie Medikamente zum Kunden gelangen und wie Warenwirtschaft und Kommissionierautomat funktionieren – erfahren Besucher und Besucherinnen der Langen Nacht der Gesundheit in der Filiale in der Eichenallee. Knut Sabelus wird durch die frisch renovierten Räumlichkeiten und das Labor führen, wo die Gäste ihm bei der Herstellung einer Salbe über die Schulter schauen und Fragen stellen können.

Station 7

»Ich bin ganzheitliche Zahn-Ärztin«

Diese Haltung spiegelt sich im Programm von Dr. Kerstin Schneider bei der Langen Nacht der Gesundheit. Den Anfang macht Schlafmediziner Prof. Dr. med. Ingo Fietze mit seinem Vortrag „Guter Schlaf muss sexy werden". Während des Schlafens passiert viel; Erlebtes wird verarbeitet und wer schlecht schläft, ist nicht leistungsfähig. Viele von Kerstin Schneiders Patienten – etwa 1.000 im Quartal – knirschen nachts, pressen die Zähne aufeinander oder drücken die Zunge gegen die Schneidezähne, andere wiederum schnarchen. Speziell dafür hat die Zahn-Ärztin im Austausch mit Prof. Dr. med. Ingo Fietze eine Schiene entwickelt, die Abhilfe schafft.
Anschließend spricht Kerstin Schneider über Kopf- und Rückenschmerzen bei Sportlern und gibt Antwort auf die Frage, welche Sport- und andere Schienen es gibt. Auch darin drückt sich die ganzheitliche Orientierung der craniomandibulären Orthopädin aus: Patienten mit Bissproblemen, die sich z.T. über Halswirbelsäule, Becken und Knie bis in den Fuß fortsetzen, verordnet sie eine Aufbissschiene und empfiehlt manuelle oder Bewegungstherapie. Denn: „Was oben getan wird, kommt unten an – und umgekehrt."
Einen weiteren Schwerpunkt des Abends bilden Zahnhygiene und Prophylaxe. Im Rahmen der Zahnprothetik – Kerstin Schneider hat während ihres Studiums an der Charité über Implantate promoviert – sei die Zahnfleischbehandlung zentral: „Was nützt die beste Prothetik, wenn der Halteapparat nicht gesund ist?", so die Ärztin. Pflege ist jedoch nicht alles, hier komme es ebenso auf Ernährung und die Gesundheit des gesamten Körpers an. Unterstützt von der Dentalhygienikerin und einer Prophylaxe-Assistentin wird Kerstin Schneider auf Parodontosetherapie bei Grunderkrankungen und vor Operationen eingehen.
Den Abschluss der Langen Nacht in der Luckenwalder Straße bildet ein Bleaching. Fragen nach Nutzen und Schaden und was es zu beachten gilt, werden beantwortet. Von den Netzhoppern kommen Spieler Jan Jalowietzki und Trainer Mirko Culic.

Station 8

Netzhopper
Mirko Culic

Netzhopper
Jan Jalowietzki

Schritt für Schritt ein gutes Gefühl

Der Weg dorthin ist eigentlich ganz einfach. Ob Fußbettung, Einlegesohle oder Fersenkissen – die handgefertigten Produkte von pedag international sind dafür da, das natürliche und gesunde Gehen zu unterstützen und den Fußkomfort zu erhöhen. Gegründet wurde das Familienunternehmen 1955 von Hartmut Schelchen in Berlin. Bald erkannte er, dass die damals meist importierte Ware seine Qualitätsansprüche nicht erfüllt. Zehn Jahre später stellte er die ersten Einlegesohlen selber her, in einem ehemaligen Charlottenburger Kuhstall. Heute exportiert die Schelchen GmbH mit der Marke pedag international mit Sitz in Königs Wusterhausen in 50 Länder und beschäftigt etwa 150 Mitarbeiter.
Diese arbeiten mit größter Sorgfalt: Angefangen bei der Auswahl umweltfreundlicher Naturmaterialien wie pflanzlich gegerbtes Leder, Wolle, Filz, Kork und Sisal über die Verarbeitung bis zur Verpackung. Hinzu kommt die Zusammenarbeit mit Orthopäden, Chemikern für die Schuhpflege und weiteren Experten, um mit neuesten Technologien Lösungen für ein gesundes Schuhinnenklima und Tragekomfort anbieten zu können.
Denn: „Auf den Füßen lastet alles", weiß Sabine Timm von pedag. „80 Prozent der Menschen haben Fußbeschwerden und kümmern sich nicht. Irgendwann fällt es ihnen sprichwörtlich auf die Füße", fährt die Prokuristin fort. Anders Max Auste von den Netzhoppers: Er ist mit orthopädischen Einlagen aufgewachsen und wird am 24. August vor Ort von seinen Erfahrungen mit den pedag-Produkten berichten.
Das ist jedoch nicht alles. Gäste der Langen Nacht der Gesundheit können ihren Fußtyp digital bestimmen lassen. Ein Bildschirm zeigt an, welche Bereiche belastet sind und ob sie einen Hohl-, Senk-, oder Spreizfuß haben. Sabine Timm und Ellen Heideklang, zum vierten Mal mit Leidenschaft beratend dabei, geben ihnen anschließend eine Empfehlung für einen besseren Laufkomfort. Es werden auch Informationsvideos gezeigt und sämtliche pedag-Produkte präsentiert. Unter www.pedag.de kann jederzeit im Onlineshop aus dem reichhaltigen Angebot bestellt werden.

Station 11

Netzhopper
Maximilian Auste

Schlechter Schlaf – Ursachen und Folgen

Gastredner der Langen Nacht der Gesundheit ist Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Leiter des Arbeitsbereichs „Interdisziplinäres Schlafmedizinisches Zentrum" an der Berliner Charité. Als Schlafmediziner und Schlafforscher, Internist und Chronobiologe leitet er dort das Zentrum mit einer Ambulanz und Bettenstation. Er gehörte viele Jahre zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin und ist jetzt Vorsitzender der Deutschen Stiftung Schlaf, Vorstandsvorsitzender des Vereins „Deutschland schläft gesund e. V." sowie Vorsitzender von Schlafmedizin Berlin Brandenburg. Kaum einem ist bekannt, dass um die 80 Prozent aller deutschen Erwerbstätigen von Schlafstörungen betroffen sind, wobei ein Teil laut Prof. Fietze selbst für das Leid verantwortlich ist: Etwa indem sie zu spät zu Bett gehen, zu zeitig aufstehen, im Schlafzimmer zu viel im Internet aktiv sind und nach Feierabend zu viele berufliche E-Mails checken. Nur wenige sind sich des Risikos dessen bewusst und aus gelegentlichen Schlafstörungen können so chronische werden. Die Folgen sind: Menschen sind krankheitsanfällig, unkonzentriert, depressiv und nehmen zu. Der Schlafmediziner ist überzeugt, dass gesunder Schlaf ebenso wichtig ist wie gesunde Ernährung, Bewegung und der Verzicht aufs Rauchen. Wenig Schlaf sei zudem alles andere als ein Zeichen besonderer Leistungsfähigkeit. Unter anderem in seinem 2018 bei Rowohlt erschienenen Buch „Die übermüdete Gesellschaft" beschreibt Ingo Fietze die Folgen für unsere Gesellschaft, wenn sich diese nicht eingesteht, dass Schlafstörung eine der gefährlichsten Volkskrankheiten unserer Zeit ist.
Sein Vortrag bei der Langen Nacht der Gesundheit trägt den Titel „Guter Schlaf muss sexy werden".

IMPRESSUM

Layout und Redaktion:
havelcom concept

Druck:
Pressedruck Potsdam GmbH

Herausgeber:
Netzwerk für Gesundheits- und Sozialwirtschaft Königs Wusterhausen e.V.

KONTAKT:
(03375) 2881151
gesonet@klinikum-ds.de
www.gesonet-kw.de

Sympathisch. Kompetent. Leistungsstark.

Die F/G/M Automobil GmbH Franz Graf Mettchen. Ihr autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service.

- Verkauf von Mercedes-Benz Neu- und Gebrauchtwagen PKW, Transporter und LKW
- Service – Teile – Zubehör
- Junge Sterne Vertragspartner
- Jahreswagen
- Rädereinlagerung

Web: www.fgm-automobil.de
Instagram: @fgmautomobil

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

F/G/M
Automobil GmbH
Franz Graf Mettchen

Autohaus Leven
Ihr guter Stern in
Königs Wusterhausen.

F/G/M Automobil GmbH Franz Graf Mettchen

Ihre sympathischen Mercedes-Benz Center in Süd- und Ostbrandenburg.

Fürstenwalde	Autofocus 3	+49 3361 55 55
Frankfurt (Oder)	Goepelstraße 89	+49 335 68 38 30
Luckenwalde	Frankenfelder Chaussee 1	+49 3371 6 91 20
Erkner	Julius-Rütgers-Straße 1	+49 3362 79 79 79
Ludwigsfelde	Vertriebscenter im Autohaus Sternagel	+49 3378 86 10 66
Königs Wusterhausen	Vertriebscenter im Autohaus Leven	+49 3375 2 57 90