



**ECHT  
MUTIG**  
Thomas Sticker  
9 Wochen quer durch Europa  
S/ 23.

# MEDIAZIN

Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter



S/ 04.

## ECHT DIGITAL

Im Spannungsfeld zwischen  
Datenschutz und Effizienz



S/ 22.

## ECHT ENTSPANNEND

Urlaub vom Alltag  
für Körper und Seele



S/ 30.

## ECHT INSPIRIEREND

Eine Auszeit für die  
eigene Qualifizierung



## Echt echt: Echt jetzt?

S/ 04.

Echt digital  
Zwischen Datenschutz und Effizienz

S/ 16.

Echt nah dran  
2 Jahre mit den Niners unterwegs

S/ 22.

Echt entspannend  
Urlaub vom Alltag

S/ 24.

Echt herausfordernd  
8 Wochen quer durch Europa

S/ 28.

Echt beweglich  
Unsere Freiburger Physiotherapie

S/ 30.

Echt inspirierend  
Moderne Weiterbildung



S/ 06.

Echt erfahren  
Die gute Seele



S/ 08.

Echt rehabilitiert  
20 Tage bei ADMEDIA



S/ 12.

Echt autark  
Neue Energiekonzepte



S/ 14.

Echt fit  
Ein Patient im Himalaya



S/ 18.

Echt lecker  
Kreative Genussideen



S/ 20.

Echt nachhaltig  
Gesundheit im Fokus



v. l. Holger Regber, Uwe Becker, Isabell Baumgarten, Thomas Schreyer

## Editorial

Das Wörtchen „echt“ hat viele Bedeutungen. Es kann für ursprünglich und für unverfälscht, für wirklich und für typisch, aber auch für rein und für sicher verwendet werden. Genau diese Vielfalt möchten wir mit der neuen Ausgabe des Mediazin 2024 widerspiegeln. Also haben wir unter dem Begriff „echt“ Reportagen und Geschichten versammelt, die Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, einen Einblick in die unterschiedlichen Perspektiven der ADMEDIA-Gruppe geben soll. Auf den folgenden Seiten berichten wir aus der Sicht von Mitarbeitern und Patienten und erklären ausgewählte Behandlungen der Rehabilitationsmedizin ebenso wie die technische Umsetzung unserer Infrastruktur. Wir erzählen aus dem Blickwinkel des Leistungssports, aber auch aus dem des ambitionierten Freizeitsports. Wir bieten Ihnen Tipps zur Prävention und Nachsorge, einschließlich gesunder Ernährung und Wellness. In diesem Sinne hoffen wir, dass uns ein buntes, vielfältiges Mediazin 2024 gelungen ist, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Redaktionsteam

## András Kiss

András ist seit 2016 in unserem Unternehmen und leitet den Bereich IT der ADMEDIA-Gruppe. Gemeinsam mit zwei Kollegen ist András für die komplette IT-Landschaft in allen 12 ADMEDIA-Einrichtungen verantwortlich. Das umfasst die Hardware ebenso wie die Software und die Vernetzung der Bereiche untereinander.

“Der Schutz und die Sicherheit der Daten haben für uns eine besondere Bedeutung, da sie eine Vielzahl sehr persönlicher Informationen zu medizinischen Diagnosen, Behandlungsformen und Heilungschancen beinhalten.”



# ECHT DIGITAL

## Digitalisierte Prozesse bei ADMEDIA

Jedes Unternehmen benötigt für seinen Geschäftszweck zwangsläufig Daten. Sie enthalten unter anderem Informationen, mit deren Hilfe Zulieferer ihre Waren spezifizieren, Gesetzgeber die Regeln der Zusammenarbeit bestimmen und Mitarbeiter zum Ende des Monats ihr korrektes Gehalt ausgezahlt bekommen. Diese Daten durchlaufen das Unternehmen, werden im Prozess fortgeschrieben, verdichtet und geändert und zum Ende beispielsweise dem Kunden zur Verfügung gestellt. Worauf dieser die Daten als neuerliche Eingangsgröße verwendet, um seinen Prozess zu starten. Das ist in einer medizinischen Einrichtung wie ADMEDIA nicht anders als in Unternehmen, die Heizkörper produzieren, Open-Air-Konzerte veranstalten oder Websites programmieren.

Wesentliche Unterschiede ergeben sich jedoch bei den Anforderungen an die Datensicherheit. Denn in unserem Fall geht es nicht um Daten, die die Eigenschaften verwendeter Bleche oder die aktuelle Auslastung des Konzertbereiches beschreiben, vielmehr geht es um Patientendaten, die unter anderem medizinische Diagnosen, Behandlungsformen und Heilungschancen beinhalten. Aus diesem Grund stehen und stehen wir bei ADMEDIA bei der Digitalisierung unserer Prozesse vor besonderen Herausforderungen. Vier Perspektiven sind dabei gleichberechtigt zu berücksichtigen.

1. Aus medizinischer Sicht müssen dem behandelnden Arzt oder Therapeuten alle benötigten Daten zugänglich sein. Nur wenn die Daten vollständig sind, kann mit ihrer Hilfe auch eine geeignete Behandlung ausgewählt werden.
2. Aus Kostensicht muss die Speicherung, Verarbeitung und Weiterleitung der Daten effektiv und effizient erfolgen. Unvollständigkeit bzw. Redundanz, Medienbrüche, die ein manuelles Übertragen der Daten notwendig machen, oder Mehrfacherfassungen sind ein Hort zusätzlicher Arbeit, die die Leistungen für den Patienten schmälern.
3. Aus Sicht der Kostenträger darf dabei auf Digitalisierung nicht verzichtet werden. Bereits im Fünften Buch des Sozialgesetzbuches (SGB V, § 302) wird ausdrücklich eine elektronische, also digitale Abrechnung mit den Kostenträgern gefordert.
4. Schließlich ist noch die bereits erwähnte Sicht des Patienten auf Schutz seiner persönlichen Daten zu berücksichtigen. Das schließt die grundlegenden Richtlinien der Rechtmäßigkeit und der Transparenz, der Zweckbindung und der Datenminimierung sowie der Integrität und Vertraulichkeit ein. Zusätzlich zur Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist allerdings im Gesundheitswesen noch das Arztgeheimnis bzw. das besondere Berufsgeheimnis zu beachten. Neben dem Datenschutz ist also auch immer die Verschwiegenheitspflicht zu wahren. Ein Verstoß gegen das Verbot der Preisgabe von Patientendaten ist sogar nach § 203 des Strafgesetzbuches strafrechtlich relevant.

Diesen Herausforderungen stellt sich unser IT-Team bei ADMEDIA mit sehr vorzeigbaren Ergebnissen. Unsere IT-Landschaft ist dabei am sogenannten Workflow orientiert, also dem Behandlungs- und Heilungsprozess. Ausgangspunkt bilden die Diagnosedaten des Patienten. Diese werden von den Kostenträgern über verschlüsselte E-Mails an uns versandt. Deren Codierung erfolgt über spezielle Zertifikate, die im zyklischen Abstand erneuert werden.

Die sensiblen Inhalte dieser E-Mails werden automatisch in unser verwendetes Verwaltungssystem Octopus übertragen, zu welchem nur speziell autorisierte Mitarbeiter Zugang haben. Zudem arbeiten unsere Ärzte im ADMEDIA MVZ (Medizinisches Versorgungszentrum) mit der Telematikinfrastruktur TI. Diese ist die Grundlage für das digitale Netzwerk im Gesundheitswesen und wird, da seine kritischen Komponenten durch das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) fortwährend zertifiziert werden, das Rückgrat für die elektronische Patientenakte bilden. Auf der Grundlage der durch den Kostenträger übermittelten Daten und der Ergebnisse der Eingangsuntersuchung wird im Folgenden der Behandlungsplan für den Patienten erstellt. Unser Patientenplanungssystem berücksichtigt und kombiniert dafür die medizinischen Notwendigkeiten und die Wünsche des Patienten mit der Verfügbarkeit von Therapeuten, Räumen und medizinischen Geräten.

Im Anschluss erhält der Patient ein Badge, das mit einer persönlichen Authentifizierung versehen ist. Mit ihm kann der Patient sich an den vorhandenen Terminals seinen Behandlungsplan ausdrucken und das Mittagessen für den jeweiligen Tag wählen.

In Zukunft ist vorgesehen, dieses Badge durch eine ADMEDIA-APP zu ersetzen. Diese APP kann sehr einfach auf jedem Smartphone oder Tablet-PC installiert werden: Der Patient scannt lediglich einen QR-Code und bestätigt den Download. Für diejenigen, die nicht über ein Smartphone verfügen, wird aber auch in Zukunft der Behandlungsplan als Papierausdruck verfügbar sein.

Mit fortschreitender Behandlung werden die medizinischen Daten zur Entwicklung des Patienten in seinem Datensatz durch die Therapeuten fortgeschrieben. Der Datensatz liegt dem behandelnden Arzt zur Zwischen- bzw. Abschlussuntersuchung vor. Dieser veranlasst daraufhin weitere Maßnahmen bzw. leitet die Behandlungsergebnisse nach Ende der Rehabilitation über eine E-Mail, die in der gleichen Form verschlüsselt ist, wie eingangs beschrieben, an den Kostenträger zurück. Selbstverständlich hat ausschließlich der behandelnde Arzt Zugriff auf den kompletten Datensatz.

Auch wenn ADMEDIA vordergründig eine medizinische Einrichtung ist, bilden dennoch eine Vielzahl unterschiedlicher Daten das Rückgrat unseres Unternehmens. Für den verantwortungsvollen Umgang mit diesen im Sinne der gesetzlichen Regelungen und der persönlichen Interessen jedes einzelnen Patienten sorgt unser IT-Team. Es geht darum, die IT richtig zu tun, also um deren Effizienz. In der Vergangenheit wie für die Zukunft.

## Steffi Michalk

Eine Controllerin als gute Seele – ich empfinde das als ungewöhnlich. Für mich hat eine gute Seele etwas Mütterliches, etwas Sorgendes. Eine Controllerin muss dagegen gut mit Zahlen umgehen können und arbeitet eher als Solistin im Hintergrund. Als Controllerin therapiere ich keine Patienten. Ich leite keine Einrichtung und führe keine Kurse durch. Stattdessen Zahlenwerk, Berechnungen und Excel-Tabellen. Daraus resultieren Einschränkungen, die die anderen zu erdulden haben. Manchmal habe ich das Gefühl, dass die Kollegen sich fragen, was ich für das Unternehmen leiste. Aber dann begegnen wir uns, reden miteinander und ich merke, dass wir trotz der unterschiedlichen Aufgaben eine eingeschworene Gemeinschaft bilden.

Dabei arbeite ich als Personalcontrollerin an sehr sensiblen Aufgaben: die Gehaltsentwicklung, die Erfassung von Arbeitszeiten und Urlaubsansprüchen und die Vorbereitung der monatlichen Lohnabrechnungen inkl. Prämienzahlungen. Für Physiotherapien und ambulante Rehabilitationseinrichtungen gibt es keine Tarifgemeinschaft. Also mussten wir ein eigenes Gehaltsgefüge entwickeln. Mit welchem Gehalt sollte ein Therapeut nach seiner Ausbildung seine Arbeit beginnen? Welche Zusatzqualifikationen sollten mit welchem Zuschlag abgegolten werden? Da gilt es Vergleichbarkeit zu ermöglichen und Transparenz zu schaffen.

Für die Erfassung der Arbeitszeit gibt es dagegen klarere Vorgaben. Es gilt eine 40h-Arbeitswoche bei Vollbeschäftigung und die Arbeitszeit ist nach EU-Vorgabe elektronisch zu erfassen. Wir haben diese Vorgaben um eine Gleitzeitregelung und Arbeitszeitkonten ergänzt.

Und dann gibt es ja noch die eigentlich artfremden Tätigkeiten, die mir aber eine angenehme Abwechslung bieten. Die Betreuung verschiedener Softwareprogramme im Unternehmen gehört dazu. Mit Learning by Doing und der grundlegenden Regel „Immer den Bildschirm lesen, es steht alles darauf.“ konnte ich die Kollegen oft unterstützen.

Mehr als zweiundzwanzig Jahre bei ADMEDIA – ich habe die Zeit genossen. Das Arbeitsklima, ebenso wie die Möglichkeit zur Teilhabe und die Zusammenarbeit im Team. Natürlich gibt es auch bei ADMEDIA Chefs. Aber sie verstehen sich eben nicht im klassischen Sinne als Chefs, die Anweisungen erteilen und die Mitarbeiter haben diese auszuführen. Stattdessen gibt es immer die



Möglichkeit sich einzubringen. Entscheidungsfindung ist so in vielen Fällen ein kollektiver Prozess. Zum Beispiel die Einrichtung der Büros: Wir sind damals gemeinsam zum Büroausstatter gefahren und haben uns über Möglichkeiten zur Arbeitsplatzgestaltung 2.0 informiert.

Nein, ich habe meine Entscheidung, vor zweiundzwanzig Jahren bei ADMEDIA anzuheuern, nie bereut. Würde ich heute noch einmal gefragt, ich würde mich wieder dafür entscheiden. Vielleicht als Controllerin, vielleicht auch im Bistro oder in der Anmeldung. Aber was nicht ist, kann ja noch werden.

Nächstes Jahr, wenn ich in Rente gehe.

# G U T E S E E L E N

## Echt erfahren

Ich bin jetzt seit reichlich zweiundzwanzig Jahren dabei. Nächstes Jahr gehe ich in Rente. Ob ich dann gänzlich von ADMEDIA lassen kann? So eine geringfügige Beschäftigung könnte ich mir gut vorstellen. Das wäre schön. Allein wegen der Kollegen.

Angefangen habe ich am 1. Januar 2002 als Controllerin im ersten ambulanten Rehaszentrum hier in Chemnitz auf der Planitzwiese 17. Dirk, der Gründer, wurde durch die finanzierende Bank aufgefordert, ein Controlling in das Unternehmen zu

integrieren. Als mich eine Freundin fragte, ob ich mir einen Wechsel vorstellen könne, habe ich nicht lange überlegt. Die Aufgabe war spannend und das Arbeitsklima mit den Kollegen freundlich. Warum also nicht?

Als ich begann, gab es bereits die Physiotherapien in Chemnitz und Freiberg. Das ambulante Rehaszentrumszentrum hier auf der Planitzwiese war die dritte Einrichtung. Später kamen dann die anderen Standorte hinzu. Und ich war für das Controlling der gesamten ADMEDIA-Gruppe zuständig. Mit jeder Einrichtung wurde es mehr an Arbeit. Hinzu kam eine Vielzahl von gesetzlichen Änderungen, die immer schwieriger zu überblicken waren. Also haben wir 2017, als die Geschäftsleitung in die Bayreuther Straße 12 wechselte, gemeinsam die Arbeitsaufgaben neu ausgerichtet. Ich blieb hier auf der Planitzwiese 17 und übernahm die Aufgabe des Personalcontrollings.

Eine Controllerin als gute Seele – ich empfinde das als ungewöhnlich.

Steffi Michalk  
Leiterin Personal-Controlling  
ADMEDIA Chemnitz



## Die Katastrophe

Am 6. Januar verspürt Kai Schmidt starke Leibschmerzen. Er muss sich erbrechen und die Schmerzen verschlimmern sich. Als er noch einmal aufsteht, kollabiert er und wird ohnmächtig. Seine Lebensgefährtin alarmiert umgehend den Rettungsdienst. Durch eine glückliche Fügung kann der Notfallmediziner die Symptome sofort und richtig deuten: Kai erlitt ein Bauchaortenaneurysma, verbunden mit einem Riss an der Hauptschlagader im Bauchraum.

Noch in der Nacht erfolgt die Notoperation. Anschließend wird Kai in ein künstliches Koma versetzt.

Am Tag danach die nächste Komplikation: Sein Kreislauf kollabiert neuerlich und führt zu einem multiplen Organversagen. Kai wird ein zweites Mal operiert und stabilisiert. Künstliche Beatmung und Ernährung über Magensonden, Bluttransfusionen und Reduktion der im Körper vorhandenen Entzündungen sind nur einige der medizinischen Maßnahmen, die die Ärzte des Klinikum Chemnitz veranlassen.

Nach drei Wochen dann der erste Hoffnungsschimmer. Kai wird aus dem künstlichen Koma erweckt. Bis er das Krankenhaus verlassen kann, bedarf es aber noch anderthalb Monate und vieler weiterer medizinischer Eingriffe.

Am 10. März wird Kai schließlich entlassen und beginnt drei Wochen später seine ambulante Rehabilitation bei ADMEDIA Chemnitz.

### Tag 2

Ich bekomme meinen Therapieplan ausgehändigt. Neben den Untersuchungen finden sich darauf Entspannungs- und Bewegungstherapie, Körperwahrnehmung, Massagen, Rückenschule, Medizinische Trainingstherapie, Gehschule und Ergometer-Training, Lehrküche und Vorträge. Für jeden Tag sind fünf Stunden eingeplant. Und heute beginnen die ersten Behandlungen.

### Tag 3

Natürlich habe ich meinen Behandlungsplan zu Hause vergessen. Ich frage an der Rezeption nach, ob sie mir ein Duplikat geben könnten. Die freundliche Mitarbeiterin weist mich stattdessen auf mein Badge und die im Foyer befindlichen Terminals hin. Dort könne ich mir den Behandlungsplan ausdrucken. Und zugleich das Mittagessen auswählen. Ein Angebot, dass ich gern annehme.

# 20

## Echt rehabilitiert

Zwanzig Tage im Leben eines ADMEDIA-Patienten

### Tag 4

Gehschule – ich weiß nicht, was ich mir darunter vorgestellt habe. Aber tatsächlich ist die Gehschule nichts anderes als ein begleitetes Laufen um den Block. Unter Hilfe einer Therapeutin wanke ich zweimal um das ADMEDIA-Gebäude. Mehr geht nicht. Im wahrsten Sinne des Wortes. Aber ich will optimistisch sein und füge ein „noch“ in den vorhergehenden Satz. Anschließend geht es zu den weiteren Behandlungen.

### Tag 5

Das erste Mal in der Lehrküche. Unsere Gruppe soll unter Anleitung eine Mittagsmahlzeit zubereiten. Gesunde Ernährung sei ein wichtiges Element der Rehabilitation. Gemeinsam schnippeln wir Gurken und Tomaten. Das Kochen überlasse ich jedoch anderen und übernehme stattdessen das Aufräumen.



### Tag 6

Das Wochenende habe ich im Wesentlichen auf dem Sofa mit Musikvideos von Apache 207 und Udo Lindenberg verbracht. Zu mehr war ich nicht in der Lage. Vielleicht aus Erschöpfung, vielleicht, da mir alle Muskeln weh taten – ich weiß es nicht. Nun geht es in die zweite Woche. Und die beginnt freundlich mit einer Massage, um die Narben weich zu halten. So könnte es weitergehen, denke ich, weiß aber zugleich, dass danach die Bewegungstherapie folgt.

### Tag 7

Noch einmal Gehschule. Ich schaffe vier Runden um das Gebäude und bin glücklich. Es geht aufwärts. Auch wenn der Weg ums Haus eben ist.

### Tag 8

So eine ambulante Rehabilitation könnte äußerst angenehm sein, wenn das Zirkeltraining nicht wäre. Ich ziehe, stoße, drücke, hebe, senke und schiebe Gewichte, die viel schwerer scheinen als die auf dem Stahl aufgebrachte Zahl. Die Physiotherapeutin notiert akribisch jeden Wert. Um sie beim nächsten Mal zu verdoppeln? Verstohlen schaue ich in meinen Behandlungsplan. Noch dreimal Zirkeltraining.

### Tag 1

Ich stehe vor dem Eingang des ADMEDIA-Gebäudes und klammere mich an meinen Rollator. Eine Therapeutin führt mich in das Foyer zu einem freien Stuhl. Ich bin dankbar zu sitzen. Die wenigen Minuten des Stehens haben mich sehr erschöpft. Nach den üblichen Anmeldeformalitäten werde ich zu Dr. Lindemann, dem leitenden Kardiologen, gebracht. Akribisch erfasst er in der Eingangsuntersuchung meinen miserablen gesundheitlichen Zustand. Aus diesen Informationen, erklärt er, wird mein spezieller Therapieplan erstellt. Später dann ein Rundgang durch das Haus. Die Räume sind freundlich und sonnendurchflutet, doch zum Freuen darüber fehlt mir die Kraft.



## Tag 9

Massagen, manuelle Therapie, Strom, Bewegung. Und nochmals Vorträge zur gesunden Lebensweise. Langsam stellt sich eine gewisse Routine ein.

## Tag 10

Zwischenuntersuchung beim leitenden Kardiologen Dr. Lindemann. Ich sitze auf dem Ergometer und er lässt mich treten. Minute um Minute, Watt um Watt. Er scheint über meine körperliche Entwicklung zufrieden. Was er euphorischer zeigen könnte, wie ich finde. Stattdessen schaut er in seine Aufzeichnungen auf dem Monitor und schlägt mir eine Verlängerung der ambulanten Rehabilitation vor. Ich zögere. Wahrscheinlich wieder mit Zirkeltraining. Dann nicke ich.

## Tag 11

Das zweite Wochenende war wesentlich freundlicher zu mir als das Vorhergehende. Ich fühlte mich weniger erschöpft, die Spannungen in den Muskeln haben nachgelassen. Sogar einen kleinen Spaziergang gönnte ich mir am Sonntag. Und heute Morgen benötigte ich keine Hilfe beim Einsteigen in den Kleinbus des Fahrdienstes. Gemeinsam mit vier anderen Patienten bringt mich der Fahrer zum Hauptgebäude. ADMEDIA, ich komme zur dritten Woche.

## Tag 12

Nach Massage und Bewegungstherapie wieder Lehrküche. Die Arbeitsteilung in unserer Gruppe setzt sich fort. Ich helfe beim Schnippeln des Gemüses und übernehme im Anschluss das Aufräumen. Während ich die Spülmaschine ausräume, wird mir bewusst, dass sich auch meine Essgewohnheiten geändert haben. Schweinefleisch habe ich seit geraumer Zeit nicht angerührt und Wurst esse ich kaum noch. Stattdessen gibt es mehr Salate und Obst.

## Tag 13

Wenn ich sagen sollte, was ich an ADMEDIA besonders liebe, dann sind es die Ruhebereiche. Bequem liege ich einem der gepolsterten Sessel und schaue auf den Zeisigwald. Das helle Grün des Frühlings bricht aus den Knospen. Dass ich das sehen darf.

## Tag 14

Neuerliches Zirkeltraining. Wieder hebe, drücke, schiebe und stoße ich Gewichte. Nun in höherer Anzahl. Zwischendrin erfahre ich, dass mein Antrag auf Verlängerung der ambulanten Rehabilitation bewilligt wurde. Die Physiotherapeutin nickt. Wahrscheinlich hat sie es bereits erfahren.

## Tag 15

Gespräch mit der Psychologin. Sie lässt sich meine Wahrnehmungen mit dem Aneurysma beschreiben. Bilder vom Krankenhaus tauchen in meinem Kopf auf. Nahtoderfahrung würde ich es bezeichnen. Sie verwendet einen anderen Begriff und versucht die Wahrnehmungen umzudeuten: Von der persönlichen Katastrophe zu meiner eigenen Hoffnung. Ich solle das Positive sehen, die zweite Chance. Als wir uns verabschieden, bin ich mir nicht sicher, ob mir das gelingen wird.



## Tag 16

Das dritte Wochenende und alles ging wesentlich besser. Zwei längere Spaziergänge habe ich mir gegönnt. Nun warte ich bereits vor dem Haus auf den Patiententransport und habe das Gefühl in das Auto zu springen, als es an der Tür hält.

## Tag 17

Die täglichen Routinen. Die Therapien wechseln sich mit zyklischer Regelmäßigkeit. Ich schaue auf meinen Plan und weiß, wann ich mich wo zu welcher Behandlung einzufinden habe. In der vierten Woche habe ich das Gefühl, als hätte ich nie etwas anderes als ambulante Rehabilitation getan. Und irgendwie finde ich das gut.

## Tag 18

Heute Bewegungstherapie. Ich dehne, strecke und beuge mich. Langsam steigert die Therapeutin die Intensität und Schwere der Übungen, bis ich ihr mit einem Handzeichen zu verstehen gebe, es sei genug. Doch sie lässt sich nicht aus der Ruhe bringen: Komm noch einen, ruft sie. Genesung kann ein ziemlich harter Weg sein, denke ich, und quäle mich, um ihrer Anweisung zu folgen.

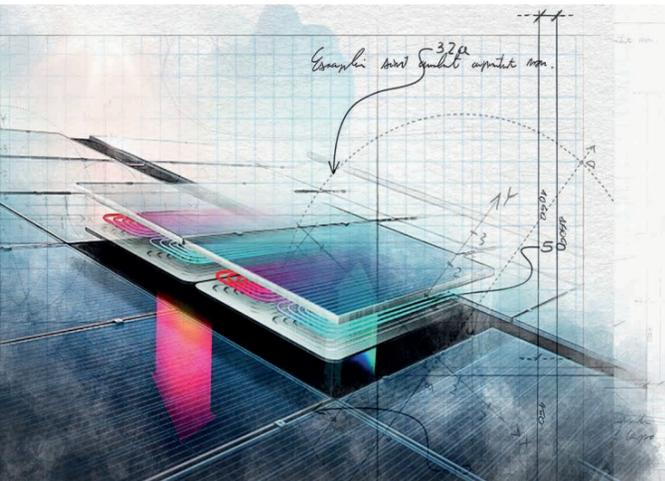
## Tag 19

Ich verabschiede mich von meinem Fahrer. Morgen hat er frei, da werden wir uns nicht sehen. Ich nicke ihm ein „Auf Wiedersehen“ zu, doch er schüttelt den Kopf. Ich schaue ihn verdutzt an. „Gern,“, fügt er erklärend hinzu, „aber bitte nicht als Patient in meinem Auto.“

## Tag 20

Der letzte Tag meiner ambulanten Rehabilitation bei ADMEDIA. Einige Therapien, dann Abschlussuntersuchung bei Dr. Lindemann. Er ist mit den Ergebnissen zufrieden und bereitet die Papiere für den Hausarzt vor. Anschließend weist er mich auf das IRENA Nachsorgeprogramm hin. Einmal wöchentlich Trainingstherapie über zwei Jahre. Vor der Tür des Behandlungszimmers treffe ich die Physiotherapeutin. Sie streckt mir den Daumen entgegen. Wahrscheinlich weiß sie bereits, dass ich IRENA zugestimmt habe. Von der Straße blicke ich auf das Gebäude zurück. Als Bauleiter habe ich nahezu alle ADMEDIA-Objekte von der Planung bis zur Fertigstellung betreut. Nie hätte ich mir träumen lassen, dass ich eines davon später einmal selbst nutzen muss, um ins Leben zurückzufinden.



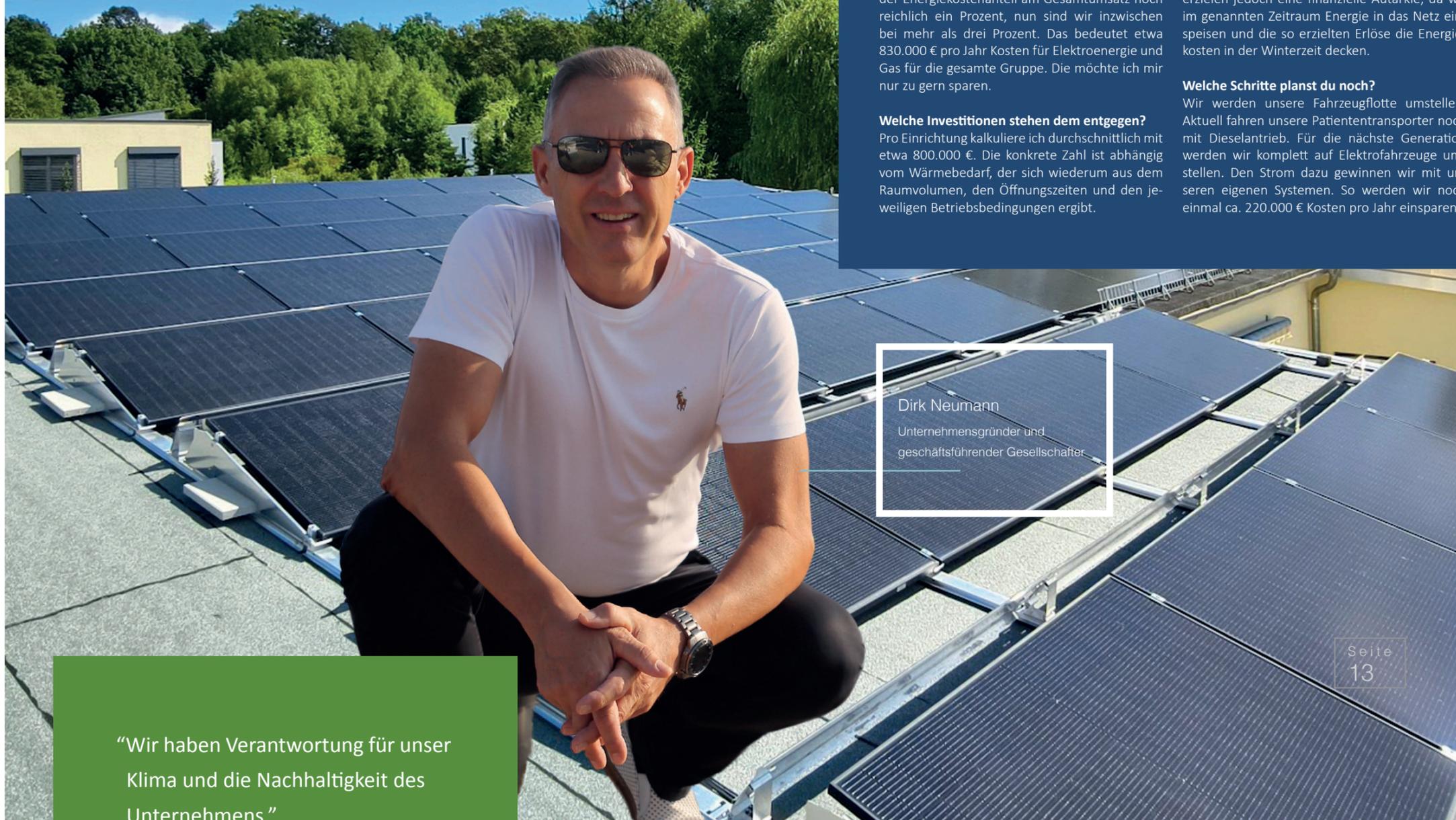


## Unser Energiekonzept - zukunftsweisend und kosteneffizient

Alle Gebäude der ADMEDIA-Gruppe sind mit Photovoltaik-Anlagen ausgestattet, die für 550 kWp installierte Leistung sorgen. Die Einheit kWp (Kilowatt-Peak) beschreibt dabei die theoretisch größtmögliche Leistung, die eine Photovoltaikanlage unter idealen Bedingungen wie Sonneneinstrahlung, Einfallswinkel und Temperatur der Solarzellen erreichen kann. Grob vereinfacht gilt, dass eine Photovoltaikanlage in Deutschland pro Kilowatt-Peak Nennleistung durchschnittlich etwa 1.000 kWh Strom pro Jahr erzeugt. Mit einer installierten Gesamtleistung von 550 kWp erreichen wir damit einen jährlichen Ertrag von etwa 550.000 kWh. In Verbindung mit leistungsfähigen Energiespeichern decken wir weitestgehend den Energiebedarf unserer Einrichtungen. Zusätzlich installieren wir aktuell Solarthermie-Module, die der Warmwasserversorgung dienen. In Kombination mit sogenannten Eisspeichern wird dem Erdreich und Wasser Wärme entzogen.

Der Eisspeicher stellt unsere wichtigste Wärmequelle dar. Er besteht aus einer nicht isolierten Betonzisterne, die komplett unter der Erdoberfläche vergraben wird. Im Inneren befinden sich Leitungsspiralen, in denen eine frostsichere Flüssigkeit (Glykol oder Sole) zirkuliert. Diese Spiralen teilen sich in einen Entzugswärmetauscher und einen Regenerationswärmetauscher auf. Nach der Installation aller Leitungen sowie Ab- und Zuflüsse wird die Zisterne mit Wasser gefüllt, das anschließend als Energielieferant dient. Während des Betriebs der Eisspeicherheizung entzieht der erste Wärmetauscher dem flüssigen Wasser die Energie und leitet sie an die Wärmepumpe weiter. Dort findet der Verdichtungsprozess statt, bei dem ein Kältemittel verdampft und anschließend komprimiert wird. Die dabei entstehende Wärme nutzen wir sowohl für die Heizung als auch zur Warmwasserbereitung. Das erfolgt auf Basis der sogenannten Kristallisationsenergie, die beim Übergang von Wasser zu Eis freigesetzt wird. Das Eis verwenden wir im Sommer zur Raumkühlung (passive Kühlung), für die aktive Kühlung nutzen wir Kühlaggregate, die über die Wärmepumpen mit Energie versorgt werden.

# ECHT AUTARK



Dirk Neumann  
Unternehmensgründer und  
geschäftsführender Gesellschafter

“Wir haben Verantwortung für unser Klima und die Nachhaltigkeit des Unternehmens.”

## Interview mit Dirk Neumann

Unternehmensgründer und geschäftsführender Gesellschafter

**Du hast in den letzten Jahren alle ADMEDIA-Einrichtungen mit Photovoltaik-Anlagen ausgestattet, nun werden noch Solarthermie-Systeme installiert. Was hat dich bewogen, die Umstellung auf erneuerbare und emissionsfreie Energien in dieser konsequenten Form vorzunehmen?**

Dafür gibt es nicht den einen Grund. Eher einen Mix aus mehreren Gründen. Zum ersten ist da Wohl Verantwortung. Verantwortung für unser Klima, aber auch Nachhaltigkeit des Unternehmens. Zum zweiten glaube ich an die Macht der Technologien. Ich bin mir sicher, viele unserer Emissionen lassen sich durch neue Technologien erheblich reduzieren. Und schließlich ist da noch der Kostenaspekt.

**Ihr seid als medizinische Einrichtung ebenso von den steigenden Energiekosten betroffen?**

Natürlich. Die Energieversorger machen da keinen Unterschied. Vor knapp zehn Jahren betrug der Energiekostenanteil am Gesamtumsatz noch reichlich ein Prozent, nun sind wir inzwischen bei mehr als drei Prozent. Das bedeutet etwa 830.000 € pro Jahr Kosten für Elektroenergie und Gas für die gesamte Gruppe. Die möchte ich mir nur zu gern sparen.

**Welche Investitionen stehen dem entgegen?**

Pro Einrichtung kalkuliere ich durchschnittlich mit etwa 800.000 €. Die konkrete Zahl ist abhängig vom Wärmebedarf, der sich wiederum aus dem Raumvolumen, den Öffnungszeiten und den jeweiligen Betriebsbedingungen ergibt.

**Stehen dafür öffentliche Fördermittel zur Verfügung?**

Es bestand bis Ende 2023 die Möglichkeit, die Investitionen mit jeweils 30% durch die BAFA, das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, gefördert zu bekommen. Wir haben für alle Objekte einen Förderbescheid erhalten. Damit amortisiert sich die Investition im Durchschnitt pro Gebäude nach 8,5 Jahren.

**Wird die ADMEDIA-Gruppe nach den Investitionen autark sein?**

Ich muss an dieser Stelle zwischen energetischer und finanzieller Autarkie unterscheiden. Energieautark werden wir im Zeitraum von Mitte Februar bis Mitte November sein, wobei wir einzelne Tage mit geringer Sonneneinstrahlung über unsere Energiespeichersysteme abpuffern. Die sorgen für bis zu 15 Stunden Betriebszeit, ohne dass neue Energie über die Photovoltaik- und Solarthermieanlagen zugeführt werden muss. Wir erzielen jedoch eine finanzielle Autarkie, da wir im genannten Zeitraum Energie in das Netz einspeisen und die so erzielten Erlöse die Energiekosten in der Winterzeit decken.

**Welche Schritte planst du noch?**

Wir werden unsere Fahrzeugflotte umstellen. Aktuell fahren unsere Patiententransporter noch mit Dieselantrieb. Für die nächste Generation werden wir komplett auf Elektrofahrzeuge umstellen. Den Strom dazu gewinnen wir mit unseren eigenen Systemen. So werden wir noch einmal ca. 220.000 € Kosten pro Jahr einsparen.

## Ein ADMEDIA-Patient im Himalaya

Zum Bergsteigen kam Dennis Schönfelder erst spät. Nach dem Ausprobieren einiger anderer Sportarten wie Biathlon und Motocross, wechselte Dennis mit Anfang zwanzig zum Bergsport und einige Jahre später nochmals zum alpinen Bergsteigen. Erste Touren führten ihn zum Großvenediger (3657 m), zum Großglockner (3798 m) und zum Hochkalter (2607 m). Dann begann er 2023 seine erste Tour in den Himalaya zu planen. Sie sollte im Frühjahr 2024 starten. Doch ein Sportunfall im Frühsommer 2023 schien diese Träume zu zerstören. Dennis hatte sich an der Wirbelsäule verletzt. Es kam zu einem Wirbeldefekt und einer Schädigung der Bandscheibe mit Austritt.

Nach einer langen konventionellen Behandlung musste er Anfang August 2023 operiert werden. Danach begann Dennis seine Rehabilitation bei ADMEDIA Chemnitz. Durch die intensive Behandlung und den klugen Mix verschiedener Therapie- und Trainingsformen gelang es ihm, in einem halben Jahr wieder bergfähig zu werden. Nach seiner Wiederkehr aus dem Himalaya haben wir mit ihm gesprochen.



Dennis Schönfelder  
Aufstieg nach Kala Patthar

Nicht nur objektive Gegebenheiten zeichnen das Bild vom Berg: auch unsere subjektiven Empfindungen entscheiden, ob wir im Berg etwas Mächtiges, Schönes oder Bedrohliches sehen.“

(Dr. Ronald Newerkla)

# ECHT FIT

### Dennis, hattest du eine gute Reise?

Fantastisch war sie, großartig. Und mit Worten kaum zu beschreiben.

### Über welche Stationen führte sie dich?

Die Reise dauerte insgesamt dreißig Tage, davon waren wir drei Wochen in den Bergen. Start der Reise war Kathmandu. Bereits hier mussten wir sehr aufpassen, dass man aufgrund der hygienischen Bedingungen nicht schon vor Beginn des eigentlichen Wegs in den Himalaya ausscheidet. Am 23. März flogen wir dann mit einer zweimotorigen Twin Otter nach Lukla, einem der gefährlichsten Flughäfen der Welt. Von dort aus ging es in Richtung Namche Basar (3460 m), anschließend nach Lungden (4450 m) und zum Renjo Pass (5360 m). In Gorak Shep (5207 m) erreichten wir im letzten Dorf vor dem Everest Basislager unseren höchsten Schlafpunkt. Anschließend führte unser Weg nach Kala Patthar, mit 5675 m der höchste Punkt der Reise, von wo aus wir einen fantastischen Ausblick auf den Mount Everest hatten. Schließlich ging es zum Everest Basislager und von dort aus wieder zurück.

### Wie hast du dich auf den Aufstieg zum Kala Patthar vorbereitet?

Die Vorbereitung hielt sich tatsächlich in Grenzen. Sport ist ein großer Teil meines Lebens und so floss die Vorbereitung in das tägliche Training ein. Kritischer ist die Höhe, doch gegen die Symptome der Höhenkrankheit kann man sich nicht vorbereiten. Da hilft nur eine gezielte Akklimatisierung. Maximal 300 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Und dennoch kommen die Symptome ab einer Höhe von 4500 m: Kurzatmigkeit, Schwindel, klassische Kopfschmerzen. Ignoriert man die und steigt weiter auf, dann kann es im schlimmsten Fall zu Hirn- und Lungenödemen kommen, was in der Regel tödlich endet.

### Und wie ging es dir mit deinem Rücken?

Ausgezeichnet. Die Verletzung schränkte mich kaum ein, das Laufen funktionierte sogar sehr gut. Natürlich sind die Schmerzen noch nicht vollständig verschwunden; sie treten noch heute bei bestimmten Bewegungen und nach langen Tagen auf. Doch dank der guten Mobilisierung durch Lina Lindner, der sportlichen Betreuung durch Michél Metzloff und der ausgezeichneten Nachbehandlung von Dr. Julia Herrmann bin ich nun, ein dreiviertel Jahr nach der Operation, wieder auf dem Weg zu meiner früheren Leistungsfähigkeit.

### Was sind deine nächsten Pläne? Willst du demnächst einen 6000er knacken?

Realistisch ist wohl zuvorderst, über die Zugspitze den Jubiläumsgrad abzugehen. Von den Bergen im Himalaya träume ich natürlich weiter. Machbar wäre aus jetziger Sicht der Island Peak mit 6189 m.

### Und was ist mit dem Mount Everest selbst?

Die Kosten für die Besteigung des Everest liegen bei etwa 130.000 €. Zudem sagt mir die Art und Weise des Everest-Tourismus überhaupt nicht zu. So plane ich momentan keinen Aufstieg auf diesen Gipfel. Andererseits hat der Sagarmatha, die Stirn des Himmels, wie die Nepalesen zum Everest sagen, eine magische Anziehungskraft. Auch auf mich.



Annika Löffler, DeAndre Lansdowne, Katharina Bauer

## Als Physio unterwegs mit den Niners

### Annika, wie blickst du auf deine Zeit bei den Niners zurück?

Es waren vier spannende und beeindruckende Jahre. Eine Mannschaft so wachsen zu sehen, vom Aufstieg in die Basketball-Bundesliga (BBL) bis zum Gewinn des FIBA Europe Cup, das ist sehr imposant.

### Welche Aufgaben übernimmst du als Physiotherapeutin im Rahmen der Mannschaftsbetreuung?

Das ist ein sehr weites Spektrum. Zuerst einmal die klassischen Aufgaben der Physiotherapie: Massage, Behandlung, das Setzen von Tapes. Dann koordinierte ich die medizinische Betreuung: Termine vereinbaren, dafür sorgen, dass die Ergebnisse bestimmter Untersuchungen, beispielsweise MRT, zeitnah bei den behandelnden Ärzten ankommen, die Behandlungen mit den Trainingsplänen abstimmen. Dazu alles das, was an kleinen Aufgaben anfiel. Als Physio bist du für die Jungs so eine Art Mutti. Also kümmerst du dich: Vom Reichen des Handtuches oder der Wasserflasche bis zum Vereinbaren von Tierarztterminen für die Hunde der Spieler. Ich spreche gut Englisch, da fiel mir das nicht schwer.

### Während die Mannschaftsärzte in der Regel nur bei Heimspielen anwesend sind, hast du die Niners auch auf ihren Reisen betreut. Wie läuft so ein Auswärtsspiel aus deiner Sicht ab?

In der Regel gibt es am Tag vor dem Spiel noch ein Abschlusstraining hier in Chemnitz. Dem folgt ein gemeinsames Mittagessen, das Zusammenpacken und die Fahrt zum Spielort. Nach dem Einchecken im Hotel stretchen die Spieler und sehen sich Videoanalysen an, anschließend Abendessen und physiotherapeutische Behandlung. Das geht dann schon mal bis Mitternacht. Am Spieltag selbst ist es relativ ruhig. Die Spieler werfen sich ein, anderthalb Stunden vor Spielbeginn geht es in die Halle. Dort wird getapt und während des Spiels Sorge ich im Fall der Fälle für eine erste medizinische Unterstützung. Nach dem Spiel zurück, Essen im Bus. Manchmal verzögert, wenn ein Dopingtest angesetzt wurde.

Gegen zwei, drei waren wir dann zurück in Chemnitz. Ein wenig schlafen. Aber bereits ab frühen Nachmittag musste ich mit dem Klingeln des Telefons rechnen, da physiotherapeutische Behandlungen notwendig wurden.

### Das klingt recht stressig. Wie viele Kilometer bist du in der Saison 2023/24 mit den Niners gereist?

Allein für FIBA Europe Cup Spiele sagt die Handy-App ca. 30.000 Kilometer. Quer durch alle Ecken von Europa.

### Was war dein schönstes Erlebnis mit den Niners?

Der Gewinn des FIBA-Europacups. Das war sehr emotional, den Lohn der Arbeit zu sehen. Ich hatte Tränen in den Augen.

### Hattest du einen Lieblingsspieler?

Sicher Wes van Beck, der die Niners im Sommer 2024 leider verlassen hat, und nun in der Türkei spielt.

### Seit September bist du im Rahmen von ADMEDIA als Sportkordinatorin tätig. Worin bestehen deine neue Aufgaben?

Ich übernehme die Abstimmung der medizinischen Betreuung zwischen den Leistungssportlern aus der Region und ADMEDIA. Das betrifft die Niners ebenso wie den Olympiastützpunkt Chemnitz, den CFC oder ausgewählte Einzelsportler. Ich koordiniere die Behandlungen und Termine. Ich kenne ja beide Seiten und kann mich gut in sie hineinversetzen. Zusätzlich werde ich in der Orthopädie als Physiotherapeutin arbeiten.

### Was wünschst du den Niners für die neue Saison?

Ich hoffe, dass sie an die Leistungen der Saison 23/24 anknüpfen können und in der Champions League möglichst weit kommen. Alles Gute, Jungs! Es war eine tolle Zeit mit euch.



# ECHT NAH DRAN

Annika Löffler ist staatlich anerkannte Physiotherapeutin und erwarb nach ihrer Ausbildung mehrere Zusatzqualifikationen, unter anderem für Manuelle Therapie, Lymphdrainage, Taping und Functional Fitness. In den Spielzeiten 2020/21 und 2021/22 unterstützte sie die Niners Chemnitz zuerst aushilfsweise, in der Saison 2022/23 und 2023/24 dann als festangestellte Physiotherapeutin. Seit September ist Annika bei ADMEDIA zurück und arbeitet als Sportkordinatorin.

# ECHT LECKER

## PIKANTE JOGHURT-GURKEN-SUPPE

für 4 Personen

### Zutaten

4	Knoblauchzehen	1	rote Zwiebel
500 g	Naturjoghurt, 1,5 % Fett	500 g	Magerquark
100 g	Saure Sahne, 10 % Fett	2	Gurken
4 EL	Kräuter	4 EL	Walnüsse
2 EL	Balsamico-Essig, hell		Salz, Pfeffer, Paprika

### Zubereitung

Knoblauchzehen und Zwiebel schälen.

Knoblauchzehen mit Zwiebel, Naturjoghurt, Magerquark und Saure Sahne pürieren.

Gurken waschen und mit der Schale auf einer groben Reibe raspeln.

Walnüsse hacken.

Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Gurken, Kräuter und Walnüsse in die Joghurt-Masse geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe kühl stellen und gut gekühlt servieren.

### Nährwertangaben pro Portion

BE	EW	F	KH	Zu	Ball	Chol
1.5	13 g	16 g	18 g	10 g	3 g	22 mg
HS	Ca	Ω-3-FS	Vit K	Na	Kilokalorien kcal	
20 mg	369 mg	1.2 g	53 µg	232 mg	279	

### Es wird angerichtet

Dass unsere ADMEDIA Rehabilitationszentren neben einem Bistro auch über eine Lehrküche verfügen, mag auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen. Wie steht Kochen in Zusammenhang mit dem Genesungsprozess nach einer Knieoperation oder einem Herzinfarkt? Anja Bersch, unsere Ernährungsberaterin im Rehabilitationszentrum Chemnitz, erläutert den Zusammenhang zwischen dem scheinbar Unverknüpften: „Ernährung ist ein wesentlicher Faktor für unsere körperliche Gesundheit. So wie wir uns ernähren, stärken oder schwächen wir unsere Abwehrkräfte.“ Das betrifft den Genesungsprozess direkt, da eine gesunde Ernährung die Wundheilung unterstützt und gleichzeitig entzündungshemmend wirkt. Andererseits lassen sich viele Erkrankungen auch auf eine zu fettreiche, salzintensive und vitaminarme Ernährung zurückführen. „Hier geht es darum, eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Unsere Patienten sollen erleben, dass gesunde Kost durchaus wohlschmeckend und lecker ist.“



Michael Prinz  
Ernährungsberatung Freiberg

## MANGO-AVOCADO-SALAT MIT RUCOLA UND TOMATEN

für 4 Portionen

### Zutaten

½	Mango	½	Avocado
150 g	Cocktailtomaten	50 g	Rucola
3 EL	Zitronensaft	2 EL	Orangensaft
1 EL	Olivenöl (kaltgepresst)	1 EL	Senf
	Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter		

### Zubereitung

Gemüse waschen und putzen.

Mango schälen, Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden und würfeln.

Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in kleine Stücke schneiden.

Avocado-Stücke mit Zitronensaft beträufeln.

Rucola halbieren oder vierteln.

Tomaten vom Stielansatz befreien und achteln.

Tomaten, Rucola, Mango und Avocado behutsam miteinander vermengen.

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren und vor dem Servieren über den Salat geben.

### Nährwertangaben pro Portion

BE	EW	F	KH	Zu	Ball	Chol
0.5	1 g	6 g	7 g	3 g	2 g	0 mg
HS	Ca	Ω-3-FS	Vit K	Na	Kilokalorien kcal	
16 mg	36 mg	114 mg	39 µg	135 mg	279	

Dementsprechend besuchen die Patienten im Rahmen ihrer Rehabilitationsprogramme für jeweils zwei Stunden die Lehrküche und bereiten gemeinsam ein Drei-Gänge-Mittagsmenü zu. Dazu gehören das Putzen des Gemüses ebenso wie das Schneiden des Fleisches und die gemeinsame Zubereitung verschiedener Gerichte. Unsere Ernährungsberater legen dabei großen Wert auf die Alltagstauglichkeit der Mahlzeiten. Die Teilnehmer sollen erfahren, dass alle Zutaten in üblichen Supermärkten erhältlich sind und für die Zubereitung weder besondere Fertigkeiten noch spezielle Geräte erforderlich sind. Wenn dann noch der Spaß am Kochen und der Genuss am Essen hinzukommen, ist viel in Richtung einer langfristigen Verhaltensänderung erreicht. „Wer danach den Spaß und Genuss weiter vertiefen möchte, ist herzlich zu einem unserer privaten Kochkurse eingeladen.“ Diese finden regelmäßig in unseren Rehabilitationszentren statt und haben inzwischen einen festen Interessentenstamm.



Rebekka Schäller, Claudia Pehatzsch, Anja Bersch, Mandy Gallasch  
Ernährungsberatung Chemnitz



Cecilia Meusel und Lina Pfeiffer  
Ernährungsberatung Plauen



# ECHT NACH- HALTIG



1

**3 Tage ganztägig ambulant bei ADMEDIA** freigestellt



2

**3 Monate** 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend bei ADMEDIA trainieren



3

**3 Monate** selbständig und berufsbegleitend trainieren



4

**1 Tag ganztägig ambulant bei ADMEDIA** freigestellt



## RV Fit

Das kostenfreie Präventionsprogramm ihrer Rentenversicherung



Das Programm ist offen für Teilnehmer, die sich aktuell in einem Beschäftigungsverhältnis befinden, innerhalb der letzten zwei Jahre für sechs Monate Rentenversicherungsbeiträge gezahlt haben und erste gesundheitliche Beeinträchtigungen verspüren.

### Kräftigung

Sie trainieren körperschonende Alltagsbewegungen und kräftigen Ihre Muskulatur für eine stabile Körperhaltung. Dazu gehören Muskelaufbau, Ausdauertraining und eine arbeitsplatzbezogene Ergonomieberatung.

### Ernährung

Sie kochen gemeinsam in der Gruppe gesunde und schmackhafte Gerichte. Sie erfahren, welche Lebensmittel für Sie besonders geeignet sind und wie Sie diese zubereiten.

### Stressabbau

Sie üben, Ihre berufliche Anspannung aufzuheben, und lernen Kniffe, mit denen Sie auch in stressigen Zeiten zur Ruhe kommen. Das schließt ein Stressmanagement und Entspannungsübungen ein.

## Return to Activity

**Ulrike, was verbirgt sich hinter dem Begriff „Return to Activity Algorithmus“ (RTAA)?**

Dieser Test wird in der Rehabilitation eingesetzt. Mit ihm bekommen wir objektive Daten zur Bestimmung der funktionellen Leistungsfähigkeit des Patienten, so dass dessen sichere und risikofreie Rückkehr in Alltag und Sport, eben das Return to Activity, möglich wird.

**Wie läuft dieser RTAA-Test ab?**

Der Test wird unterteilt in insgesamt vier Level bzw. Ebenen. Diese sind mit bestimmten Aktivitäten verbunden. Je nach Leistungsziel und aktuellem Leistungsstand des Patienten durchläuft dieser nacheinander die Level. Aus den Ergebnissen können wir erkennen, ob der Patient seine gewünschte Belastbarkeit und funktionelle Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung bzw. einer Operation wieder erreicht hat.

**Für welche körperlichen Bereiche testet ihr?**

Wir bieten den Test für die oberen Extremitäten, also Verletzungen an der Hand, dem Ellenbogen und der Schulter, für die unteren Extremitäten wie Fuß, Knie und Hüfte, sowie für die Wirbelsäule an.

**Durch was unterscheidet sich das Functional Screening vom RTAA-Test?**

Während der RTAA-Test vorrangig zur Feststellung der Leistungsfähigkeit nach Verletzungen eingesetzt wird, dient das Functional Screening der Verletzungsprävention und dem Erkennen körperlicher Potentiale. Bei dieser Haltungs- und Bewegungsanalyse werden grundlegende funktionelle Bewegungsmuster und Fähigkeiten getestet. Ziel ist es, Reserven und Dysfunktionen im Bereich Kraft, motorische Kontrolle und Mobilität zu identifizieren. Anhand der Ergebnisse können wir die individuellen Übungen für den Patienten auswählen.

**Du sprachst von Prävention: Vermeidet das Screening also Verletzungen?**

Genau das ist das Ziel. Die beste Verletzung ist die, die niemals stattfindet. In diesem Sinne identifizieren wir mit dem Functional Screening mögliche Ursachen für Verletzungen, bevor diese eintreten.

**Für wen sind die Tests geeignet?**

Einerseits für Leistungs- und Hobbysportler, die ihre 100%ige Leistungsfähigkeit wieder erreichen bzw. erhalten möchten. Andererseits aber auch für Personen, die in ihrem beruflichen Alltag mit höheren körperlichen Anforderungen konfrontiert sind. Also beispielsweise Feuerwehrleute, Industrielkletterer oder Rettungssanitäter.



Über die Tests „Return to Activity Algorithmus“ (RTAA) und „Functional Screening“ sprachen wir mit Ulrike Süß, Sporttherapeutin im ADMEDIA Rehabilitationszentrum Chemnitz.

# Echt entspannend

## Moorstempel-Massage

Die Moorstempel-Massage umfasst eine wärmende Massage mit Torfwickeln. Das Moor bzw. der Torf sind in Form von Stempeln mit einer Kunststoffhülle versehen. Diese werden im Wasserdampf erhitzt und anschließend mit mildem Druck auf den Körper aufgebracht und mit sanften Massagetechniken kombiniert. Die Wärme erreicht so auch die tiefen Muskel- und Bindegewebsschichten und führt zu einer gelösten Entspannung. Der entstehende Sinesseindruck wird zusätzlich durch das Aroma ätherischer Massageöle und durch die sanften Klänge entspannender Musik verstärkt. In dieser Atmosphäre gelingt es Ihnen, für die Dauer der Massage Ihrem Alltag zu entfliehen und in eine Welt der Ruhe, des inneren Friedens und der Gelassenheit einzutauchen. Neben diesen Entlastungen von den täglichen Herausforderungen in Beruf und Familie hilft die Moorstempel-Massage ebenso gegen akute und chronische Verspannungen sowie gegen Schmerzen in Gelenken und der Muskulatur.

Die Moorstempel-Massage wird von uns entweder als 30-minütige Rückenmassage oder als vollständige 60-minütige Behandlung angeboten.

## Klangmassage nach Peter Hess

Der Ingenieur, Psychologe und Pädagoge Peter Hess machte 1984 seine ersten Erfahrungen mit traditionellen Klängen und Klangschalen in Bhaktapur, Nepal. Fasziniert von der Wirkung der Klangwellen auf den menschlichen Körper, brachte er die Idee der Klangmassage nach Europa und passte sie auf die westlichen Bedürfnisse an.

Seit Mitte der 1990er Jahre wird die Klangmassage nach Peter Hess für verschiedene therapeutische Anwendungen genutzt. Dazu gehören unter anderem die Logopädie, die Ergotherapie, die Physiotherapie und die Musiktherapie.

Die Klangmassage arbeitet mit drei ausgewählten Therapieklangschalen, deren Schwingungen auf den menschlichen Körper übertragen werden. Das führt zu einer sanften Massage, da die Klangwellen sich aufgrund des hohen Wasseranteils unseres Körpers (ca. 70%) sehr schnell in alle Bereiche und Zellen ausbreiten. Daraus entsteht eine tiefe und wohlige Entspannung. Muskuläre Verspannungen und Blockaden lösen sich, es erfolgt ein Stressabbau und der Blutdruck reguliert sich. Über die übertragenen Klangwellen wird die Körperwahrnehmung und das innere Gleichgewicht gefördert, das führt zu einer besseren Konzentration, zu einem Energieaufbau sowie zu einer Stimulierung der Selbstheilungskräfte.

Unsere Klangmassage wird als 60-minütige Einzelbehandlung angeboten. Sie wird von zertifizierten Klangmassagepraktikern durchgeführt und ist aufgrund ihrer wissenschaftlich nachgewiesenen Wirksamkeit als Entspannungsmethode anerkannt.

## Andullationstherapie

Die Andullationstherapie beruht auf einer Kombination aus mechanischen Vibrationen und Infrarotwärme. Dabei liegen Patienten auf einer vibrierenden Liege. Gleichzeitig strahlen die Infrarotgeräte eine konstante Wärme ab. So entstehen biologisch wirksame Resonanzschwingungen in allen Körperregionen des Rumpfes und der Extremitäten. Die Muskeln entspannen und die Durchblutung wird gefördert. Die Frequenz der Schwingungen kann, je nach Krankheits- bzw. Beschwerdebild, im Bereich zwischen 20 bis 80 Hz eingestellt werden. Die Andullationstherapie bieten wir als 15- bis 30-minütige Behandlung an.

Wir nutzen die Andullationstherapie vor allem für folgende Anwendungen:  
Entspannung der Muskeln | Schmerzlinderung | Unterstützung bei der Regeneration | Förderung der Durchblutung | Verbesserung des Stoffwechsels | Stressabbau und Entspannung



Von Plauen durch Europa und wieder zurück

# ECHT HERAUS- FORDERND

**Im Sommer 2024 nahm sich Thomas Sticker eine Auszeit. Allein mit seinem Fahrrad brach er zu einer neunwöchigen Rundreise durch Europa auf.**

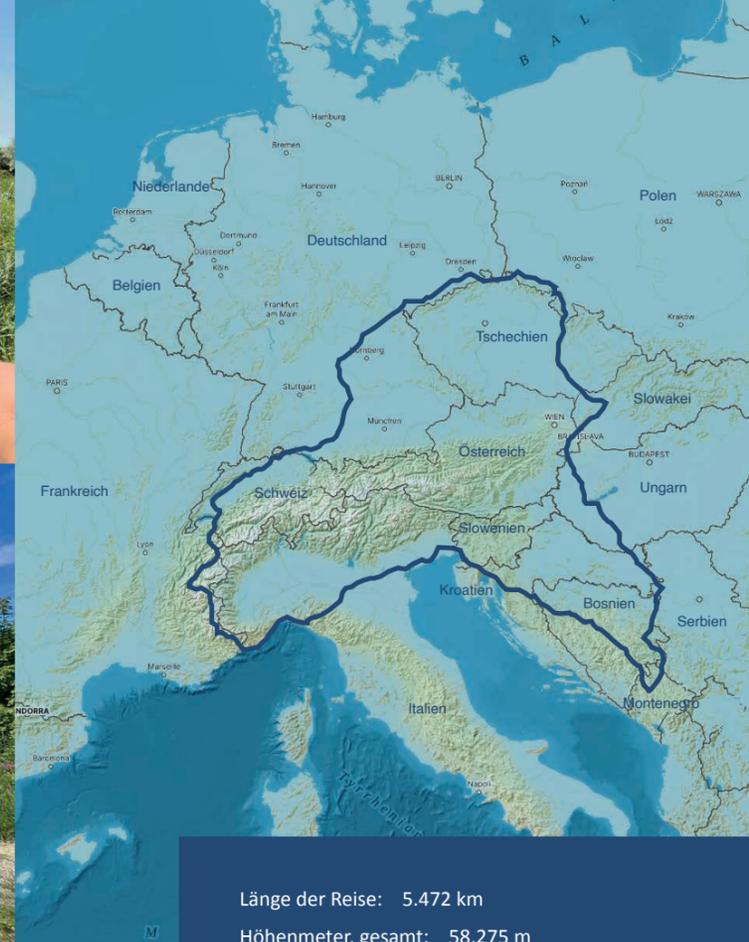
Der Start erfolgte in Plauen. Von dort führte ihn sein Weg an den Bodensee und weiter in die Schweiz. Über die Stationen Bieler See und Neuchâtel See gelangte er zur Südseite des Genfer Sees. Von dort befuhr er die Alpen über die Route des Grandes Alpes mit 21 Alpenpässen wie den Col de Galibier, Col d'Izoard, Col de la Madeleine oder auch Alpe d'Huez nach Nizza/Menton an der Cote de Azur. Allein auf diesen 700 km hatte er 16.000 Höhenmeter zu überwinden.

Über die Küstenstraßen am Mittelmeer ging es weiter nach Genua. Dem folgte die Durchquerung Italiens über die Po-Ebene nach Venedig. Tomi passierte Triest, kreuzte den südlichen Zipfel Sloweniens und gelangte von dort nach Rijeka in Kroatien. Er fuhr an der Insel Krk vorbei bis nach Senj, verließ dort die Küste und radelte ins Landesinnere zum Nationalpark Plitvicer Seen. Er durchquerte Bosnien in südöstlicher Richtung, bis er Sarajevo erreichte. Sein Weg führte ihn weiter nach Montenegro in die wild romantische Bergwelt des Durmitor Nationalpark. Dort durfte er die atemberaubende Schönheit des Piva Canyon und die tiefste Schlucht Europas, die Tara-Schlucht, bestaunen, die von der Tara-Brücke überspannt wird. Anschließend nahm er

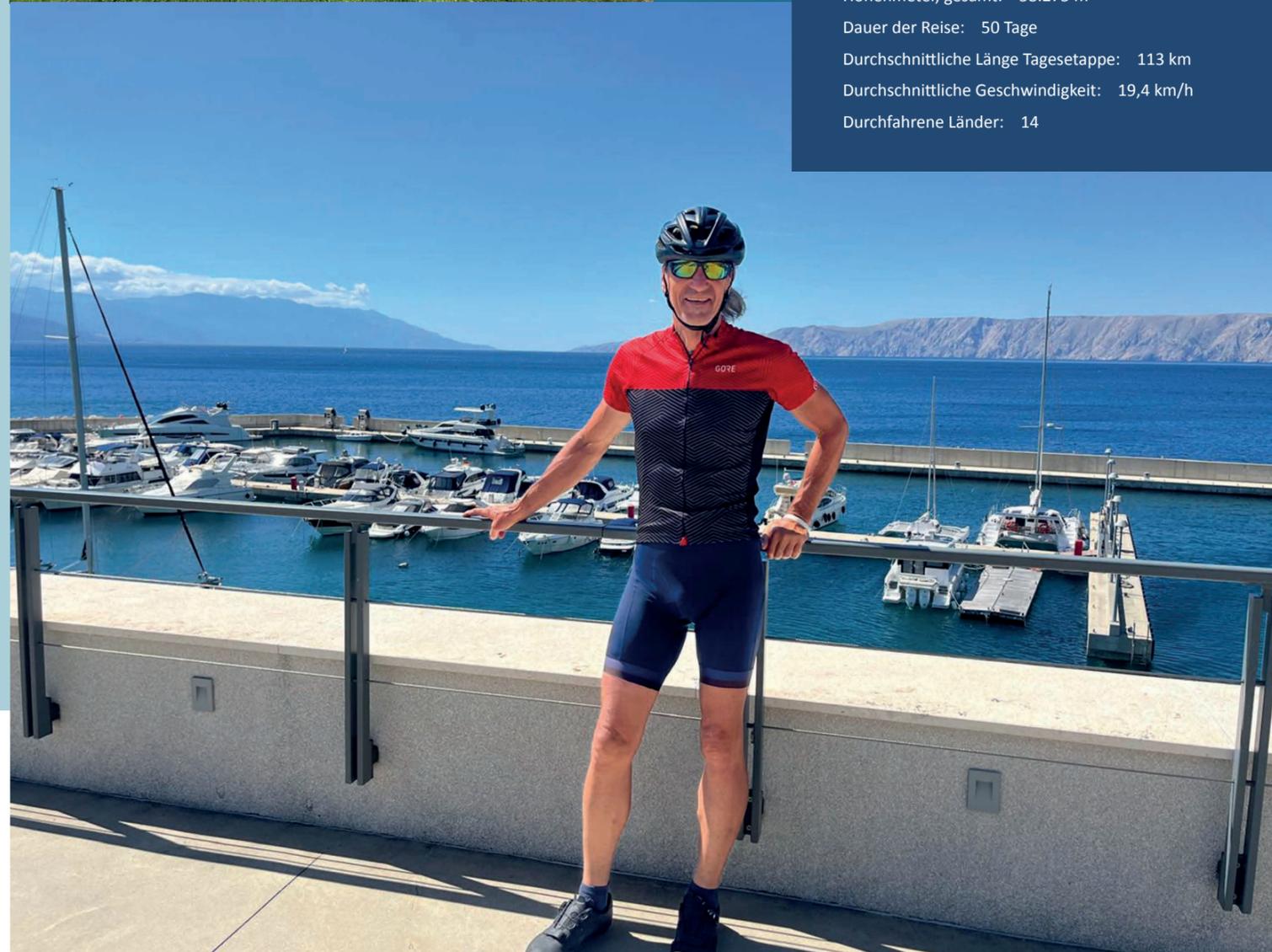
eine Route nach Norden und fuhr abwechselnd in Bosnien und Serbien bis nach Vukovar in Kroatien. Er durchquerte Ungarn mit Station am Balaton und gelangte nach Österreich. Nach einer Runde im Burgenland passierte er die Slowakei über Bratislava und durchkreuzte in östlicher Richtung Tschechien.



Schließlich querte er noch den südwestlichen Zipfel von Polen und gelangte schließlich über den Grenzübergang Zittau zurück nach Sachsen. Von dort waren es dann nur noch wenige Kilometer heim nach Plauen.



Länge der Reise: 5.472 km  
Höhenmeter, gesamt: 58.275 m  
Dauer der Reise: 50 Tage  
Durchschnittliche Länge Tagesetappe: 113 km  
Durchschnittliche Geschwindigkeit: 19,4 km/h  
Durchfahrene Länder: 14



### **Tomi, wie kamst du auf die Idee, einmal rund durch Europa zu radeln?**

Die Frage steht natürlich immer im Raum. Aber manchmal ist es im Leben so: Was dran ist, das ist halt dran. Ich persönlich finde Aussagen in der Art: „Ich wollte mich selbst finden oder über meine Grenzen gehen“, nicht wirklich erklärend. Als ich im letzten Jahr fünf Wochen unterwegs war, hatte ich einfach das Gefühl, ich wäre gerne weitergefahren. Und so wurde es in den letzten Jahren einfach immer etwas mehr und weiter. Vergangenes Jahr radelte ich in zwei Tagen zur Zugspitze, habe am dritten Tag die Gipfelüberschreitung in elf Stunden gemacht, und bin am nächsten Tag wieder Retour nach Plauen gefahren. Das waren 960 Kilometer in vier Tagen! So verändert sich der Blickwinkel und man merkt, was möglich ist, wenn man will.



Und dieses Jahr war halt die Tour durch Europa fällig, wobei bei weitem nicht alles so abgelaufen ist wie geplant.

### **Was war dein schönstes Erlebnis auf deiner Reise?**

Schwierig das einzugrenzen. Rein visuell war es sicher die faszinierende Bergwelt Montenegros im Durmitor Nationalpark. Imposant hohe Felswände, azurblaues Wasser und die kraftgrüne Vegetation, kaum Menschen – einfach gigantisch. Und dann natürlich die Tour an sich. Neun Wochen am Stück frei nehmen, das ist ja keine Selbstverständlichkeit. Ich bin allen bei ADMEDIA sehr dankbar, dass sie mir dieses Sabbatical ermöglicht haben.

### **Was war deine unangenehmste Situation?**

Das sind wohl zwei Ereignisse. Zum einen haben mich in Kroatien die Bora-Winde erwischt. Das sind Fallwinde, die ausschließlich an der kroatischen Adriaküste auftreten. Diese entstehen durch die Temperaturdifferenz zwischen der heißen Luft in den Bergen und der eher kühlen See. Im Winter können die bis zu 300 km/h erreichen, auf jeden Fall kein Spaß. In meinem Fall waren sie nicht sehr stark, aber sie haben genügt,

um mir mein Hinterrad zu zerlegen. Kurz vor Senj haben mich die Böen erwischt und ich hatte Mühe, mein Fahrrad auf der Straße zu halten. Die Löcher in der Felge, in welchen die Speichen befestigt sind, wurden durch die übermäßige Krafteinwirkung aufgedrückt, und ich konnte mit der defekten Felge nicht weiterfahren. Ich kam um eine Zwangspause nicht herum und musste mir per Smartphone ein neues Hinterrad bestellen. Die Ungewissheit, ob mit der Lieferung alles klappt, war wirklich nervenaufreibend. Das bestellte Material musste ja auch passen. Nach neun Tagen konnte ich meine Reise glücklicherweise fortsetzen.

### **Und das zweite?**

Das war das Wetter. Im Jahr zuvor hatte ich Schönwettergarantie, aber diesmal, insbesondere in Frankreich, wurde ich nicht verschont. Da bin ich tagelang im Regen gefahren, teilweise bei einstelligen Temperaturen. Das war nicht selten zum Heulen.

Du bist völlig ausgekühlt, alles komplett durchnässt und du hast das Gefühl es geht gleich gar nichts mehr. Ja, da war der Frustfaktor leicht erhöht.

### **Was schätzt du an dieser Art des Radfahrens?**

Diese Art des Reisens ist schon sehr speziell. Das muss man wollen. Du hast eine grobe Route, aber keine fixe Planung, und du bist auf dich allein gestellt. Jeder Tag wird am Vorabend oder Morgen klar gemacht. Dabei muss man die äußeren Bedingungen noch einkalkulieren und teilweise über den Tag wieder umplanen, weil zum Beispiel der Zeltplatz nicht mehr existiert. Dann sind nach 120 km Fahrt noch einmal 30 km und weitere 700 Höhenmeter abzuspuhlen. Das ist teilweise ein sehr langer Reisetag und man ist mit sehr elementaren Dingen beschäftigt: Wo kann ich mich auf dem Weg mit Essen und Trinken versorgen, wo sind Zeltplätze und/oder Übernachtungsmöglichkeiten, wie ist das Streckenprofil und die Beschaffenheit?

Ansonsten, eine geniale Art des Reisens. Auf dem Fahrrad bekommst du einfach sehr viele Dinge mit. Du bist nicht so schnell wie mit dem Auto, wo alles nur vorbeifliegt, und nicht so langsam, wie zu Fuß. Ich kann jederzeit anhalten, um Eindrücke aufzunehmen und beim Fahren hast du trotzdem unvermittelt Kontakt zur Natur.

**Und oft hebt sich die Grenze zwischen Innen und Außen auf, ein meditativer Zustand, das Gefühl des "Eins-Sein" stellt sich ein.**

### **Und was hat sich in diesem Jahr besonders eingebrannt?**

Dass es trotz aller Schwierigkeiten und widrigen Bedingungen immer gut wird. So wie das Leben halt ist. Im Großen wie

im Kleinen. Und die Erkenntnis, dass es überall freundliche, hilfsbereite und herzliche Menschen gibt.

### **Wird es eine Fortsetzung im nächsten Jahr geben?**

Im Moment ist Radfahren der Sport meiner Wahl. Irgendwas treibt mich und ich habe festgestellt, dass ich eher auf den längeren Strecken zu Hause bin. Schnell- und Maximalkraft gehen mit zunehmendem Alter logischerweise etwas verloren, aber dafür kannst du über längere Zeit gleichmäßige Leistung bringen. Wo es mich im nächsten Jahr hinführen wird, darüber habe ich noch nicht nachgedacht.

## **Thomas "Tomi" Sticker**

Leitender Physiotherapeut ADMEDIA Plauen

Allen Kollegen im ambulanten Rehabilitationszentrum Plauen ist Thomas Sticker nur als Tomi bekannt. Und manchmal versehen die ihn auch mit dem Zusatz „lebendes Fossil“, da er mit seinen sechzig Lebensjahren zu den Mitarbeitern der ersten Stunde gehört. Als leitender Physiotherapeut behandelt er bei ADMEDIA Plauen einerseits Patienten vor allem im Rahmen der ambulanten Rehabilitation und rezeptbasierten Physiotherapie mit den Schwerpunkten Sport- und Bewegungstherapie, manuelle Therapie, physikalische Anwendungen sowie Seminar- und Präventionsangebote selbst und koordiniert andererseits die Arbeit seiner Kollegen. Zusätzlich betreut er den VFC Plauen, welcher seit der Spielzeit 2024/25 in der Regionalliga Nordost antritt.



# ECHT BEWEGLICH

## Unsere Physiotherapie Freiberg

Wir haben die ADMEDIA Physiotherapie Freiberg im Jahr 2000 eröffnet und bieten auf annähernd 1480 m<sup>2</sup> unseren Patienten ein weites Spektrum physiotherapeutischer Behandlungen. Neben den üblichen Anwendungen wie manueller Therapie, Ultraschall oder Krankengymnastik, gehören dazu auch Behandlungsformen in unserem eigenen Bewegungsbad und in der medizinischen Trainingstherapie.

Seit Februar 2024 wird die Physiotherapie von Antje Hause geleitet, einer ausgebildeten Pflegedienstleiterin und echten Freibergerin, wie sie gern betont. Gemeinsam mit vierzehn Therapeuten und vier Mitarbeitern in der Anmeldung sorgt sie für eine optimale Betreuung unserer Patienten im Heilungsprozess.

Wir haben Antje und zwei ihrer Kolleginnen (Sandra Scholz und Rosa Pietsch) gebeten, uns einige typische physiotherapeutischen Behandlungsformen für diese Ausgabe des MEDIAZIN vorzustellen.

Antje Hause  
Standortleiterin Physiotherapie Freiberg



### Elektrotherapie

Die Elektrotherapie nutzt die stimulierende Wirkung von Elektroimpulsen. Dafür wird über aufgebrachte Elektroden medizinischer Strom in die betroffenen Körperpartien geleitet. Dieser sorgt, je nach Stromform, für eine Muskellockerung, eine Verbesserung der Durchblutung, die Reduzierung von Schmerzen und auch für einen Muskelaufbau. Angewandt wird die Elektrotherapie zur Stimulation von gelähmten oder geschwächten Muskeln, zur Wundheilung und zum Abbau von Spannungszuständen.



### Traktion im Schlingentisch

Bei dieser Therapie wird der Patient in Schlingen aufgehängt. Entsprechend des medizinischen Befundes wählt der Therapeut die Anzahl der Schlingen und die Aufhängungspunkte. Anschließend wird die Behandlungsbank abgesenkt, um den therapeutischen Zug wirken zu lassen. Die Behandlungszeit wird individuell angepasst. Diese Traktion im Schlingentisch dient zur Entlastung der Bandscheiben. Sie kann ebenso zum Lösen von Blockaden, sowie zur Lockerung der Muskulatur genutzt werden und wird bei Bedarf mit Wärmetherapie kombiniert. Die Behandlung wird vor allem bei Bandscheibenproblematik, Funktionsstörungen der Muskulatur und eingeschränkter Beweglichkeit eingesetzt. Ziel ist eine Entlastung und Druckminderung des Stützapparates sowie der Schmerzlinderung.



### Manuelle Lymphdrainage

Bei der manuellen Lymphdrainage werden durch sanfte Massagegriffe überflüssige Gewebeflüssigkeiten abtransportiert. Ziel ist die Entstauung einzelner Körperabschnitte, also beispielsweise die Entlastung der Beine, Füße oder Arme. Die manuelle Lymphdrainage wird vor allem nach Operationen (mit oder ohne Lymphknotenentfernung) angewandt.

### Allgemeine Krankengymnastik

Die Krankengymnastik dient vorrangig der Verbesserung der Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates. Je nach medizinischer Befundlage werden verschiedene Methoden, Geräte (z.B. Pezzi-ball) und entsprechende Übungen eingesetzt.

Eine besondere Form der Krankengymnastik ist die Therapie im Bewegungsbad, in welchem der Auftrieb, der Widerstand und die Temperatur des Wassers therapeutisch genutzt werden.





v. l. Claudia Keßler, Josephine Zahm



### Was Partner zu unserem Weiterbildungszentrum sagen

„Wir blicken sehr zufrieden und dankbar auf unsere langjährige Zusammenarbeit mit dem ADMEDIA Weiterbildungszentrum!

Ein offenes, kollegiales und lösungsorientiertes Miteinander macht die Kooperation zu einer wahren Freude. In den modernen Seminarräumen fühlen sich unsere Teilnehmer rundum wohl, und unser Referententeam genießt die professionelle Betreuung vor Ort.“

*Team der Health & Fitness Academy*

„Seit vielen Jahren sind wir als externe Dozenten bei ADMEDIA im Rahmen der Weiterbildung von Physiotherapeuten tätig. Die Räumlichkeiten sind hell, großzügig und mit moderner Projektionstechnik ausgestattet. Aus diesen Gründen entscheiden wir uns immer wieder gern für diese Einrichtung.“

*Dr. Marina Heidrich und Dorit Strohbach*



### Teilnehmerstimmen

„Ich möchte an dieser Stelle ein Lob aussprechen. Die Betreuung, egal ob per Mail oder vor Ort, ist immer freundlich, schnell und verlässlich.“

*Yanek, Physiotherapeut*

„Sehr freundliche, hilfsbereite Mitarbeiter und ein tolles Programm“

*Jasmin, Ergotherapeutin*

„Sehr gute, fachlich tiefgründige und praxisnahe Weiterbildungen. Kaffee und Snacks gabs auch noch.“

*Daniel, Masseur*



„Bereits viele Weiterbildungen dort besucht. Immer tolle Fortbildung und ein gutes Umfeld zum Lernen.“

Nico, Ökotrophologe

# echt inspirierend

ADMEDIA  
Weiterbildungszentrum

Bayreuther Str. 12  
09130 Chemnitz

## Eine Auszeit für die eigene Qualifizierung

ADMEDIA – das ist für uns nicht nur medizinische Behandlung für Patienten, sondern zugleich auch Weiterbildung. Weiterbildung für Physio- und Ergotherapeuten, für medizinische Bademeister und Masseure, für Logopäden und Ernährungsberater. Denn bevor diese Behandlungsformen wie zum Beispiel Manuelle Therapie und Manuelle Lymphdrainage, das Bobath-Konzept oder PNF-Konzept an ihren Patienten angewendet werden können, müssen unsere Therapeuten selbst das dafür notwendige Wissen und Können erwerben.

Diese Qualifizierung übernehmen wir in unserem ADMEDIA Weiterbildungszentrum. Vor reichlich zwanzig Jahren, mit dem Fokus auf die Entwicklung

unserer eigenen Mitarbeiter gegründet, hat es sich im Laufe der Jahre zu einem bedeutenden Zentrum für die Weiterbildung medizinischer Berufe in Deutschland entwickelt. Annähernd eintausend Teilnehmer aus der näheren Umgebung, aber auch aus Bundesländern wie Bayern, Nordrhein-Westfalen, Berlin oder Hamburg besuchen jedes Jahr einen der über zweihundert verschiedenen Kurse.

Diese werden sowohl als Online- als auch als Präsenzseminare angeboten. Neben der Theorie hat die Mehrzahl der Kurse einen großen Praxisanteil, indem die Teilnehmer das neu Erlernte an sich gegenseitig oder an Probanden üben und vertiefen können. Somit haben die Lernenden die Möglichkeit, sich die jeweiligen Behandlungstechniken so anzueignen, dass sie diese später sicher und therapiegerecht an ihren eigenen Patienten ausführen können. Der Abschluss eines Weiterbildungskurses wird mit einer Teilnahmebescheinigung bestätigt. Je nach Kurs-thema erhalten die Teilnehmer zusätzlich Fortbildungspunkte, ein Zertifikat oder können ZPP anerkannte Präventionskonzepte nutzen.



## Werden Sie Proband.

Unterstützen Sie unser Team und profitieren Sie vom Expertenwissen unserer Dozenten.

Informationen unter 0371 432 54-66

### Wie Probanden die Kurse einschätzen

„Manuela, als Probandin, und ich als ihr Lebensgefährte, möchten dem Weiterbildungszentrum ein großes Lob aussprechen und wir freuen uns jedes Mal wiederkommen zu dürfen. Manuela hat bei Teilnahme im Kurs, nach einem Schlaganfall, wieder gelernt zu laufen und Treppen zu steigen. Der Service und die Betreuung vor Ort sind super, wir wurden immer freundlich empfangen und unterstützt.“  
*Manuela und Rudi, Kursprobandin und Lebensgefährte*

„Mein Sohn erlitt 2020 einen schweren Schlaganfall, nichts ging mehr. Durch die Bobath-Intensivkurse bei ADMEDIA hat sich sein Zustand total gebessert. Er meistert seinen Alltag, mit Hilfe, alleine. Gleichgewicht, Gehen, Treppen steigen und kleine Hausarbeiten in seiner Wohnung sind jetzt möglich. Dirk liebt die Kurse. Sie geben Mut und neuen Lebenswillen.“

*Ingrid, Mutter von Kursproband Dirk*

## IMPRESSUM

MEDIAZIN - Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter | Ausgabe 3 | erschienen: 11/2024

Herausgeber: ADMEDIA Consult GmbH | Planitzwiese 27a, 09130 Chemnitz, 0371-4325430, chemnitz@admedia.de, www.admedia.de

Redaktion: verantwortlich: Isabell Baumgarten, Thomas Schreyer, red. Mitarbeit/Texte: Holger Regber | Gestaltung/Layout: Uwe Becker |

Druck: Druckerei Willy Gröer GmbH & Co. KG | Kalkstraße 2 | 09116 Chemnitz | Fotos: Uwe Becker, Thomas Sticker, Kai Schmidt, Dennis Schönfelder



WIR SUCHEN  
**DICH**



DU auf unserer  
nächsten Umschlagseite!