

**GEMEINSAM
ETWAS
BEWIRKEN**

Ein außergewöhnlicher Stammtisch

S/ 14.



MEDIAZIN

Das ADMEDIA-Magazin für Patienten, Freunde und Mitarbeiter



S/ 04.



S/ 24.



S/ 26.

MAXIMALE PERFORMANCE

Die Firmenzentrale tanzt

STARKE LEISTUNG

Anita gewinnt das Heavy24

GROSSER MEHRWERT

ADMEDIA eröffnet ein OP-Zentrum



Engagiert in Engagement

S/ 04.

Let's Party!
Der ADMEDIA-Neujahrsempfang

S/ 08.

Die gute Seele
Ein Tag im Arbeitsleben von Manuela Meyer

S/ 14.

Hilfe zur Selbsthilfe
Unser Amputationsstammtisch

S/ 24.

Da ist das Ding!
Anita gewinnt das Heavy24



S/ 10.

Der Kulturstadt-Marathon - Go Mama!



S/ 28.

Aber Ozoun - In Deutschland angekommen

S/ 26.

Ambulante Chirurgie
Ein neues Angebot in Chemnitz

S/ 36.

Teamgeist 2025
ADMEDIA in Bildern

S/ 38.

Leckere Tipps
aus der Ernährungsberatung

S/ 42.

Erstaunliche Fakten
ADMEDIA in Zahlen



S/ 20.

ASV Plauen
Eine Tradition lebt



S/ 32.

Hinter den Kulissen
ADMEDIA-Haustechnik



S/ 22.

Mathias Fischer
Der Herr der Bienen

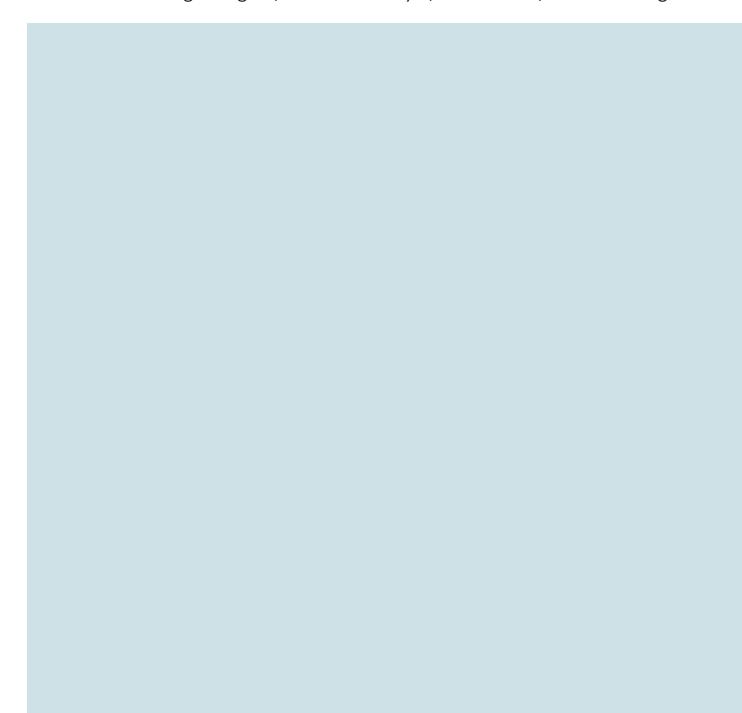


S/ 40.

ADMEDIA-Shirts
für unsere Sportler



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



Editorial

Als wir in einer unserer ersten Redaktionssitzungen zum Medazin 2025 das Thema „Engagement“ als Schwerpunkt des nun vorliegenden Magazines auswählten, interessierte uns vor allem, wofür sich die ADMEDIA-Mitarbeiter außerhalb ihrer täglichen Arbeit einsetzen. So entstanden die Fragen, die uns leiteten. Welchen Leidenschaften frönen die Mitarbeiter in ihrer Freizeit? Welchen Aufwand stecken sie in ihr Engagement? Und wo wandelt sich Hobby gar in Professionalität? Daraus entstand ein Heft, das sehr unterschiedliche Facetten des persönlichen Engagements abbildet. Sie reichen von der Teilnahme am ersten Marathon bis zum Tanz der Firmenzentrale vor dem versammelten Kollegium. Vom langen Weg einer syrischen Kollegin in das Team eines ADMEDIA-Rehabilitationszentrums bis zum Gewinn des größten deutschen 24h-Mountainbikerennens. Von der kontinuierlichen Betreuung einer Ringer-Jugendmannschaft bis zur Etablierung eines Stammtisches für Unterschenkelamputierte. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Medazins 2025 mit dem Schwerpunkt Engagement.

Ihr Redaktionsteam



Zwischen Überwindung und Euphorie

Kein Raum für die Komfortzone. Grenzen überschreiten und aus dem eigenen Wohlfühlbereich heraustrreten, wurde mit einem wunderbaren Abend und unglaublich viel Gemeinschaftsgefühl belohnt.



Vanessa Ullmann

Vanessa ist studierte Sportheraapeutin und arbeitet seit fünf Jahren für ADMEDIA. Sie ist für die Administration des Rehabilitationssports verantwortlich, übernimmt selbst einige Kurse und koordiniert zudem die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP).

Zum ADMEDIA-Neujahrsempfang gestaltete Vanessa als Choreografin und Trainerin die 50-minütige Chartshow mit.



Vanessa, wie entstand die Idee der ADMEDIA-Chartshow?

Wer die ADMEDIA-Mitarbeiter etwas näher kennt, der weiß, dass wir gern feiern. Eine Besonderheit unserer Weihnachtsfeiern ist, dass die Organisation jedes Jahr von einer anderen Abteilung übernommen wird. Der sprichwörtliche Staffelstab wandert also weiter – und mit ihm immer wieder frische Ideen, neue Überraschungen und kreative Konzepte.

In diesem Jahr waren wir, das Team aus der Firmenzentrale, dran. Unsere Idee: eine Chartshow, in der alle aus dem Team Bayreuther Straße zu Hits aus den letzten vergangenen 60 Jahren tanzen.

Welche Hits kamen auf die Bühne?

Wir begannen in den 1960er Jahren mit Elvis Presley. Dann folgten ABBA, Modern Talking, Nancy Sinatra, Britney Spears, Bruno Mars, Taylor Swift...

So zwei bis drei Hits pro Jahrzehnt. Im Hintergrund lief der jeweilige Videoclip und im Vordergrund tanzte das Team die Original-Choreografie aus den Musikvideos. Stilkorrekt kostümiert.

Welche Vorbereitungen waren dafür notwendig?

Die Vorbereitungen zogen sich nahezu ein viertel Jahr. Einzel- und Gruppentrainings, Choreografie, Tanzschritte und Bewegungsabläufe. Mit regelmäßigem wöchentlichen Training im Gymnastikraum. Das Team war außerordentlich diszipliniert.

LET'S PARTY!

Erwies sich jemand als besonders talentiert?

Nein, es waren alle voll bei der Sache. Und zur Aufführung am 10. Januar haben durchweg alle geliefert.

Gibt es bereits weitere Buchungsanfragen?

Leider nein, obwohl es alle verdient hätten. Aber es entstand die Idee, das Tanzen fortzuführen, z.B. in Form einer Betriebstanzsportgruppe. Darauf freue ich mich.



Jeder Tag ist ein guter Tag

Mein Arbeitstag beginnt halb acht mit einem Weg über die Planitzwiese. Zuvor habe ich Emil im Kindergarten abgegeben. Mein Sohn wird im Oktober zwei Jahre und freut sich jeden Tag auf seine Freunde im ADMEDINO. Von dort geht es zur Planitzwiese 35, der erweiterten Physiotherapie. Pendelmappen wechseln, kurz mit den Kollegen über den vergangenen und den kommenden Tag austauschen. Natürlich ginge das auch digital. ADMEDIA ist gut aufgestellt. Aber ich glaube, zu all der Digitalisierung braucht es auch den persönlichen Kontakt. Von der Planitzwiese 35 zur Planitzwiese 17, der ambulanten Reha. Hier begann ich vor fünfzehn Jahren. Im Schreibbüro. Ein guter Job für den Start einer medizinischen Dokumentationsassistentin. So viel Berufserfahrung hatte ich damals ja noch nicht. Später kamen Aufgaben in der Anmeldung und Abrechnung hinzu. Danach übernahm ich in diesem Haus die neu geschaffene Abteilung Personalverwaltung für die gesamte Firmengruppe.

Aber ich muss mich sputen. Bevor Dirk erscheint, sollte alles gerichtet sein. Dirk ist der Unternehmensgründer und unser aller Chef. Ich arbeite seit sechs Jahren als seine persönliche Assistentin. Ich lüfte die Räume, stelle das Geschirr aus der Spülmaschine, bereite die Kaffeemaschine vor. Das gehört ebenso zu meinen Aufgaben, wie die Vorbereitung von Terminen oder die Rechnungsbearbeitung. Um neun sitze ich dann mit ihm bei einem Kaffee zusammen. Wir besprechen den Tag: Welche Termine haben Priorität? Wo ergeben sich Terminüberschneidungen? Welche Aufgaben sind an diesem Tag unbedingt zu erledigen?

Sobald im Laufe des Vormittags etwas Zeit ist, beginne ich meinen Hausrundgang in der Bayreuther Straße 12. Wir empfangen viele Gäste, da ist mir Ordnung und Sauberkeit wichtig. Aber auch ein Hallo zu den anderen Teams. Weiterbildungszentrum, IT, Marketing, Buchhaltung - ich halte den persönlichen Kontakt. Ich mag die familiäre ADMEDIA-Atmosphäre. Dieses Miteinander und dieses große Vertrauen, das jeder dem anderen entgegenbringt. Oftmals genügt ein Blick. Dass es auch anders geht, dass auch Hierarchie, Instruktionen und das dumpfe Ausführen von Anweisungen dominieren können, dass weiß ich aus den Unternehmen, in denen ich vorher beschäftigt war. Und ich liebe es, als Mitarbeiterin für ADMEDIA zu arbeiten. Halb eins, Mittagspause. Wir essen gemeinsam in der fünften Etage und haben eine weitere Möglichkeit zum Austausch. Kommunikation lässt sich nicht verordnen. Stattdessen braucht es dafür Anlässe und Situationen. Die gemeinsame Mahlzeit gehört dazu. Hier werden die Themen angesprochen, die es nie auf die Agenda eines Meetings schaffen würden. Die aber dennoch wichtig sind, da sie die Befindlichkeiten und die Gemütslage der Teams spiegeln.

Zusätzlich zu meinen klassischen Aufgaben als Assistentin der Geschäftsleitung organisiere ich auch Veranstaltungen. Am 10. Januar dieses Jahres feierten wir mit den Mitarbeitern aller ADMEDIA-Standorte und vielen Gästen einen Neujahrsempfang im Kraftverkehr Chemnitz. Das war eine sehr große Herausforderung: Einladungen, Catering, Vertragsgestaltung, Dirks Rede, das Programm. Aber unser Team Bayreuther Straße hat



Manuela Meyer

Assistentin der Geschäftsleitung
ADMEDIA-Firmengruppe

GUTE SEELEN

wundervoll zusammengearbeitet. Ich habe noch einmal völlig neue Seiten der Kollegen kennengelernt. Und nun steht das nächste Highlight bevor: die 30-Jahre-ADMEDIA-Feier im Mai 2026. Auch wenn es bis dahin noch einige Monate sind, die Zeit drängt und ich mache mich an die Arbeit.

Gegen vier endet mein Arbeitstag.

Früher habe ich häufiger länger gearbeitet, nicht selten mit Open End. Aber nun wartet mein Emil auf mich. Ich schaue noch einmal von der fünften Etage der Bayreuther Straße auf die Planitzwiese. Die Ambulante Reha, die Erweiterte Physiotherapie, das Medizinische Versorgungszentrum, die Baustelle für das Medizinische Labor: Es ist ein toller Ausblick. Ich sehe das Verbindende zwischen den Einrichtungen, wie sich aus den Einzelteilen das Ganze fügt. Wie ADMEDIA wächst und daraus der Sinn unserer Arbeit entsteht, Patienten mit unterschiedlichsten Behandlungen und Therapien zu helfen. So ist für mich jeder Tag ein guter Tag, auch wenn es mal Tiefs gibt. Dann fällt mein Blick auf das Gebäude des Kindergartens.

Nun muss ich aber wirklich los.

ECHT ERKÄMPFT

Manchmal braucht es die richtigen Impulse zur richtigen Zeit.

Dass Laufen mehr als nur ein Hobby für mich ist, war mir schon lange klar. Denn die morgendlichen und abendlichen Runden halten mich nicht nur fit und gesund, sie sind auch meine Konstante, mein Anker. Eben das, was bleibt und eigentlich immer „weiterläuft“, auch wenn es mal stürmisch im Leben zugeht.

Dass ich allerdings zum Kulturhauptstadtkarathon für die Königsdisziplin über 42,195 km an den Start gehen werde, hatte ich nicht vordergründig geplant. In diesem Fall kam der Impuls von Kristina, meiner Lauffreundin. Sie war der Meinung, wir sollten das gemeinsam probieren. Nach mehreren Halbmarathons sei es Zeit für eine neue Herausforderung.

Ehrlich, anfänglich war ich mir überhaupt nicht sicher. In Chemnitz, der Stadt, die mir sehr vertraut ist, soll ich erstmals so eine Distanz über Asphalt, Pflaster und Waldwege bewältigen? Doch die Idee reifte und schließlich sagte ich Kristina zu. Ich ließ mich über ADMEDIA anmelden und startete Anfang 2025 mit den Vorbereitungen.



Sabine Hausotte

Sabine Hausotte ist 46 Jahre jung und betreut als Psychologin Chemnitzer Patienten während ihrer ambulanten Rehabilitation. In Gesprächen, Seminaren oder auch Therapien gibt sie ihnen Impulse zum Hinterfragen von bisherigen Verhaltensweisen und hilft ihnen schwierige Lebenslagen zu bewältigen.

In ihrer Freizeit läuft Sabine und nahm im Mai 2025 zum ersten Mal an einem Marathon teil: dem Europäischen Kulturhauptstadtmarathon in Chemnitz. Für das Medazin 2025 hat sie ihre Erfahrungen in einem Beitrag zusammengefasst.

6:00 Uhr

Der Wecker klingelt

Aber ich bin eh bereits wach. Nun ist er da, der große Tag. Ich fühle mich hibbelig und meine Gedanken springen. Im Magen breitet sich ein flau-ses Gefühl aus. Gestern kaufte ich im Laufsportladen meines Vertrauens noch ein neues Laufshirt. Passend zur Farbe meiner Schuhe. Das war mir wichtig. Es hilft mir, mich bestens vorbereitet zu fühlen. Doch dann kommen Zweifel auf: War das Training ausreichend? Werden Fußgelenke, Knie und Hüften durchhalten? Was geschieht, wenn ich die Zielschlusszeit nicht schaffe und mir so diese Finisher-Medaille verwehrt bleibt? Die hätte ich nur zu gern, sie ist mir sehr wichtig. Wird mich eine Unterzuckerung treffen trotz des Porridge-Frühstücks? Ich schiebe die Zweifel zur Seite. Ich habe schon andere Dinge in meinem Leben geschafft. Es wird schon werden. Nachrichten poppen auf meinem Smartphone auf: Motivation, gute Wünsche und das Erinnern an meine mentale Stärke. Das tut gut, ich fühle mich begleitet. Scheinbar ist mein Marathon nicht nur für mich aufregend.

8:30 Uhr

Treff in der Stadt und Fototermin - die anderen ADMEDIA-Läufer und -Läuferinnen sind bereits da. Ein großes Hallo, dennoch ist die Aufregung spürbar. Aber auch das Verbindende des Teams. Kristina kommt hinzu. Wir haben eine klare Abmachung: Wir starten gemeinsam und versuchen so lange wie möglich zusammen zu laufen. Aber sollte eine von uns das Gefühl haben, schneller laufen zu müssen, dann trennen wir uns. Wir joggen zum Startpunkt. Auf dem Weg dahin treffe ich Oli, meine Tochter. Sie hält ein Schild vorm Körper: „Go Mama“ steht darauf. Mein Mutterherz hüpfst und ich fühle mich beflügelt. Das kann nur gut werden!

Seite
12

9:00 Uhr

Der Start

Wir haben uns im Starterfeld ganz nach hinten gestellt. Damit entgehen wir der Gefahr, zu schnell loszulaufen. Und dann geht's los. Drei Minuten brauchen wir, bis wir die Startlinie passieren. Ab jetzt zählt's. Ein Zurück gibt es nicht mehr. Es fühlt sich gut an, auf der Strecke zu sein. Da steht meine Oli mit ihrem Schild und jubelt mir zu.

Trotz Freude: Schön im Tempo bleiben...

Kilometer 10

Ich nicke zur Lauffreundin: „Ein Viertel haben wir schon geschafft!“. Dann müssen wir beide lachen.

Kilometer 18

Auf dem Radwegeabschnitt unterhalb der bunten Chemnitzer Esse ziehe ich das Tempo an und überhole zwei Läufer. Plötzlich habe ich das Gefühl das höhere Tempo halten zu müssen. Ich drehe mich zu Kristina um. Sie läuft bereits ein Stück hinter mir und deutet mir mit Handzeichen an: „Lauf los!“. Das gibt mir Sicherheit und ich renne in meinem Tempo weiter.

Kilometer 21

Mir fällt ein Kinderlied ein: „Noch einmal das schöne Spiel, weil es mir so gut gefiel...“. Wäre doch gelacht, ich würde jetzt Schluss machen. Die Stimmung in der Innenstadt ist grandios. Am Straßenrand stehen viele Zuschauer. Freundinnen und Kolleginnen sind darunter. Sie winken und rufen mir zu. Manches verstehe ich, manches nicht. Die Rasseln und Tröten sind zu laut. Auf den Plätzen dahinter spielen Bands. Also: Einfach weiter laufen...



Kilometer 23

Noch einmal die gleiche Runde. Doch statt an die zum zweiten Mal auf mich zu kommenden Strapazen zu denken, nutze ich die Technik des Reframings. Mal sehen, wer jetzt an der Strecke steht. Ich bin gespannt.

Kilometer 28

Im Stadtpark wird mein erstes Gel fällig. Auch hier viele Bekannte und Freunde. Wie gut sich das anfühlt! Die Stimmung scheint mir noch besser als auf der ersten Runde. Mir gänzlich fremde Menschen zollen meiner Leistung und der anderen Läufer Respekt. Sie klatschen, ermuntern und spornen an. Oli kommt mir mit ihrem Schild entgegen und wir fallen uns in die Arme. Dann laufe ich weiter. Eine Freundin läuft ein kleines Stück mit und raunt mir zu: „Du siehst super aus, Bine!“ Ich rufe Mandy vom Patientenmanagement, die an der gleichen Stelle wie in Runde 1 steht, zu, dass ich nun nicht noch einmal vorbeikomme. Sie nickt: Das sei in Ordnung. Ich glaube, mein Körper ist im Runners High angekommen.

Kilometer 35

Schlossberg. Wer hat sich das nur ausgedacht, uns da hochzuschicken?

Ich gehe und schlürfe mein zweites Gel. Ein Stück später ruft mir jemand zu, es seien jetzt nur noch 5 Kilometer. Du hast gut reden, denke ich. Ich fühle mich ein wenig genervt, aber wirklich nur ein wenig.

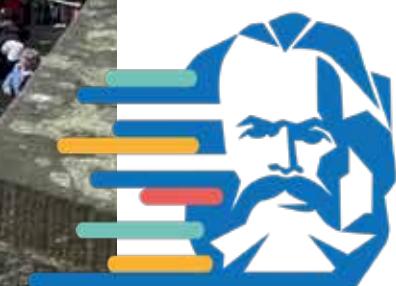
Kilometer 40

Ein am Rand des Opernplatzes stehender Freund läuft spontan einen knappen Kilometer mit mir und ich plappere die ganze Zeit. Die Endorphine kicken - vermutlich, so stelle ich mir vor, fühlt sich so ein Drogenrausch an. Verrücktes Erlebnis.

Kilometer 42

Das Ziel

Ein Magnet löst sich von der Startnummer. Ich halte die Nummer mit Damen und Zeigefinger und laufe über die Ziellinie. Die Zeitanzeige antwortet in Leuchtschrift: 4 h 35 Minuten. Ich bekomme die ersehnte Finisher-Medaille umgehängt und japse zu der Dame: „Darauf freue ich mich seit 42 Kilometern!“. Dass mir von meiner Tochter und einer Freundin zugejubelt wird, das bekomme ich gar nicht mit. Ich habe es geschafft! Ich fühle unheimlich viel Stolz, Freude, Glück und Erleichterung in mir. Alles auf einmal.



Am Tag danach

fühle ich mich, als wäre ich neunzig Jahre. Am zweiten Tag habe ich mich auf sechzig Jahre erholt und am Mittwoch bin ich dann wieder sechs- und vierzig Jahre jung. Funktioniert ganz schön gut, die Regeneration, denke ich. Dann zieht es mir den Stecker. War wohl doch ein wenig aufregend alles...

Zwei Wochen später zum Hutfestival treffe ich die Dreispringerin und Kollegin Maria Purtsa. „Nun bist du eine Marathoni, Sabine, das kann dir keiner nehmen!“, sagt sie. Und das ist schön.

Seite
13



Seite
14

HILFE ZUR SELBST HILFE

Sebastian, was ist ein Amputationsstammtisch?

Sebastian:

Das ist ein von ADMEDIA ins Leben gerufenes regelmäßiges gemeinsames Treffen von Menschen, die von einer Bein-Amputation betroffen sind, zum Teil auch mit deren Angehörigen. Schon länger besteht in der ADMEDIA-Physiotherapie die Möglichkeit, Menschen mit Amputation der unteren Extremität im Gebrauch ihrer Prothese zu schulen, die Gehfähigkeit wieder herzustellen bzw. das Gangbild zu verbessern. Gerd Krähmer baute diesen Bereich der Physiotherapie seit 2012 intensiv aus und konnte einige Kollegen für Aus- und Weiterbildungen zu diesem Fachgebiet begeistern. So wissen wir, dass die frisch Operierten neben der physiotherapeutischen Hilfe den Austausch untereinander und eine mentale Unterstützung benötigen. Also entstand 2024 die Idee für einen Amputationsstammtisch, einer Hilfe zur Selbsthilfe. Nun treffen wir uns etwa viermal im Jahr mit momentan fünfundzwanzig bis dreißig Teilnehmern.

Wie erlebst du als Betroffene den Stammtisch, Annett?

Annett:

Ich war sofort begeistert von dieser Idee, einen Treffpunkt bzw. Ort der Gemeinschaft für Beinamputierte hier in der Region zu schaffen. Aber egal, ob akut oder schon langjährig amputiert, vom gegenseitigen Verständnis und Austausch kann jeder profitieren. Bisher haben sich alle Teilnehmer des Stammtisches aktiv in die Gespräche eingebracht bzw. bei den Aktivitäten mitgemacht. Wir unterscheiden uns da etwas von einer Selbsthilfegruppe, in der „Trost“ gesucht wird bzw. die Teilnehmer nur bespaßt werden wollen.

Sebastian Eule

(33 Jahre) ist seit 2016 bei ADMEDIA und arbeitet als leitender Physiotherapeut in der Physiotherapie Chemnitz.

Zu seinen Fachgebieten gehört unter anderem die Gehschule, in der Menschen mit Amputation im Umgang mit ihrer Prothese betreut werden.

Annett Windisch

(57 Jahre) ist kaufmännische Angestellte und lebt in Gornsdorf im Erzgebirgskreis. Im Sommer 2020 musste ihr aufgrund eines Tumors im Fuß der rechte Unterschenkel entfernt werden. Seit September 2020 trägt sie eine Prothese.

Vor zwei Jahren qualifizierte sie sich beim Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation e.V. (BMAB) als Peer für die Betreuung anderer Betroffener und hilft ihnen, nach einer Amputation ins Leben zurückzufinden.



Seite
15



Welche Fragen werden euch von neuen Teilnehmern am häufigsten gestellt?

Annett:

Es liegt auf der Hand, dass unser Hauptthema die prothetische Versorgung ist. Dank unserer Prothese können wir trotz des Verlustes eines Beines wieder am Leben teilhaben. Grundvoraussetzung ist natürlich, dass diese richtig passt und man gut mit ihr zurechtkommt. Da gibt es schon sehr viel Gesprächsstoff.

Sebastian:

Es ist ja auch nicht so, dass eine gut abgestimmte Prothese für immer passt. Der Mensch verändert sich, also muss die Prothese angeglichen werden. Damit ändern sich wieder Details in der Handhabung oder es können neue bzw. erweiterte Funktionen trainiert werden.

Annett:

Ein weiteres Thema ist z.B. der Phantomschmerz. Wie geht man damit um? Ein Patentrezept gibt es nicht, da ihn jeder anders erlebt, aber es gibt Erfahrungen. Und es ist schön, mit jemanden zu sprechen, der es nachfühlen kann.

VERANSTALTUNGSTIPPS 2025/26



C3
CHEMNITZER
VERANSTALTUNGS
ZENTRUM

16.01.2026
Carlowitz Congresscenter
Chemnitz

THOMAS STELZER & FRIENDS

25.01.2026
Wasserschloß
Klaffenbach

HAUTNAH
Die Talkshow

23.01.2026
Stadthalle Chemnitz

GOLDEN ACE - DIE MAGIER
Magie &
Illusionen
live!

25.01.2026
Carlowitz
Congresscenter
Chemnitz

DER TRAUMZAUBERBAUM
UND DAS
BLAUE
YPSILON

25.01.2026
Stadthalle Chemnitz

Bodo Wartke
wunderpunkt

31.01.2026
Stadthalle Chemnitz

Zwingertrio:
Ein Hoch auf Olaf Böhme!

01.02.2026
Carlowitz
Congresscenter
Chemnitz

mellow

13.-15.02.2026
WASSERSCHLOSS KLAFFENBACH

BALANCE & SPIRIT
DIE MESSE FÜR BEWUSSTES LEBEN

27.02.2026
Carlowitz
Congresscenter
Chemnitz

night Wash
COMEDY AT ITS BEST

27. Februar - 1. März 2026
WASSERSCHLOSS KLAFFENBACH

10 Jahre KLAFFENBACHER GENUSS TAGE
SCHAUEN SCHMECKEN ESHOPPEN

13.03.2026
Carlowitz Congresscenter
Chemnitz

WILLIAM WAHL
WAHLWEISE

27.03.2026 | Stadthalle Chemnitz

Herr Förster,
ihre Flinte knallt!
... im Wald und
auf der Heidi

18.04.2026
Stadthalle Chemnitz

DIE UDO JÜRGENS SHOW
+ Sinfonieorchester

24. - 25.01.2026
MESSE CHEMNITZ

CHEMNITZER MODELTAGE

CHEMNITZER-MODELTAGE.DE

Seite
16

Tickets an allen EVENTIM-Vorverkaufsstellen und unter www.c3-chemnitz.de

Sebastian:

Ich würde noch die Schwierigkeiten bei der Bewältigung der praktischen Probleme ergänzen. In der Regel fällt es Nichtamputierten sehr schwer, sich in die Situation nach dem Verlust eines Unterschenkels oder gar des ganzen Beines hineinzuversetzen. Was geht plötzlich alles nicht mehr? Wie herausfordernd werden scheinbar einfachste Alltäglichkeiten?

Annett:

Das ist ein wichtiger Punkt. Häufig wird uns im Alltag mit Mitleid begegnet, aber auch mit Angst und Überforderung. Nichts davon ist hilfreich. Gerade für diese Themen kann der Stammtisch auch für Angehörige sehr hilfreich sein.

Wie läuft ein Amputationsstammtisch ab?

Sebastian:

In Vorbereitung treffen sich alle ADMEDIA-Gehschultherapeuten. Wir reflektieren den letzten Stammtisch, greifen Fragen und Wünsche für die Planung des nächsten auf und runden das Programm mit Ideen eines leichten körperlichen Bewegungsangebotes ab.

Der Stammtisch selbst beginnt mit einem gemeinsamen Essen, bei welchem viel Zeit für erste Gespräche untereinander vorgesehen ist. Der weitere Verlauf ergibt sich aus den Interessen der Teilnehmer. Während eines Spaziergangs durch den Zeisigwald oder therapeutischen Übungen für Stabilität und Standsicherheit bieten sich weitere Möglichkeiten für den Austausch. Spaß und Spiel, wie z.B. Tischtennis oder Federball kommen nicht zu kurz. Auch zuschauen kann schön und motivierend sein.

Annett:

Hinzukommen Aktivitäten, welche wir Amputierten selbst planen. Bowling beispielsweise.

Die von dir erwähnten Übungen, Sebastian, sind die Bestandteile der Gehschule?

Sebastian:

Ja, unter anderem. Die Prothesen haben sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. Inzwischen ermitteln sensible Messeinheiten unter anderem die Gelenkstellung, aber auch die Druckverteilung. Damit wird dem Anwender die Nutzung der Prothese erheblich erleichtert. Allerdings muss die Kontrolle der Prothese und deren Koordination erlernt werden. Beispielsweise wenn es darum geht, einen Bordstein zu passieren oder über eine Wiese zu laufen.

Annett:

Leider ist der von den Leistungsträgern vorgesehene Umfang zur Gehschule sehr knapp bemessen. Nach meiner Meinung bräuchten wir Amputierte eine regelmäßige Gehschule. Und sei es nur, dass der Therapeut sich in gewissen Abständen das Gangbild anschaut und bei Bedarf entsprechende physiotherapeutische Maßnahmen veranlasst.

Annett, du hast dich zusätzlich zum Peer Counseling ausbilden lassen. Was macht so ein Peer?

Annett:

Ein Peer, also eine Art Gleichgestellter, berät Menschen, welche sich in der gleichen Lebenssituation befinden. Als jemand wie ich, der die Sorgen und Nöte kennt, weil er die Situation selbst durchlebt hat, hilft er im Rahmen des Peer Counsellings akut amputierten Patienten in ihrer neuen Lebenssituation. Ich bin Ansprechpartner, Zuhörer und Ratgeber und kann Betroffenen, die von dieser Möglichkeit der Beratung Gebrauch machen wollen, Mut zusprechen, das Leben wieder selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Wie wird das angenommen?

Annett:

Der Peer-Ansatz ist genau richtig. Da ich selbst in den Genuss eines Peer-Besuches am Krankenbett gekommen bin, weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wegweisend mich das geprägt hat. Leider wird das Angebot in unserer



Chemnitz City Gutschein

Für alle, die Chemnitz lieben und verschenken möchten. Der neue **Chemnitz City Gutschein** ist die schönste Art, Lieblingsorte in der Chemnitzer Innenstadt zu unterstützen.

Einlösbar in über 40 Geschäften,
von Gastronomie bis Kultur.



Erhältlich in der
Tourist Information,
Markt 1 oder
online unter:
chemnitzcitygutschein.de



Bonly-Sachbezug: www.bonly.eu

Den Chemnitz City Gutschein gibt es auch als steuerbegünstigtes Guthaben für Ihre Mitarbeiter.

Mehr Infos unter:
Stadt Chemnitz | Geschäftsbereich Wirtschaft,
wirtschaft@stadt-chemnitz.de



chemnitzcitygutschein.de

CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025



Seite
20

v. l. Mike Elschner, Franzi Langen

Wenn Mike Elschner über das Ringen spricht, glitzern seine Augen. Seit zweiunddreißig Jahren engagiert sich der 39-jährige leitende ADMEDIA-Sporttherapeut in dieser Sportart. Lange Zeit davon als aktiver Kämpfer in der Bundesligamannschaft der Wettkampfgemeinschaft KSV Pausa / ASV Plauen.

Seinen größten Erfolg verbuchte er 2002, als er in der B-Jugend den Titel eines Deutschen Meisters errang. In der Zwischenzeit steht er seinem Team noch als Ersatz zur Verfügung und betreut mit seiner Lebensgefährtin Franzi Langen, die ebenso als Sporttherapeutin bei ADMEDIA Plauen tätig ist, den Nachwuchs des ASV. Der umfasst aktuell fünfundzwanzig Kinder im Alter von sechs bis dreizehn Jahren. In zwei bis drei Einheiten pro Woche werden Ringertechniken trainiert und Übungskämpfe absolviert.

Ringen ist ein komplexer Sport. Wer seinen Gegner auf die Matte schultern will, muss nicht nur über die nötige Kraft verfügen.

Zugleich sind eine ausgeprägte Motorik, eine hohe Beweglichkeit und eine umfassende mentale Stärke notwendig. Nur so können die Würfe und Griffe mit der notwendigen Präzision und Schnelligkeit umgesetzt werden.

Endet dann nach zwei Stunden das jeweilige Training, ist das Ehrenamt von Mike und Franzi noch lange nicht abgeschlossen. Denn nach den Einheiten sind die Trainingspläne für die kommenden Wochen zu erstellen bzw. anzupassen und die Wettkämpfe des Wochenendes vorzubereiten. Zudem ist Mike als stellvertretender Jugendreferent beim Sächsischen Ringerverband aktiv. Und die gemeinsame Tochter trainiert inzwischen ebenso in der Kinderguppe.

Mit diesem persönlichen Einsatz leisten die beiden nicht nur einen erheblichen Beitrag zur Arbeit des ASV Plauen. Zugleich sorgen sie für das Fortbestehen einer langen Ringertradition in Sachsen. Gelenau, Markneukirchen, Thalheim, Werdau, Aue und Plauen sind nur einige der oftmals kleineren sächsischen Städte, die seit nahezu einem Jahrhundert als Ringerhochburgen im Freistaat gelten. Dank dem Engagement solcher Menschen wie Franzi Langen und Mike Elschner werden solche Traditionen gelebt und fortgeführt.



Wissenswertes zum Ringen

Ringen gehörte bereits bei den Olympischen Spielen der Antike unter dem Namen Pale zu den Disziplinen des Fünfkampfs.

Mit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit im Jahr 1896 gilt Ringen als fester Bestandteil im Kanon der Sportarten.

Erster Olympiasieger wurde der Westfale Carl Schuhmann, der seinen Finalkampf gegen den Griechen Georgios Tsitas nach vierzig Minuten wegen einsetzender Dunkelheit unterbrechen musste und ihn am nächsten Tag nach weiteren fünfzehn Minuten Kampfzeit schließlich gewinnen konnte.

In der Zwischenzeit beträgt die Kampfzeit 2 x 3 Minuten mit einer Pause von dreißig Sekunden.

Sieger ist, wer den anderen mit beiden Schultern auf die Matte zwingt oder zum Ende der Kampfzeit eine höhere Anzahl von Wertungen für bestimmte Techniken gesammelt hat.

Gerungen wird in je sieben Gewichtsklassen. Die verteilen sich bei den Frauen zwischen 48 und 75 kg, bei den Männern zwischen 57 und 130 kg.

Man unterscheidet beim Ringen den griechisch-römischen und den Freistil. Bei ersterem darf der Körper nur oberhalb der Gürtellinie angegriffen werden, während beim Freistil der ganze Körper als Angriffsfläche gilt.

Schläge, Tritte und Stöße sind verboten. Ebenso sind Würgetechniken, wie beim Judo, nicht gestattet.

Seite
21

Mathias Fischer

ist 67 Jahre. Er erlernte den Beruf eines Landmaschinentechniker und absolvierte anschließend ein Ingenieursstudium für Landtechnik. Von 2012 bis 2023 arbeitete er im Fahrdienst von ADMEDIA Freiberg. Seit 1. Januar 2024 ist er verrentet, fährt aber auf Basis einer geringfügigen Beschäftigung weiterhin Patienten.

Vom Landwirtssohn zum Herrn der Bienen

Ich bin auf einem Bauernhof groß geworden. Unsere Nachbarn, in deren Haus der Religionsunterricht stattfand, hielten Bienenvölker. Wurde der Honig geschleudert, war das im Haus nicht zu überhören. Natürlich interessierten wir Kinder uns dafür, nicht nur wegen dem Honig. So durften wir zuschauen und manchmal kleine Aufgaben erledigen. Irgendwann entstand der Wunsch nach einem eigenen Bienenvolk. Doch mein Vater war strikt dagegen, zumal sich zu der Zeit ein Unfall ereignete, bei dem die Bienen eine Herde Rinder attackierten. Um die Jahrtausendwende hatte ich neuerlich die Möglichkeit auf eigene Bienenvölker. Diese Chance ließ ich mir nicht mehr entgehen und seitdem bin ich Imker. Hobbyimker wohlbelebt. Ich begann mit zwei Völkern und hatte zwischenzeitlich bis zu zwölf. Aktuell besitze ich vier Bienenvölker.



Als Newcomer imkern?

Imkern ist ein dankbares Hobby. Sobald die räumlichen Gegebenheiten geklärt sind, kann jeder, der sich dafür interessiert, einen gestandenen Imker um einen Ableger eines Bienenvolkes bitten. Allerdings empfehle ich vor dem Start, bei einem Imkerverein nachzufragen. Die bieten entsprechende Kurse an. So lassen sich eine Reihe von Fehlern, die mir auch unterlaufen sind, von vornherein vermeiden. Und sehr wichtig für alle Interessenten:

Lasst Euch vorab auf eine Bienenallergie untersuchen.
Damit vermeidet Ihr lebensbedrohliche Situationen.

ECHT SÜSS

Das Bienenvolk

Ein Bienenvolk besteht in der Regel aus 50.000 bis 60.000 Bienen. Zentral ist die Bienenkönigin, die die Eier legt, und damit für den Fortbestand des Bienenvolks sorgt. Das Bienenvolk teilt sich zu annähernd neunzig Prozent in Arbeitsbienen und zu zehn Prozent in Drohnen. Die Aufgabe der letzten besteht in der Begattung der Bienenkönigin. Ende Juli, Anfang August werden sie durch die Arbeitsbienen auf dem Bienenstock vertrieben. Das nennt man auch die Dronenschlacht. Eine Arbeitsbiene lebt etwa 30 Tage. Den ersten Teil davon verbringt sie im Bienenstock. In dieser Zeit übernimmt sie das Putzen der Waben und das Füttern der Maden, den (Weiter-)Bau der Waben und die Verarbeitung des Nektars zu Honig. Ab dem zehnten Tag beginnt die Biene auszufliegen und den Nektar sowie die Pollen einzusammeln. Zum Ende des Bienenjahrs im Winter schrumpft die Zahl der Bienen im Volk auf 5.000 bis 6.000 Bienen.

Das Honigjahr

Das Honigjahr beginnt in der Region Mittelsachsen in der Regel im April. Abhängig von der Witterung kann es manchmal auch früher starten. Die Hochsaison fällt dann mit der Blüte der Obstbäume, des Rapses und verschiedener Laubbäume zusammen, also in den Zeitraum von Ende April bis Mitte Juli. Ende Juli, Anfang August endet das Honigjahr. Im Anschluss werden die Winterbienen gebildet, die kaum noch Nektar sammeln und stattdessen den Fortbestand des Bienenstocks über den Winter sichern.

Die Honigproduktion

Die Flugbiene sammelt mit ihrem Rüssel den Nektar aus den Blüten und transportiert ihn in ihrem Honigmagen zum Bienenstock. Dort wird der Nektar an die Stockbienen übergeben. Während der Weitergabe werden dem Nektar körpereigene Enzyme, Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Mineralstoffe beigemischt. Weiterhin wird ihm Wasser entzogen. So entsteht aus Nektar Honig, der in einer Wabenzelle eingelagert und anschließend mit Wachs verdeckelt wird. Der Imker entnimmt nun in regelmäßigen Abständen die Waben, entdeckelt sie und schleudert den Honig

aus. Der so gewonnene Rohhonig wird anschließend bis zur gewünschten Konsistenz gerührt und danach abgefüllt. Der Grundzustand des Honigs ist flüssig. Je nach Art der Zuckermoleküle kristallisiert er schneller oder langsamer aus. Das heißt, naturbelassener Honig wird früher oder später fest.

Sortenhonig oder Wald-/Wiesenmischung

Ein Sortenhonig lässt sich viel schwerer bestimmen, als es das Etikett auf dem Glas vermuten lässt. Denn eine Biene führt kein Fahrtenbuch. Kein Imker weiß, wo seine Bienen ihren Nektar tatsächlich einsammeln. Eine gewisse Eingrenzung wird über die Blütezeit der Pflanzen und den Ort der Aufstellung des Bienenstocks möglich. So spricht man von einem Sortenhonig, wenn der Imker dessen Herkunft zu mindestens sechzig Prozent eindeutig bestimmen kann.





Endlich hat alles gepasst.

Aber erstmal von vorn: Nach einer kurz zuvor überstandenen Erkältung und Achillessehnenentzündung sowie relativ wenigen Trainingskilometern in den Beinen schaute ich mit etwas Bauchschmerzen Richtung Heavy24. Trotzdem wusste ich: Ich muss alles versuchen, kämpfen und niemals aufgeben – das war ich meinen Lieben und meinen Betreuern schuldig. Sie opfern schließlich ein ganzes Wochenende nur für mich und verzichten monatelang auf gemeinsame Zeit. Zudem war das angekündigte Wetter genau meins. Also Kopf hoch, Stimmung und Atmosphäre aufsaugen und genießen.

Die ersten Runden liefen solide und unspektakulär. Danke Andre für die gemeinsamen Runden. Ab Runde 13 merkte ich dann ein Energloch, wollte aber unbedingt bis zur lichtbedingten Pause durchziehen. Gesagt, getan – leider auf Kosten der Rundenzeiten. In der Pause bearbeiteten die Betreuer das Rad und nach 15 Minuten ging es wieder los.

Die Nachrunden verliefen sehr gut. Ich genoss die relativ leere Strecke und hatte einen super positiven Flow – bis mir im Wildgattertrail die Kette runtersprang. Es war sehr dunkel und jeder Versuch, sie wieder aufzulegen, misslang. Also nahm ich die Beine in die Hand und rannte bis zur Wechselzone. Das Problem wurde von den Betreuern behoben und weiter ging es auf dem Rad – Richtung Sonnenaufgang.

Ab diesem Moment drehte ich einige gemeinsame Runden mit Andreas. Diese waren sehr erfrischend und die Gespräche eine willkommene Abwechslung. Ab 6 Uhr morgens wurde es dann eine reine Willens- und Kopfsache. Eine Frühstückspause wäre toll gewesen, aber ich war so nah dran am Sieg wie nie zuvor – und ein technischer Defekt kann immer passieren. Also blieb ich positiv gestimmt und trat weiter. Ich versuchte, mein positiv gelerntes Mindset beizubehalten und umzusetzen, und freute mich über jede Anfeuerung.

Gegen 9:45 Uhr bekam ich die Info von außen, dass ich noch drei Runden fahren müsse, um den Sieg sicher zu haben. Also zog ich sie durch – voller positiver Energie, aber auch vorsichtig, um keinen blöden Fehler

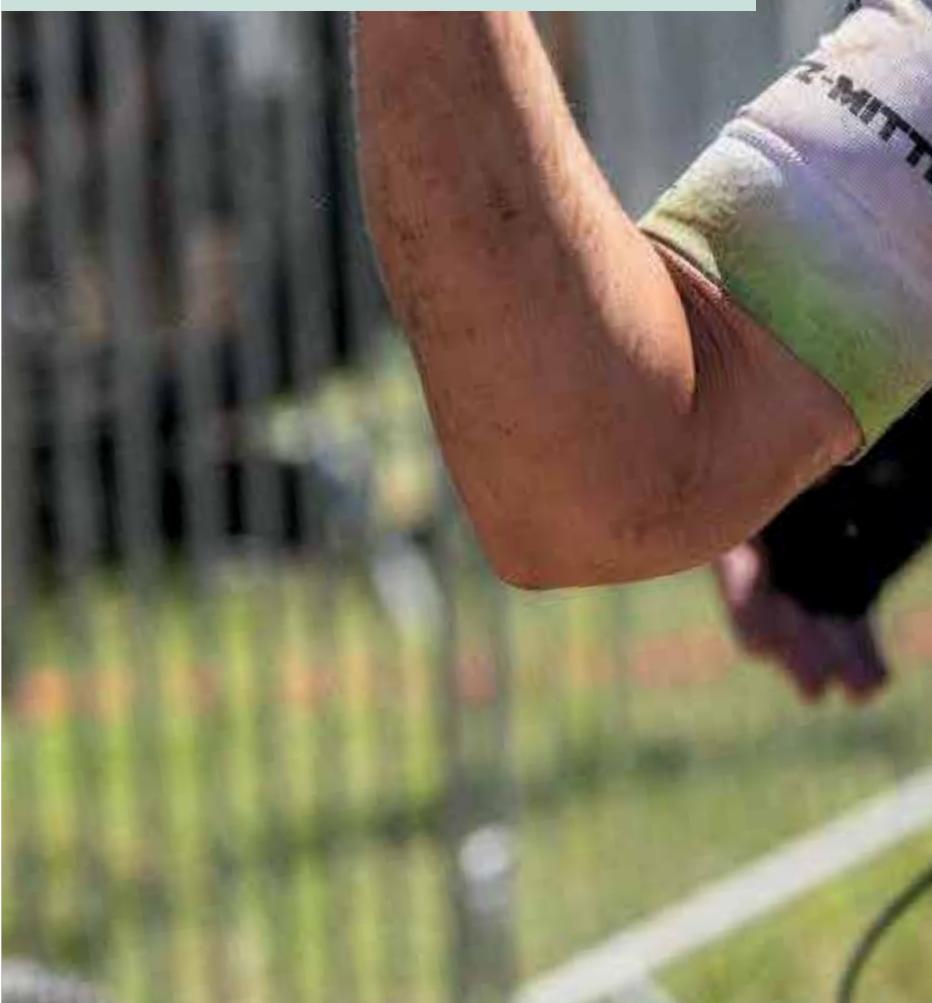
zu machen. Nach den drei Runden fuhr ich kurz raus und bedankte mich bei meinen Lieben, Betreuern und Unterstützern für alles. Wahnsinn, was sie alles für mich tun. Dankeschön!

Nach diesem emotionalen Moment fuhr ich noch eine Runde, um ins Ziel zu rollen. Auf der letzten Runde kamen mir viele Bilder, Gedanken, Momente in den Kopf und Tränen schossen in die Augen – wie alles einmal angefangen hatte: keinen Berg kam ich hoch, eine Fahrtechnik war nicht vorhanden – und nun habe ich mir mit großem Kampf diesen Traum erfüllt. Real ist es noch nicht.

Als ich dann auf die Brücke fuhr, Alexander Liebers seinen Hut zog und mich umarmte, kochten die Gefühle über. Meine Liebsten und das Team begrüßten mich im Ziel mit einer Sektdusche – die Freude war riesig. Sieg beim Heavy24 im Einzel!

Ganz greifbar ist es noch nicht und wird sicher noch ein bisschen dauern...

Dankeschön an alle, die mich unterstützt haben: meine Betreuer für jede Tat und Aufmunterung, meine Eltern und Marc Martin für ihre Unterstützung, Hilfe und Herzlichkeit in allen Belangen, das Mountainbike-Team Chemnitz-Mitte für seine Hilfe und das großartige Teamgefühl, ADMEDIA für den Startplatz und die volle Unterstützung sowie das Heavy24-Team für die perfekte Organisation, die fantastische Strecke und die einzigartige Atmosphäre.



DA IST DAS DING

Anita Schenk

ist 32 Jahre und betreut seit 2018 als Sportheraapeutin im ADMEDIA-Medical Movement Chemnitz (AMM) und betreut im AMM Patienten und Sportler mittels verschiedener Assessment- und Trainingsprogramme.

Bis 2017 spielte sie für Chemnitzer Vereine in der zweiten und dritten Bundesliga Volleyball und wechselte danach zum Radfahren. Seitdem ist sie in ihrer Freizeit sowohl mit dem Rennrad als auch dem Mountainbike vor allem auf sehr langen Strecken unterwegs.

Im Juni 2025 gewann sie in der Einzelwertung der Frauen das größte deutsche 24h-Mountainbikerennen, den HEAVY24 am Stausee Rabenstein.





Ambulante Chirurgie im Medizinischen Versorgungszentrum Chemnitz

Mit der Eröffnung der chirurgischen Praxis im Medizinischen Versorgungszentrum Chemnitz (MVZ) im Sommer 2024 und der Inbetriebnahme des OP-Traktes im Februar 2025 schloss ADMEDIA eine bis dahin bestehende Lücke zu den schon länger existierenden Präventions-, Diagnostik- und Rehabilitationsmaßnahmen. Unter Leitung von Dr. med. Thomas Baude bietet die Praxis ambulante operative und konservative Behandlungen an und fokussiert sich auf eine schonende, minimalinvasive Therapie. In den wenigen Monaten ihres Bestehens entwickelte sie sich zu einem wichtigen Bestandteil im umfassenden ADMEDIA-Gesundheitsangebot.

Der Protagonist

Dr. med. Thomas Baude wuchs in Stollberg im Erzgebirge auf und ist seit mehr als vierzig Jahren als Facharzt für Chirurgie und spezielle Unfallchirurgie aktiv. In seiner beruflichen Laufbahn übernahm er verantwortliche Positionen in mehreren Krankenhäusern der Region und baute in Thalheim/E. eine eigene chirurgische Praxis auf. Im Februar 2024 ließ er sich in den Ruhestand versetzen. Doch die über viele Jahre gewachsene Verbindung zu ADMEDIA und deren Wunsch, im MVZ Chemnitz eine eigene ambulant operierende, chirurgische Praxis zu etablieren, verführte ihn zum Überdenken seiner Entscheidung. So begann er bereits wenige Wochen später mit dem Aufbau der ambulanten Praxis und übernimmt seit der Eröffnung deren ärztliche Verantwortung.

Das Team

Unterstützt wird Dr. med. Thomas Baude von einem ihm wohlbekannten Team, mit dem er bereits in seiner vorhergehenden Praxis in Thalheim/E. zusammenarbeitete. Dazu gehören der Anästhesist Dr. med. Bernd Wagner und die Schwestern Sindy Schukat (Leitende Schwester), Teresa Süß (Operationsassistenz), Sylvia Scheffler (Patientenmanagement, Sterilisation und OP-Vorbereitung) und Anne Meiser (unsterile und technische OP-Assistenz).

Der Ort

Als Operationsort wurde ein Raum in der zweiten Etage des MVZ Chemnitz gewählt, der ursprünglich für kardiologische Eingriffe vorgesehen war. In acht Monaten wurde der Bereich komplett auf die Anforderungen der ambulanten Chirurgie umgebaut. Dazu gehörte unter anderem die Installation automatisch öffnender Türen, der Einbau einer Lüftungsanlage mit HEPA13-Filter und die Neuanordnung der Räume entsprechend der vorgeschriebenen Wegeführung. Dem folgte die Ausstattung mit Behandlungstisch, Arthroskopieturm, Sterilisationseinheit, Operationsleuchten und dem notwendigen Instrumentarium. Insgesamt wurde ein Betrag von reichlich 300.000 EURO investiert.

MAXIMAL SCHONEND UND MINIMAL INVASIV



Wann ist die ambulante Chirurgie geeignet?

Eine ambulante Chirurgie eignet sich vor allem für geplante Operationen, bei denen keine stationäre Nachbetreuung notwendig ist. Sie bietet für die Patienten die Vorteile einer durchgängigen Betreuung von der Diagnose bis zur Nachbehandlung und ermöglicht ihnen, einen Krankenaufenthalt zu vermeiden. Zugleich können durch solche ambulanten Eingriffe die Wege und Prozessstationen erheblich reduziert werden.

Kernkompetenzen

Handchirurgie

Sie zielt auf die schonende chirurgische Versorgung von Sehnen, Nerven, Gelenken und Weichteilen und ermöglicht die Wiederherstellung der Handfunktion.

Arthroskopie

Bei der minimalinvasiven Arthroskopie werden mit Hilfe winziger Kameras Strukturen in Knie, Sprung- und Handgelenken sichtbar gemacht und gezielt behandelt. Der eigentliche Eingriff erfolgt präzise und gewebe-schonend. Das führt zu einer deutlich verkürzten Heilungszeit.

Dermatochirurgische Eingriffe

Gutartige Hautveränderungen oder auffällige Befunde werden fachgerecht und ästhetisch-narbensparend entfernt.

Unfallchirurgie

Verletzungen durch Stürze und Sport, in der beruflichen Arbeit oder bei alltäglichen Belastungen werden kompetent direkt vor Ort versorgt.

Vorfußchirurgie

Diese umfasst die minimalinvasive Therapie von eingewachsenen Zehennägeln oder Fehlform am Fuß.

Metallentfernung

Implantate wie Schrauben, Platten oder Drähte werden fachgerecht entfernt.



Sprechzeiten

Montag	8:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 17:00 Uhr
Dienstag	8:00 - 12:00 Uhr 14:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch	OP-Tag nach Vereinbarung
Donnerstag	8:00 - 13:00 Uhr
Freitag	nach Vereinbarung



Jeder sollte selbst entscheiden, wie er leben möchte.

Homs in Syrien vor dem Krieg

Wir treffen uns an einem Mittwochnachmittag im ADMEDIA-Rehazentrum in Plauen. Wir, das sind Aber Ozoun, Physiotherapeutin, Geschäftsführer Thomas Schreyer und Medizin-Redakteur Holger Regber. Es gibt Kaffee und Mineralwasser. Vor wenigen Tagen war Aber zu Besuch bei ihrer Familie in Syrien. Nun ist sie zurück und voller Eindrücke. Wir sprechen nicht nur über ihr Heimatland, sondern auch über ihr Ankommen und ihr Leben in Deutschland in den vergangenen fünf Jahren – und darüber, wie Integration in Plauen gelingen kann. Trotz ihres sichtbar getragenen Hidschabs.

"Ich bin in Homs großgeworden. Das ist die drittgrößte Stadt Syriens. Vor dem Krieg hatte sie etwa eine Million Einwohner. Jetzt sind etwa 60 % der Stadt zerstört. Ich bin dort zur Universität gegangen, gerade als der Krieg eskalierte. Auf dem täglichen Weg zwischen meinem Elternhaus und der Uni musste ich einen Checkpoint passieren. Ich musste mich ausweisen, meine Tasche wurde kontrolliert und ich wurde immer wieder befragt: Wann gehst du zur Uni? Wann kommst du zurück? Was hast du in deiner Tasche? Warum hast du so viele Lebensmittel dabei? Später, als Bomben fielen,

konnte ich nicht mehr regelmäßig nach Hause zurückkehren – es war zu gefährlich. Selbst die Universität wurde von Fassbomben getroffen.

Im Jahr 2020 kam ich mit einem Visum im Rahmen der Familienzusammenführung nach Deutschland. Als ich ankam, sprach ich kaum Deutsch, wollte aber unbedingt wieder als Physiotherapeutin arbeiten. Dafür brauchte ich eine Arbeitserlaubnis und diese setzt ein Sprachniveau von B2 voraus. Also musste ich zuerst die B1-Prüfung absolvieren und dann B2.

Wegen der Corona-Einschränkungen gab es keine Kurse – ich musste mir alles selbst beibringen: mit YouTube-Videos und einfachen Texten. Das war sehr schwer, weil niemand meine Aussprache korrigierte oder mir sagen konnte, welche Fehler ich mache.

Als ich die B1-Prüfung bestanden hatte, erzählten mir einige Freunde von ihren Erfahrungen mit der Ausländerbehörde. Sie sagten, das Zertifikat allein reiche nicht aus – man müsse zusätzlich den Besuch eines Integrationskurses nachweisen. Deshalb habe ich den B1-Kurs nochmals besucht, danach den B2-Kurs.

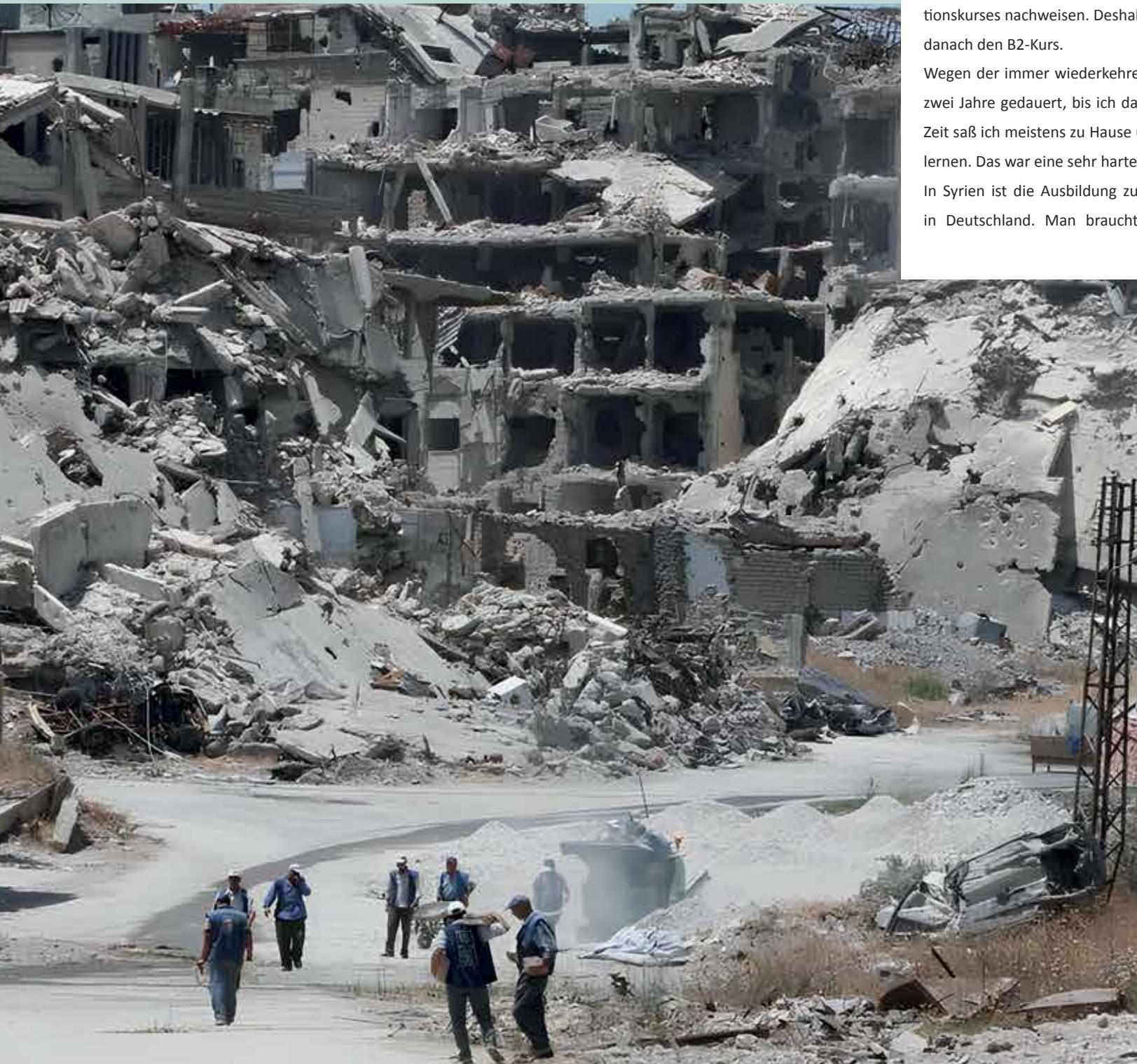
Wegen der immer wiederkehrenden Corona-Einschränkungen hat es fast zwei Jahre gedauert, bis ich das B2-Niveau nachweisen konnte. In dieser Zeit saß ich meistens zu Hause und konnte kaum etwas anderes tun als zu lernen. Das war eine sehr harte Zeit für mich.

In Syrien ist die Ausbildung zur Physiotherapeutin viel theoretischer als in Deutschland. Man braucht dort ein vierjähriges Bachelor-Studium



Aber Ozoun

ist 32 Jahre alt und arbeitet seit Mitte 2024 als Physiotherapeutin im ADMEDIA- Rehazentrum in Plauen. Derzeit befindet sie sich in Elternzeit. Sie besitzt sowohl die syrische als auch die deutsche Staatsbürgerschaft und lebt seit dem Jahr 2020 in Deutschland.

Seite
28

Seite
30

in Gesundheitswissenschaften, mit zwei Jahren Grundstudium und anschließend zwei Jahren Spezialisierung. Ich habe mich für Physiotherapie entschieden und mehrere Praktika in syrischen Krankenhäusern gemacht. Aber die praktische Ausrichtung, wie ich sie hier in Deutschland erlebt habe, gibt es in Syrien nicht.

Um in Deutschland als Physiotherapeutin arbeiten zu können, musste ich die Gleichwertigkeit meines Abschlusses nachweisen. Dafür reichte ich alle Unterlagen meiner Universität beim Kommunalen Sozialverband Sachsen ein. Dort bekam ich die Wahl zwischen der Kenntnisprüfung und einem Anpassungsjahr. Ich entschied mich für das Anpassungsjahr, weil ich keinerlei Vorstellung davon hatte, was mich bei der Prüfung erwarten würde. Die theoretischen Teile absolvierte ich an der Medfachschule Bad Elster. Das war eine echte Herausforderung. Ich war keiner Klasse fest zugeordnet, sondern musste die jeweils für mich vorgeschriebenen Kurse einzeln besuchen. Ich war die älteste Teilnehmerin und die einzige Ausländerin. Die Dozentinnen und Dozenten sprachen sehr schnell und oft im vogtländischen Dialekt. Außerdem werden in Deutschland in der Physiotherapie viele lateinische Begriffe verwendet, während man in Syrien arabische Fachbegriffe nutzt. So musste ich zwei Sprachen gleichzeitig lernen: Deutsch und Latein. Das hat mich sehr gefordert – ich habe zum ersten Mal richtig geweint. Aber später wurde es besser, und ich konnte den Anpassungslehrgang erfolgreich abschließen.

Mein sechsmonatiges Praktikum habe ich in einer Klinik gemacht. Dort habe ich manchmal Vorurteile erlebt – vor allem wegen meines Kopftuchs. Ich verstehe diese Reaktionen nicht. Jeder Mensch sollte doch selbst entscheiden dürfen, wie er leben möchte.

Viele können nicht nachvollziehen, dass eine arabische oder muslimische Frau ein Kopftuch trägt und ihren Körper vollständig bedeckt. Ich verstehe



das. Trotzdem bringt mir das im Alltag oft Schwierigkeiten – zum Beispiel in Fortbildungen. Momentan mache ich eine Weiterbildung in Manueller Therapie. Dabei üben wir die Grifftechniken gegenseitig aneinander. Das ist für mich schwierig. Zum Glück hatte eine Kollegin Verständnis und bot mir an, mit Kleidung zu üben. Dafür war ich sehr dankbar.

Plauen ist eine kleine Stadt ohne Universität und mit nur wenigen Ausländern. Deshalb ist die deutsche Sprache extrem wichtig für die Integration. Je besser ich Deutsch spreche, desto leichter ist es für mich, hier ein gutes Leben zu führen. Mittlerweile habe ich auch viele deutsche Freundinnen und Freunde. Nur meine Familie lebt noch in Syrien – das macht mich manchmal traurig.

Richtig wohl fühle ich mich in Plauen seit ich bei ADMEDIA arbeite. Die Atmosphäre dort ist herlich und meine Kolleginnen und Kollegen sind sehr freundlich. Niemand hat jemals abgelehnt, mir zu helfen.

Es fühlt sich an wie eine große Familie.

Auch mein Kopftuch war dort nie ein Thema. Natürlich gibt es Patienten, die anfangs etwas komisch schauen – aber spätestens nach der ersten Behandlung sind sie sehr zufrieden.

Wenn ich die Physiotherapie in Deutschland mit der in Syrien vergleiche, fällt mir auf: In Deutschland ist alles sehr stark standardisiert. Es ist genau vorgeschrieben, was wie und in welcher Reihenfolge durchgeführt werden soll. In Syrien ist die Behandlung flexibler. Die Therapeutinnen und Therapeuten sind nicht nur Ausführende, sondern stehen auch im Austausch mit den Ärztinnen und Ärzten. Ich konnte damals eigene Vorschläge machen, wenn ich das Gefühl hatte, eine andere Behandlung wäre passender. Ich habe auch gemeinsam mit Sanitätshäusern Hilfsmittel entwickelt – z. B. eine Beinschiene für einen Schlaganfall-Patienten. Nachdem sie angefertigt wurde, konnte er wieder laufen. Aber: In Syrien müssen die Patienten die Behandlung selbst bezahlen – manche können sich das leisten, andere nicht.

Nun ist wieder Frieden in Syrien. Dank der Elternzeit konnte ich im Sommer für zwei Monate in meine Heimat reisen und meine Familie besuchen. Ich bin nach Beirut geflogen und von dort mit dem Auto nach Homs gefahren. So wird es offiziell empfohlen. An der Grenze vom Libanon nach Syrien hatte ich aufwändige Kontrollen und viele Fragen der Grenzpolizei erwartet. Aber stattdessen wurden wir sehr herzlich begrüßt. An vielen Stellen stehen Schilder: Willkommen in Eurer Heimat! Die Heimat hat euch vermisst!

Sicher werde ich irgendwann wieder in meine Heimat ziehen. Aber jetzt bin ich zuerst einmal in Deutschland. Ich möchte noch so viel von meinen Kollegen bei ADMEDIA lernen. Gerade besuche ich den Kurs zur Manuellen Therapie. Danach möchte ich einen Bobath- oder einen Lymphdrainage-Kurs besuchen. Vielleicht gehe ich in zehn Jahren zurück. Dann ist Thomas in Rente und kann uns besuchen kommen.

HINTER DEN KÜLLEN

Seite
32

Seite
33



The Backyard
Boys.

Patienten kennen ADMEDIA vor allem den sichtbaren Teil: die Ärzte und Schwestern, die Therapeuten, die Rezeptionisten und Psychologen, die Ernährungsberater. Damit sich jedoch die vielen Einzelteile zu einem Ganzen fügen, sind weitere Mitarbeiter notwendig. Beispielsweise die der Haustechnik, die sich in Chemnitz um die verschiedenen ADMEDIA Objekte an der Planitzwiese kümmert. Die sieben Kollegen sind gelernte Maurer und Maler, Anlagenbauer oder Berufskraftfahrer. Auch zwei Köche sind darunter. Einer von ihnen ist Andre Bellmann. Er begann vor vier Jahren als Kraftfahrer bei ADMEDIA und unterstützt jetzt zusätzlich das Team der Haustechnik. Stellvertretend für seine Kollegen beschreibt er für das MEDIAZIN die täglichen Aufgaben, deren Erledigung für das Funktionieren des Gesamtsystems unerlässlich sind.

1.000 Dinge - möglichst gleichzeitig

Der Fuhrpark

Die Haustechnik unterstützt in Notfällen den Fahrdienst. Zum Beispiel in der Urlaubszeit oder im Falle von Krankheit. Auch helfen sie auf Bitte des Fuhrparkleiters bei der Fahrzeugpflege, bei der Übergabe zur Durchsicht in der Werkstatt oder beim Räderwechsel. Ein für den Patiententransport eingesetztes Fahrzeug legt jährlich mehrere 10.000 km zurück. Da sind ein dreimaliger Ölwechsel und zweimaliger Wechsel der kompletten Bremsen pro Jahr keine Seltenheit. Auch ein kompletter Austausch der Motoren kann notwendig werden. Bei dieser enormen Laufleistung der Fahrzeuge lässt sich das nicht vermeiden.

Das Bereitschaftstelefon

Was am Tage in den ADMEDIA-Gebäuden funktionieren soll, ist in der Nacht zu schützen. Diese Aufgabe übernehmen Sicherheitssysteme, die im Fall von Havarien, Bränden oder leider auch Einbrüchen Alarmmeldungen auf das Bereitschaftstelefon senden. Im wöchentlichen Zyklus ist ein Haustechniker verantwortlich, jene Meldungen entgegenzunehmen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Egal, ob es 23:00 Uhr abends oder morgens um 3:00 Uhr ist. Im Winter kontrolliert der Bereitschaftsdienst zusätzlich das Wetter. Hat es geschneit oder sich Glatteis gebildet, ist seine Nacht um 4:00 Uhr vorüber und es geht an die Bereinigung der Gehwege und Stellflächen.



René Christen (vorn links) mit dem Team der Chemnitzer Haustechnik

Die Prozess- und Energietechnik

Auch wenn es dem ADMEDIA-Besucher im ersten Moment nicht auffallen mag, so verbergen sich doch in den Kellern und auf den Dächern der Gebäude recht komplexe technische Systeme. Das betrifft die Heizungs- und Klimaanlagen, die Photovoltaik-Versorgung, die Stromspeicher und die Elektroverteilungen. Für all die Systeme sind die Haustechniker erster Ansprechpartner. Sie inspizieren die Technik, gewährleisten bei Havarien ein Notfallmanagement und koordinieren im Falle von Reparaturen den Einsatz der Fachfirmen.

Besondere Aufmerksamkeit liegt bei der Prozess- und Energietechnik auf den drei Schwimmbädern. Deren Wasserqualität wird täglich auf Verunreinigungen, den Chlorgehalt, den PH-Wert und die Temperatur kontrolliert.

Einmal pro Woche erfolgt die Reinigung der Ablaufrinnen, der Überläufe und der Filter. Letztere sind regelmäßig auszutauschen. Und einmal im Jahr wird ein kompletter Wasserwechsel vollzogen. Der schließt die vollständige Reinigung des jeweiligen Schwimmbades ein.

Die Gebäudeinstandhaltung

Sicherheit, Ordnung und Sauberkeit sind essenziell für reibungslose Therapieabläufe. Aus diesem Grund verwenden die Haustechniker einen nicht unerheblichen Teil ihrer Arbeitszeit für regelmäßige Inspektionen. Das betrifft die einzelnen Gebäude ebenso wie das Außengelände. So können Beschädigungen, Verunreinigungen und Abnutzung schnell erkannt und behoben werden. Kleinere Mängel werden sofort abgestellt, größere Reparaturen in die Arbeitspläne aufgenommen.

Dort finden sich auch die Anforderungen aus den Fachabteilungen, die über ein digitales System an die Haustechnik übermittelt werden. Auf Grundlage der Arbeitspläne werden Reparaturen und Renovierungen ausgeführt.

Hinzu kommen die gesetzlich vorgeschriebenen Rundgänge der Berufsgenossenschaft und des Brandschutzes. Auch hier sind eventuell erstellte Mängelprotokolle zügig abzuarbeiten.

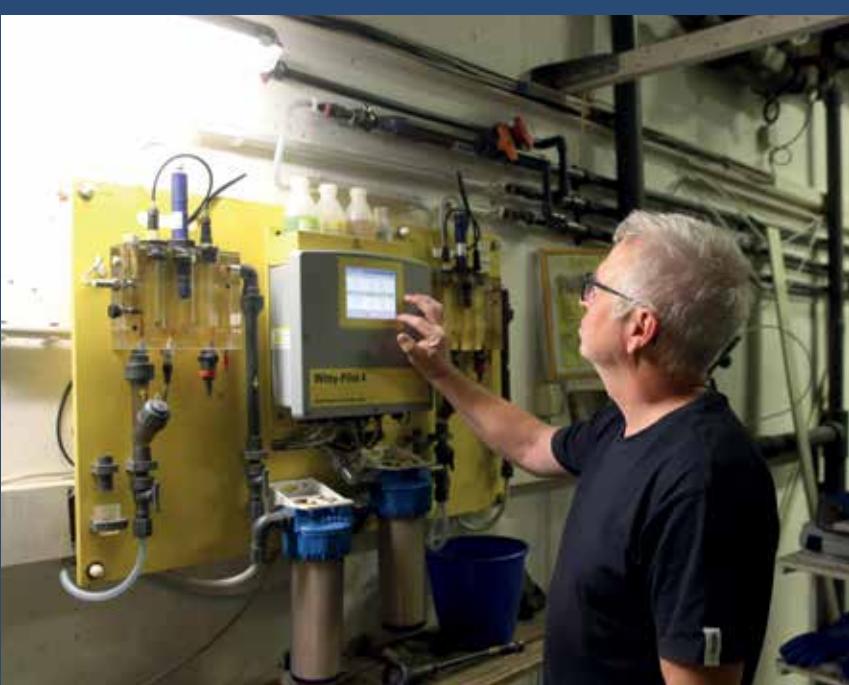
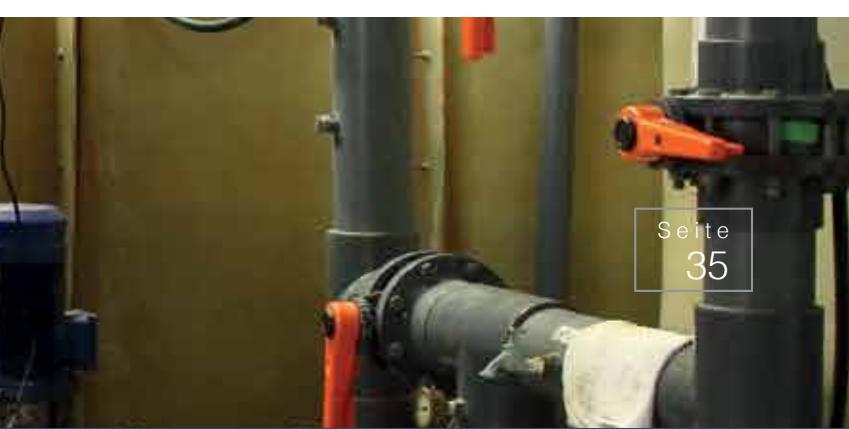


Die Rehabilitationsgeräte

Um das Risiko von Verletzungen für Patienten aber auch für Therapeuten an den Therapiegeräten auszuschließen, sind diese regelmäßig zu überprüfen. Das betrifft die Funktionsfähigkeit, aber auch die Benutzungssicherheit. Dafür sind alle Geräte in Inventarlisten erfasst. Kleinere Reparaturen werden direkt im Anschluss an die Inspektion durch den jeweiligen Haustechniker übernommen, für größere Instandsetzungen ist der Service durch den jeweiligen Hersteller zu beauftragen.

Die Baum- und Grünpflege

Ebenso wird die Grünpflege durch die Haustechnik übernommen. Dazu gehören der Baum- und der Heckenschmitt, aber auch die vier- bis fünfmal pro Jahr erforderliche Rasenmähd und die Pflege der Terrassen. Zusätzlich fallen Bepflanzungen in den Aufgabenbereich der Haustechnik.





KOMM IN UNSER TEAM





Einzigartig. Exklusiv.

Für besondere Draußen-Momente.

Wenn aus einem Garten ein Rückzugsort wird und Design auf Funktion trifft – dann beginnt das Leben draußen.

Mit Leidenschaft und hohem Anspruch erfüllen wir Terrassenträume: von hochwertigen Terrassendächern von RENSON, exklusive Outdoorküchen von PareKitchen bis hin zu kompromisslos designeten Grills von Flammkraft.

So entstehen individuelle Rückzugsorte zum Genießen und Erleben – geschaffen für Menschen mit Sinn für das Besondere.

Terrassendächer | Outdoorküchen | Flammkraft Grills

Planung. Gestaltung. Realisierung aus einer Hand.

Straße der Nationen 98, 09111 Chemnitz

0 371 41 41 12  info@rollo-voigt.de



Ernährungsberatung

INDIVIDUELLE
BERATUNG

WEIHNACHTS
BÄCKEREI

KOCH
STUDIO

LEICHTER AKTIVER
LEBEN

KOCHKURS FÜR
KINDER

ERNÄHRUNG FÜR
SPORTLER

Gesund & lecker

QUINOA-BOWL MIT AVOCADO, MANDELN, CHIA-SAMEN

für 4 Portionen

Zutaten

100 g	Quinoa	2	Avocado
100 g	Blattspinat	60 g	Romana-Salat
40 g	Rucola	2	Äpfel
1	Orange	20	Mandeln
2 TL	Chiasamen	2 TL	Olivenöl (kaltgepresst)
			Salz

Zubereitung

Quinoa waschen, nach Packungsanleitung kochen und anschließend mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Salatblätter waschen, putzen und etwas trocknen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden, Orange schälen und filetieren.

Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten, abkühlen lassen.

Salat auf 4 Schüsseln verteilen. Den Quinoa, das Obst sowie die Mandeln darauf verteilen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln.

Die Chia-Samen als Topping verteilen und servieren.

Nährwertangaben pro Portion

kcal	EW	F	KH	Ball	Chol	Ca	Ω-3-FS	Vit K	Na	BE
167	5 g	10 g	167 g	4 g	0 mg	41 mg	300 mg	51 mg	9 mg	1

Seite
39

Viele weitere Ideen
finden Sie hier





Seit wann bedruckst du Trikots für ADMEDIA?

Direkt für ADMEDIA drucke ich seit 2018, also seit sieben Jahren. Vorher habe ich aber schon oft die Trikots von Fußballvereinen bedruckt, die von ADMEDIA ausgerüstet wurden.

Wie viele Trikots bedruckst du pro Jahr?

Ganz grob geschätzt zirka vier- bis fünftausend. Dahinter verbergen sich etwa 200 bis 250 Aufträge.

Für welche Sportarten?

Vorrangig für Fußball. Hinzu kommen die Firmenkunden, die ein Trikot spezifisch für ein Event benötigen. Für andere Sportarten wie Tischtennis, Ringen, Karate oder Kraftsport erhalte ich eher sporadisch Aufträge.

Was war aus deiner Sicht der ungewöhnlichste Auftrag?

Der war für EastSide, jetzt 11teamsports, die vor ADMEDIA unser Hauptauftraggeber sind, und bestand in der Ausrüstung für den Tibetischen Fußballverband.

Welches war dein erfolgreichstes Trikot?

Eins für die Division 1A, die höchste Fußballliga in Belgien.



Jens Kräher

& das Team von 11Teamsports

Jens Kräher ist 56 Jahre und Inhaber der Firma teamsportservice.com.

Das Chemnitzer Unternehmen bedruckt seit 2004 hauptsächlich Sportkleidung und ist seit Jahren ein zuverlässiger Partner von ADMEDIA.



Unser Sport. Unser Shirt.

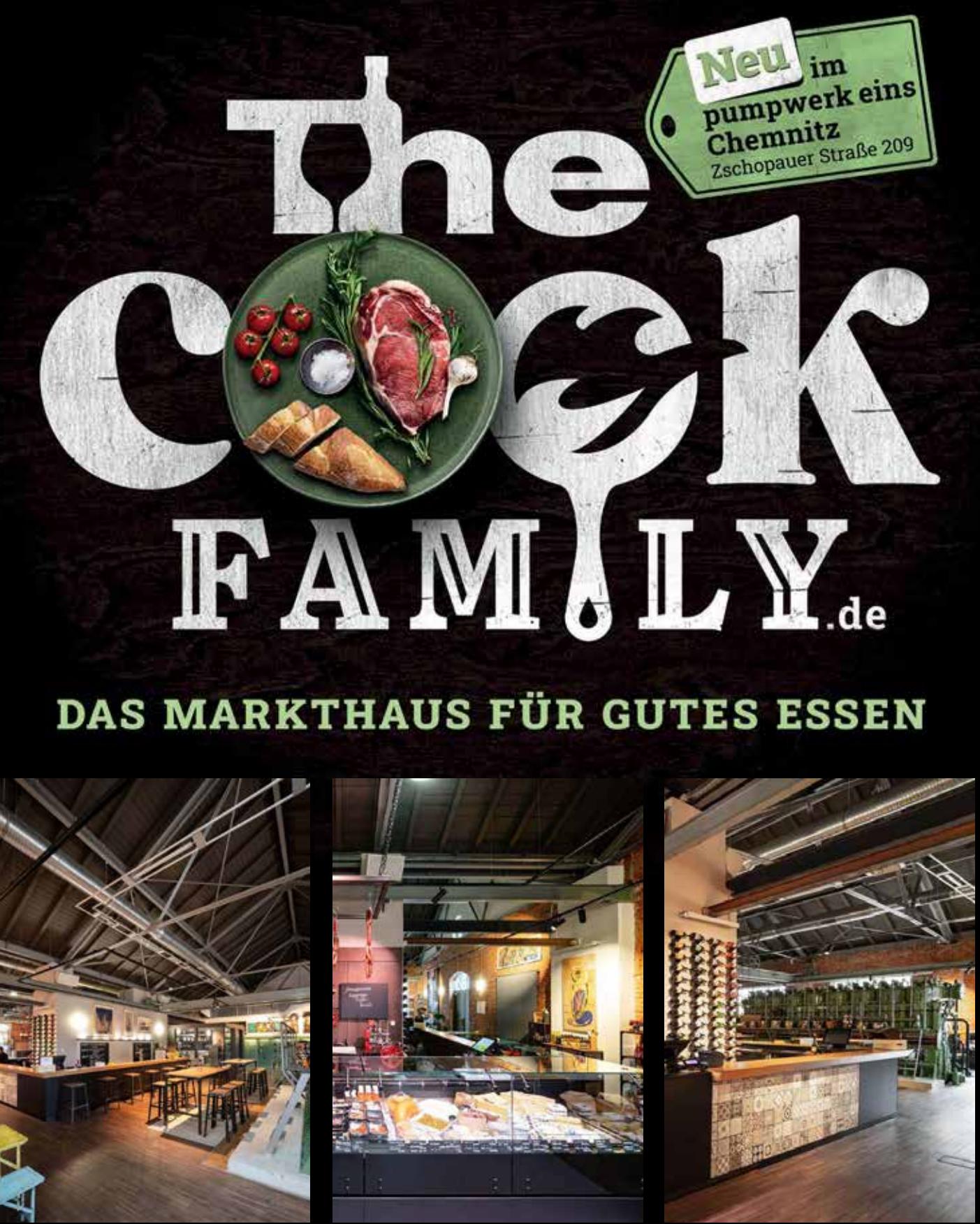


Wie läuft die Entstehung eines neuen ADMEDIA-Trikots ab?

„Zu jedem sportlichen Ereignis erhalten unsere Mitarbeiter ein ADMEDIA-T-Shirt – als kleines Dankeschön für ihren sportlichen Einsatz. Ob beim jährlichen Firmenlauf oder beim Muddy Angel Run: Das passende Trikot gehört einfach dazu.“

Meine Aufgabe ist es, mehrere Gestaltungsvorschläge zu erarbeiten, die ich dann den Geschäftsführern präsentiere. In großer Runde wird dann über Farbe, Schnitt und Design entschieden. Danach bestelle ich die Trikots bei 11teamsports in der Inneren Klosterstraße und beauftrage Jens Kräher mit der Druckdatei. Er stellt dann die T-Shirts unkompliziert, pünktlich und mit einem Auge fürs Detail fertig.“

Isabell Baumgarten – Marketing



„The Cook Family –
Das Markthaus für gutes Essen“
pumpwerk eins,
Zschopauer Straße 209, 09126 Chemnitz

Seit November 2021



Öffnungszeiten
Mittwoch und Freitag von 12:00 bis 19:00 Uhr
Donnerstag von 12:00 bis 21:00 Uhr
Samstag von 9:00 bis 16:00 Uhr

info@cookintheboxx.de



Wir feiern
30 Jahre ADMEDIA

Mehr dazu im nächsten MEDIAZIN.



DU auf unserer
nächsten Umschlagseite!