

# Bleiben Sie dran!

Informationen & Übungen  
für Ihre Zeit nach der Reha

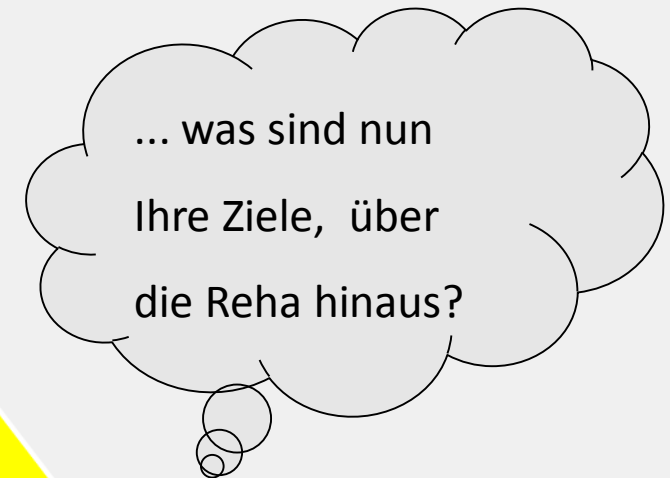
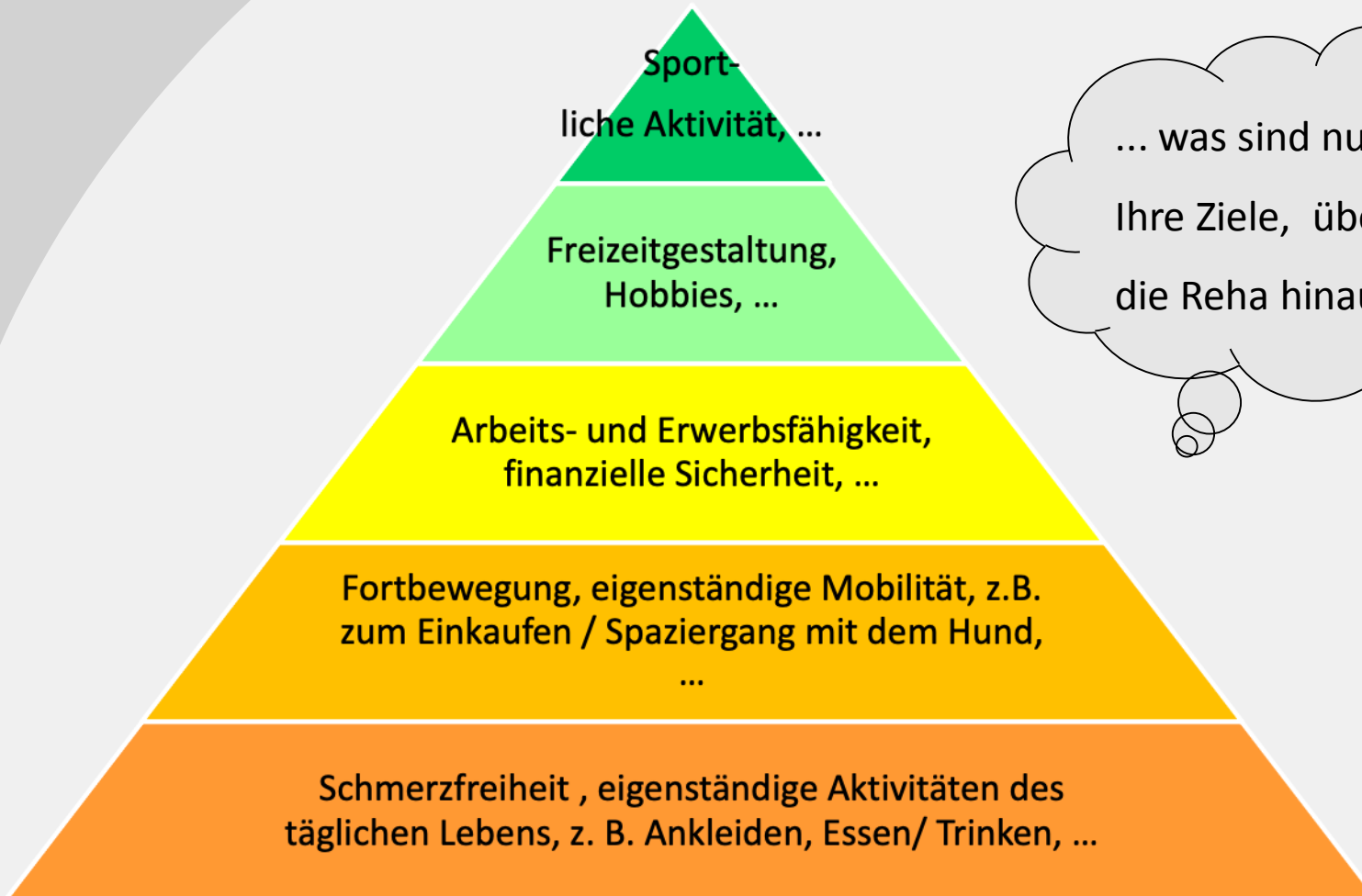
Stand 01/2026  
Orthopädie: Knie-Prothese

# Übersicht

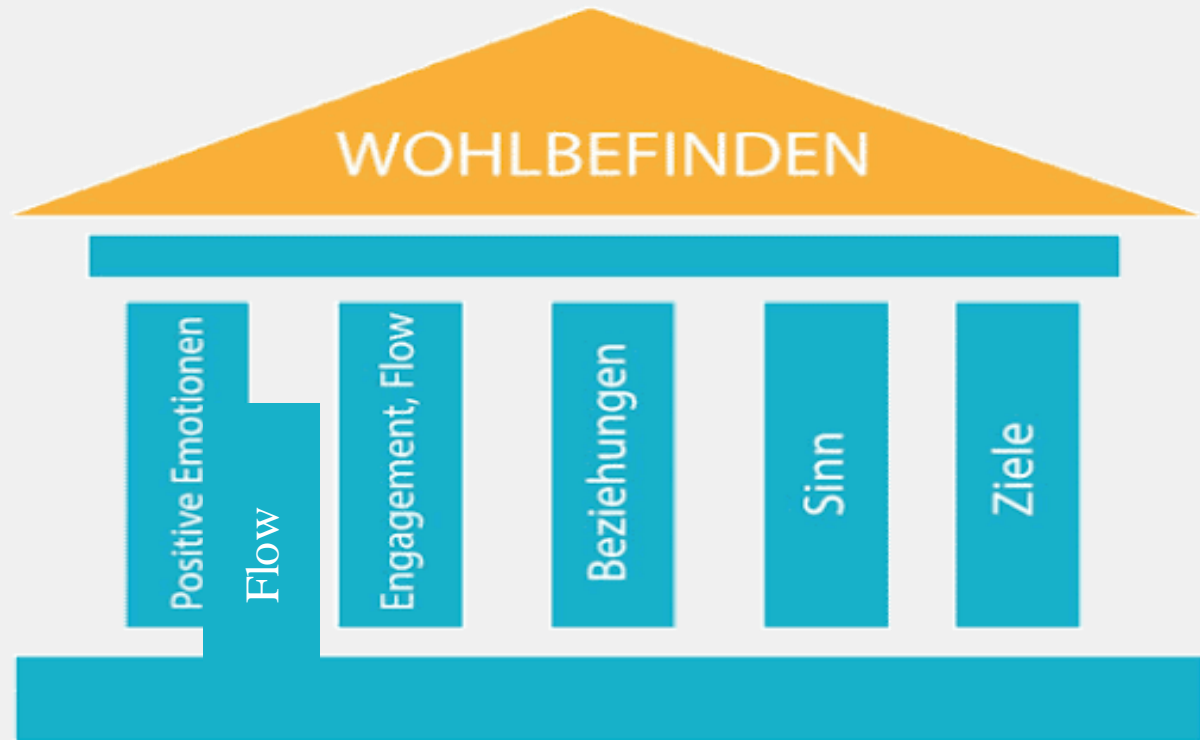
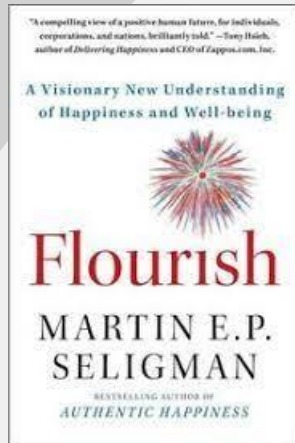
1. Ihre Ziele vor Augen
  - a. Zielpyramide
  - b. Selbstfürsorge
  - c. Entspannungstipps
2. Übungen für Zuhause
3. Gesund Essen & Trinken
4. Hinweise der Sozialberatung für nach der Reha, Nachsorge
5. Angebote der Sieg Reha
  - a. Gesundheits- & Rehasport
  - b. Trainingsartikel für zu Hause



„Ohne Ziele gibt es keinen richtigen Weg.“



# Selbstfürsorge – die 5 Säulen des Glücks



# Selbstfürsorge-Übung: 15 min Ausfüllen und Aufbewahren

## Meine persönliche Schatzkiste

### Innere Schätze

(Kompetenzen, Fähigkeiten,  
Eigenschaften, Erfahrungen...)

### Äußere Schätze

(z.B. finanzielle Mittel, Umgebung,  
Arbeitsplatz etc.)



### Wichtige Menschen

(aus Gegenwart und Vergangenheit)

Das gibt mir Sinn

# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## I. Kurzfristige Strategien

### Spontane Erleichterung

- Tief durchatmen
- Kurzentspannungsübung machen
- Mal ausstrecken



### Wahrnehmungslenkung

- Mal aus dem Fenster schauen
- Private e-mails lesen
- Auf das Wesentliche konzentrieren



### Positive Selbstgespräche

- „Das schaffst Du schon“
- „Lass Dich nicht unterkriegen“
- „...Ruhe bewahren“



### Abreaktion

- Nach der Arbeit joggen gehen
- Rausgehen, sich aussprechen
- Mit Schwung die Treppe laufen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

## II. Langfristige Strategien

### Entspannung

- Entspannungsverfahren lernen & üben (PME, AT, Joga, Meditation)



### Zufriedenheitserlebnisse

- Alte Hobbies wiederbeleben
- Freundschaften pflegen
- Regelmäßiger Genuss!



### Soziale Kontakte

- Positive Kontakte zu Kollegen
- Private Kontakte pflegen
- Hilfe suchen und annehmen



### Einstellungsänderung

- „Kein Mensch ist fehlerfrei“
- „Wozu es jedem recht machen?“
- „Klar darf ich Hilfe annehmen“



### Problemlösung

- Problem und Ziel definieren
- Lösungen sammeln und bewerten
- Schritte der Umsetzung überlegen



### Zeitmanagement

- Schriftlichen Kalender führen
- Pufferzeiten einbauen
- Zeitfresser identifizieren & meiden



### Qualifikation/Fertigkeiten

- Weiterqualifikation
- Seminare zur Stressreduktion
- Berufliche Interessen pflegen



# Selbstfürsorge – Umgang mit Stress

**Stressoren  
reduzieren**

**Ressourcen  
stärken**

Förderliche Bedingungen  
schaffen (Work-Life-  
Balance)

Gesundheit fördern  
(Schlaf, Bewegung, ...)

Soziales Netz stärken  
(Freundschaften pflegen)

Unterstützung suchen,  
Nein sagen, ...

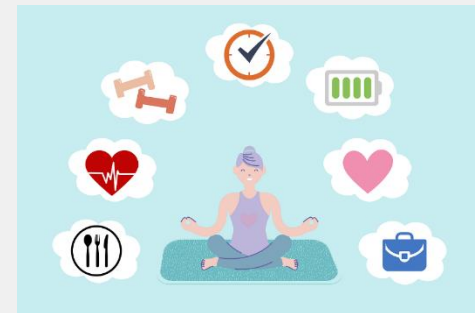
Kraftquellen schaffen  
(Hobbies, Erholung,...)



# Zeit für Entspannung

Sich entspannen können – das ist ein wichtiges Ziel auf dem Weg der Gesundheit. Vielfältige positive Wirkungen sind wissenschaftlich belegt. Hier eine Auswahl:

- Gezielte Erholung / Abschalten vom Alltag
- Stressreduktion
- Unterstützung im Umgang mit Belastungen
- Beeinflussung des Schmerzerlebens (Schmerzlinderung)
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau innerer Ruhe / Gelassenheit / Wohlbefinden
- Verbesserung der Schlafqualität



Auf den kommenden Seiten haben wir die wichtigsten Entspannungsverfahren für Sie zusammengefasst. So sind Sie für die Zeit nach Ihrer Reha gut gerüstet und können die kennengelernten Methoden weiterhin anwenden. Über die Links können Sie bequem von zu Hause aus die Entspannungsübungen machen. Viel Freude dabei!

# Progressive Muskelentspannung

Durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer körperlicher und psychischer Entspannung erreicht werden.

- Text- und Audio-Anleitung:  
[https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434\\_528414230376&tkkwg=p\\_37801296434\\_progressive%20muskelentspannung&wt\\_cc1=k\[progressive%20muskelentspannung\]m\[p\]n\[g\]c\[5284](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142?tkmcg=37801296434_528414230376&tkkwg=p_37801296434_progressive%20muskelentspannung&wt_cc1=k[progressive%20muskelentspannung]m[p]n[g]c[5284)

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



Muskeln anspannen



Spannung kurz halten  
(dabei weiteratmen)



Mit dem Ausatmen Spannung lösen  
und entspannen (deutlich länger)

# Autogenes Training

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft und die gedankliche Wiederholung bestimmter Sätze können Sie sich selbst in einen Zustand der tiefen Entspannung versetzen.

- Text-Anleitung:  
<https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/autogenes-training-eine-anleitung-zur-entspannung/>
- Video-Anleitung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NuS1tz8ggO0>

Aufmerksamkeit auf die jeweilige Körperregion lenken



z. B. Schwere oder Wärme in der Körperregion vorstellen



In Gedanken Sätze wiederholen,  
z. B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer“ oder „Mein rechter Arm ist angenehm warm“

# Kurzentspannung

Mit Hilfe von bildhaft gestalteten Geschichten lassen sich mentale Vorstellungen erzeugen, die Zustände tiefer Entspannung bewirken. Beispielhaft finden Sie hier drei Fantasiereisen zum Anhören:

- Sommerwiese:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_qlhkaZj8ZA](https://www.youtube.com/watch?v=_qlhkaZj8ZA)
- Winterwanderung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=WZEn2W3csiU>
- Meer:  
[https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N\\_YTi00](https://www.youtube.com/watch?v=y2K4N_YTi00)



# Meditation und Achtsamkeit

Meditative Übungen können Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Die Entwicklung eines wachen und gelassenen Gewahrseins wirkt sich positiv auf Körper und Psyche aus.



- Angeleitete Meditationen:  
<https://www.youtube.com/@mindlook-meditation>
- Bodyscan (Körperreise):  
<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhlAg&list=PLOIUWgpArj5Z-xX3ixPRAZMCMnERjf8UD>
- Hintergrundwissen:  
<https://meditation.ecoach.tk.de/de/info/antistress/meditation-und-achtsamkeit/hintergrundwissen>
- Buchtipp:  
Kabat-Zinn, J. (2015). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur.

# Atemübungen

Durch Atemtechniken kann gezielt ein Entspannungszustand erreicht werden. Die Anwendung der Atemtechniken eignet sich aufgrund der Kürze der Übung besonders gut in stressigen Alltagssituationen.

- 4-7-8 Atmung für Entspannung:  
<https://www.youtube.com/shorts/QHRngK1j4SM>
- Kohärentes Atmen / 5-Minuten-Atemübung zur Sofort-Entspannung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=PrPR42nxqOE>
- 5-Finger-Atmung:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QT8l4BoiL74>

# Gangschule für Zuhause



## 4 Punkte Gang

Gehen mit Gehstützen/Krücken/Gehstöcken

Setzen Sie eine Stütze/Krücke/einen Stock mit dem gegenüberliegenden Bein gleichzeitig nach vorn. Stellen Sie die andere Stütze/Krücke/den anderen Stock mit dem anderen Bein gleichzeitig nach vorn.

# Gangschule für Zuhause



## Dreipunktgang

Führen Sie die Krücken und das betroffene Bein nach vorne, so dass es sich zwischen den Krücken befindet. Verlagern Sie nur so viel Gewicht wie angewiesen wurde auf das betroffene Bein; das restliche Gewicht liegt auf den Krücken. Führen Sie nun das gesunde Bein nach vorne, um einen Schritt zu machen.

Versuchen Sie, einen normalen Gangrhythmus zu finden, d.h. mit beiden Beinen gleich lange Schritte zu machen.



# Gangschule für Zuhause



## Treppen hinaufgehen mit Handlauf.

Nahe bei der ersten Stufe stehen. Die eine Hand hält den Handlauf, die andere den/die Stock/Stöcke. Zuerst eine Stufe mit dem gesunden Bein nehmen.

Dann das betroffene Bein nachziehen.

Dann die Stöcke auf die gleiche Stufe stellen.

Immer eine Stufe nach der anderen nehmen.

# Gangschule für Zuhause



## Treppen mit einem Handlauf hinuntergehen.

Nahe der ersten Stufe stehen. Mit der einen Hand den Handlauf festhalten und mit der anderen den/die Stock/Stöcke.

Zuerst den Stock eine Stufe tiefer stellen.

Dann einen Schritt mit dem betroffenen Bein hinunter machen.

Dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nachziehen.

Immer eine Stufe nach der andern nehmen.

# Übungen für Zuhause



## Step-Up

Stellen Sie einen Fuß vor sich auf eine Stepbank.

Steigen Sie hinauf, und strecken Sie Hüfte und Knie. Hüfte, Knie und Zehen bleiben in einer Linie miteinander ausgerichtet. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

10 mal wiederholen

# Übungen für Zuhause

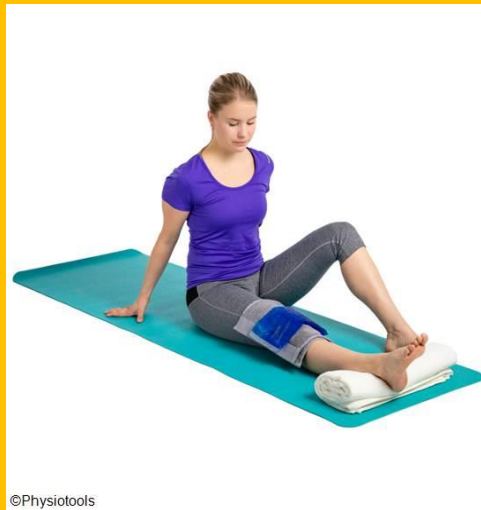


Sitzen Sie mit einem Handtuch unter einem Fuß.

Beugen und strecken Sie das Knie, indem Sie den Fuß auf dem Boden entlangschieben.

10 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause



## Endstreckung und Dehnung des Knies im Sitzen mit Kühlbeutel

Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter das Fußgelenk.

Legen Sie einen Kühlbeutel auf das Knie, und lassen Sie es sich strecken.

Halten für 12 Sekunden

# Übungen für Zuhause



Sitzen. Das zu trainierende Bein wie auf der Abbildung auf einem Stuhl abstützen.

Das Knie wird durch das eigene Gewicht gestreckt. Diese Stellung 12 Sekunden halten.

3-5 mal wiederholen.

# Übungen für Zuhause

## Mini-Kniebeuge

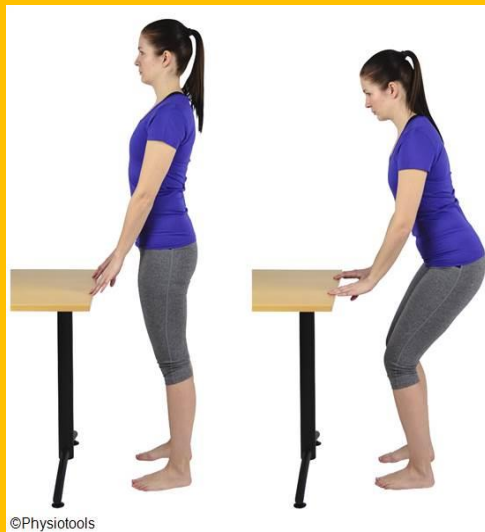
Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Stützen Sie sich, falls nötig, ab.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet.
- Achten Sie darauf, das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß zu verteilen.
- Halten Sie den Brustkorb oben, den Rumpf fast aufrecht.

Wiederholen Sie 8 mal



# Übungen für Zuhause



## Endstreckung des Knies in Rückenlage

Liegen Sie auf dem Rücken, ein Bein angewinkelt, das übeende Bein gestreckt. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch in die Kniekehle des übenden Beines.

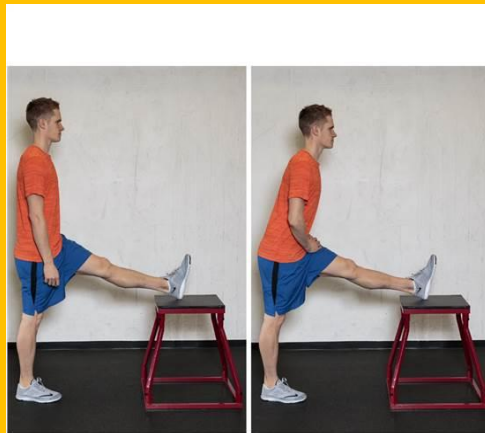
Ziehen Sie die Fußspitzen an und strecken Sie das Knie durch Anspannen der vorderen Oberschenkelmuskeln. Berühren Sie während der gesamten Bewegung mit der Kniekehle das Handtuch.

Halten Sie die Spannung für einen Augenblick und entspannen Sie das Bein dann wieder.

10 Mal wiederholen.



# Übungen für Zuhause



©Physiotools

## Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Hamstring) im Stehen

Legen Sie ein Bein auf einen Kasten o.ä. vor sich. Das Becken ist nach vorne ausgerichtet.

Lehnen Sie den Oberkörper nach vorne, so dass Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelhinterseite spüren.

Hinweis: Konzentrieren Sie sich darauf, sich aus der Hüfte heraus vorzubeugen und das Becken nach vorne zu kippen.

Halten für 12 Sekunden

# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

Nach Operationen, Unfällen oder (Schnitt-) Verletzungen können Narben entstehen. Wunden werden mit Bindegewebe neu aufgefüllt und heilen zu großen oder kleinen Narben. Im Heilungsverlauf kann es zu Verklebungen der Gewebsschichten unterhalb der Narbe kommen, welche Bewegungen (schmerzhaft) einschränken können.

## **Wann muss ich eine Narbe behandeln?**

- wenn sie Bewegungen einschränkt
- wenn sie Schmerzen verursacht
- wenn sie verhärtet oder „knubbelig“ ist

## **Ab wann darf ich meine Narbe behandeln?**

Damit eine Narbe nicht zu früh behandelt wird und Schäden vorgebeugt werden kann, ist es wichtig zu wissen, wie eine Wunde abheilt. Für Sie in Kurzform: Man kann drei Wundheilungsphasen unterscheiden:

- Entzündungsphase (Tag der Verletzung bis 5.Tag)
- Proliferationsphase (5. Tag bis 2. Woche)
- Remodellierungsphase (ab 2. Woche bis ca. 1/2 Jahr)

**Eine Eigenbehandlung der Narbe sollte erst ab der 3. Phase erfolgen.**

**Da bei jedem der Heilungsprozess individuell aussieht hier ein paar Punkte wann Sie die Narbe (unabhängig vom Zeitpunkt) nicht behandeln sollten:**

- wenn es noch offene oder schorfige Stellen gibt
- wenn es Zeichen von Entzündung gibt (Rötung, Hitze, Schwellung, Schmerzen)
- wenn die Narbe stark überempfindlich ist (→ dann sollte erstmal eine Sensibilitätsbehandlung erfolgen. Fragen Sie hier gerne die Ergotherapeut\*innen)



# Tipps für Zuhause: Narbenbehandlung

## Wie kann ich meine Narbe behandeln?

### **!Die Massage der Narbe erfolgt nicht auf der Narbe, sondern neben der Narbe!**

- Bewegungen in alle Richtungen: um ihre Narbe zu mobilisieren können sie das Gewebe in alle Richtungen bewegen: nach oben, nach unten, nach links, nach rechts. Es eignet sich hierfür die Finger links und rechts von der Narbe aufzulegen (einer Hand oder beide Hände nutzen) und dann das Gewebe leicht zu verschieben. Dabei wandern sie an der Narbe immer ein kleines Stück nach oben oder unten.
- Die V-Technik: Legen sie einen Finger rechts und einen Finger links neben die Narbe (beide oder eine Hand) und fahren sie langsam an der Narbe entlang von unten bis oben hin.
- LoC Technik: Greifen sie die Narbe und heben Sie sie ab. Dies einige Sekunden halten und langsam wieder loslassen. ACHTUNG! Dies kann schmerzhaft sein und sollte nur bei „älteren“ Narben (ab 3 Monate) angewendet werden.
- Kompressionstechnik: Die Narbe wie bei der V-Technik halten und im Wechsel etwas Druck aufbauen und wieder lösen. Dabei an der Narbe entlang wandern.
- Zirkel-Technik: Setzen Sie einen Finger links oder rechts neben der Narbe auf und zeichnen kleine Halbkreise neben der Narbe. Wandern sie dabei die Narbe entlang und wiederholen das gleiche auf der anderen Seite. Zur Hilfe kann hier bei „älteren“ Narben auch ein Narbenstick genutzt werden.
- Narbe niemals auseinander ziehen!

**Bei der Narbenmassage können sie ein Narbengel, sanftes/neutrales Öl oder Bepanthen verwenden. Sie können diese aber auch „trocken“ durchführen.**



# Tipps für Zuhause: Knieprothesen-Info

**Die folgenden Informationen sollten sie besonders in den ersten 3 Monaten nach Ihrer Operation beherzigen.**

Vieles wird für Sie dann zur veränderten Gewohnheit, wodurch Sie Ihr Gelenk schützen und Ihren Alltag ohne größere Einschränkungen meistern können. Die komplette Wundheilung dauert bis zu 6 Monate. Geben Sie Ihrem neuen Gelenk die Zeit einzuheilen.

**Thrombosespritzen:** Sind befundabhängig 4-6 Wochen ab Operation (im Einzelfall auch länger) zur Verhinderung einer Beinvenenthrombose/Lungenembolie dringend erforderlich!

**Stehen/ Gehen:** Solange Ihr Arzt Ihnen noch Teilbelastung anordnet, müssen Sie diese einhalten. Gehen Sie auch bei Vollbelastung nicht gleich zu lange Strecken, gewöhnen Sie Ihr Bein allmählich an die neue Belastung. Drehen Sie sich nicht auf Ihrem operierten Bein. Nutzen Sie Hilfen in Situationen, in denen Sie unsicher sind, z.B. Treppengeländer und tragen Sie möglichst festes Schuhwerk. Vermeiden Sie Stolperfallen. Häufiger Wechsel von Stehen, Gehen und Sitzen ist besonders anfangs sinnvoll.

**Sitzen:** Wählen Sie die Sitzhöhe wenn es geht entsprechend der Beugefähigkeit Ihres Knies aus. Wenn Sie höher sitzen, fällt das Aufstehen leichter. Die Beine sollten nicht übereinandergeschlagen werden.

**Autofahren/ Sitzen im Auto:** Fahren Sie erst wieder Auto, wenn Ihr Arzt seine Zustimmung gibt. Achtung: der Autositz ist meist besonders tief. Beim Ein- und Aussteigen schieben Sie den Sitz so weit wie möglich nach hinten. Beim Einsteigen stehen Sie am besten mit dem Rücken zum Sitz, halten sich am Auto fest und setzen sich langsam herunter. Danach schwenken Sie beide Beine gleichzeitig durch Drehung des Gesäßes auf dem Sitz ins Auto.



# Tipps für Zuhause: Knieprothesen-Info

**Bücken/ Heben/ Tragen:** Das Rückstellen des operierten Beines erleichtert das Bücken und Heben. Das Knien auf dem neuen Gelenk in den ersten 3 Monaten stellt eine ungünstige Belastung dar, kann sehr schmerzhaft sein und sollte vermieden werden. Tragen und Heben Sie nur Lasten in Abhängigkeit Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit. Im Sinne der Langlebigkeit Ihres neuen Gelenkes sollten Sie große Lasten möglichst vermeiden. Tragen Sie Gewichte nicht einseitig, sondern wechseln Sie häufiger die Seite. Benutzen Sie bevorzugt einen Rucksack.

**Liegen/ Schlafen:** In den ersten Wochen nach der Operation empfiehlt sich die Schlafposition in Rückenlage ohne Knieunterlage, um eine bessere Streckfähigkeit des Knies zu erreichen. Beim Liegen auf der Seite ist es meist angenehm ein Kissen zwischen die Knie zu legen. Manche Betten sind sehr niedrig, das erschwert das Hinlegen und das Aufstehen. Durch Anheben des Lattenrostes oder der gesamten Bettkonstruktion kann die Liegefläche erhöht werden.

**Freizeitgestaltung und Sport:** Wer rastet der rostet - kräftige Muskeln und Geschicklichkeit schützen ihr Gelenk! Trainieren Sie deshalb Ihre Muskeln und Ihre Ausdauer jede Woche. Planen Sie sportliche Aktivitäten in Ihren Alltag fest ein.

Geeignete Sportarten sind: Wandern, Walking oder Nordic Walking, Radfahren- draußen oder auf dem Ergometer, Gymnastik, Krafttraining bei Gerätetraining.

Schwimmen: Ausnahme: Brustschwimmen erst nach 3 Monaten post OP erlaubt!.

Eher ungeeignet sind alle Ballsportarten wegen der kurzen Abbrems- und Beschleunigungsbewegungen. Auch Wettkampfsport sollten Sie ruhen lassen.



# Gesund Essen & Trinken



Abbildung 1 DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung 2024

- Nehmen Sie **regelmäßige Mahlzeiten** ein, um ihren Körper mit Energie und lebensnotwendigen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.
- Ein kleiner **Snack zwischendurch** wie z. B. ein Naturjoghurt mit Obst und Nüssen ist auch eine Mahlzeit!
- Trinken Sie **ausreichend Flüssigkeit** so ca. 1,5 – 2 Liter am Tag. Am besten sind kalorienarme Getränke wie z. B. Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees

## Gesund Essen & Trinken

- Essen Sie **reichlich Gemüse und Obst**, denn da stecken jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe drin. Diese Mikronährstoffe sorgen für einen funktionierenden Stoffwechsel und unterstützen das Immunsystem.
- **Powerfood für Gehirn und Nerven** sind Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Verzehren Sie daher 1-2 Mal pro Woche fettreichen Seefisch wie z. B. Lachs oder Hering, täglich eine Handvoll Nüsse und verwenden Sie pflanzliche Öle zum Kochen wie z. B. Rapsöl.
- Bevorzugen Sie **fettarme tierische Lebensmittel** wie Joghurt und Milch mit 1,5 % Fettgehalt oder magere Fleisch- und Wurstsorten. Aber essen Sie nicht täglich Fleisch und Wurst und probieren Sie stattdessen neue **vegetarische Rezepte** aus.
- Auch Naschen ist erlaubt, aber bitte in Maßen, das bedeutet 1 Riegel statt eine ganze Tafel Schokolade.
- **Genießen Sie Ihre Mahlzeiten** und nehmen Sie sich **Zeit fürs Essen**. Gut kauen und langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.





## hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren:

- Meist **tierische** Lebensmittel, z. B. Wurst, Fleisch, Butter, Milch und Milchprodukte
- Feste Fette, Kokosöl, Palmfett, Backwaren (Blätterteig), frittierte Produkte



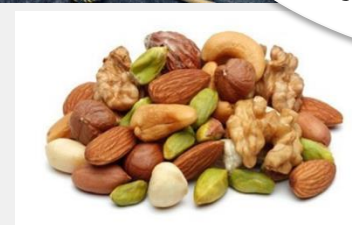
## Lebensmittelauswahl

## hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren:

- Meist **pflanzliche** Lebensmittel, z. B. pflanzliche Öle (Raps, Walnuss, Soja, Leinöl), Nüsse
- fettreicher Seefisch (Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch)



Omega-3-FS





# Herzgesunde & cholesterinbewusste Kost

- Bevorzugen Sie
  - frische und unverarbeitete, reichlich pflanzliche Lebensmittel
  - z.B. Gemüse, Salat, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte.
  - hochwertige pflanzliche Öle
- Vermeiden Sie
  - salzhaltige Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food und Fertigwürzmittel.
  - verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte, Fast Food, süße Backwaren) und einfache Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker)
  - feste Fette
- Weniger tierische Lebensmittel;  
wenn dann möglichst fettarm (außer Fisch)
- Bei hohem Blutdruck auf Lakritz verzichten, da dies blutdrucksteigernd wirkt.
- Mäßiger Alkoholkonsum, **nicht täglich**
  - Frauen max. 10 g/Tag (z. B. 250 ml Bier)
  - Männer max. 20/Tag (z. B. 500 ml Bier)
- Regelmäßige körperliche Aktivität

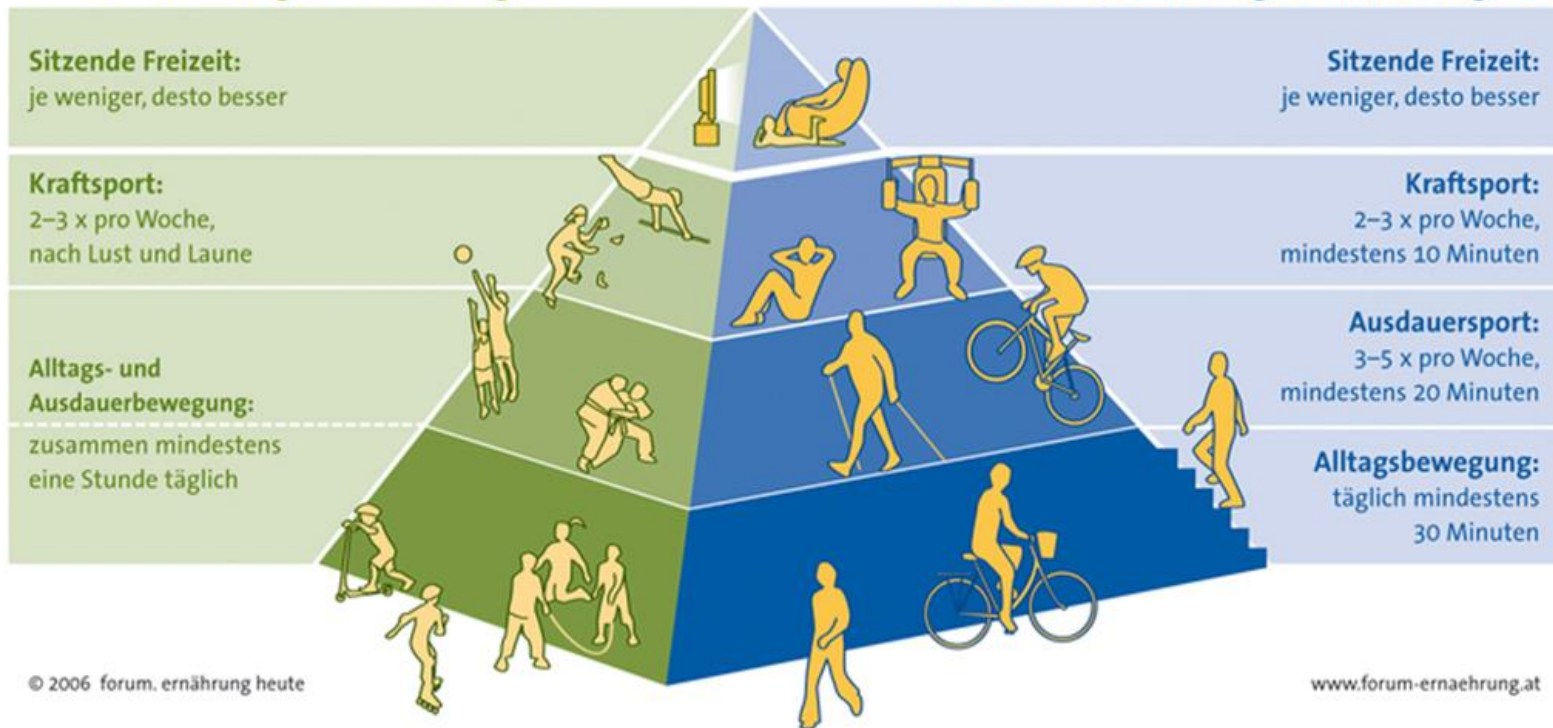


# Sport und Ernährung

## Die Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

**Kinder 60+ bewegte Minuten täglich**

**Erwachsene 30+ bewegte Minuten täglich**



# Sport und Ernährung

- Steigern Sie Ihre Alltagsbewegung indem Sie: Treppen steigen, spazieren gehen, Fahrrad fahren und auch auf der Arbeit Bewegungselemente mit einbauen.
- Um die Fettverbrennung anzukurbeln, trainieren Sie in der Belastungsstufe in der Sie sich noch unterhalten können.
- Für den Muskelaufbau sind neben Eiweißen (u.a. in Joghurt, Quark, Käse und Hülsenfrüchte) auch hochwertige Kohlenhydrate wichtig (u.a. Vollkornbrot, Haferflocken)
- Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einem ärztlich nachgewiesenen Mangel sinnvoll.

## Kalorienverbrauch im Sport



255kcal



240kcal



100g = 530kcal



1 Stück = 515kcal



30min



30min



45min



45min

# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Deutsche Rentenversicherung:

- **Übergangsgeld** statt Krankengeld. (Formulare: G0512, G0513)
- **Wiedereingliederung** (Hamburger Modell) innerhalb von 4 Wochen nach der Reha starten? Dann wird sie während der Reha über die DRV eingeleitet, ansonsten später über die Krankenkasse
- Diverse Nachsorgemöglichkeiten wie auf den Folgeseiten beschrieben

## Nachsorge-Programme der DRV:

- **IRENA - Intensivierte Rehabilitationsnachsorge**
  - Umfang: 24 Termine in 12 Monaten
  - Inhalte: Sport, Entspannung, Schulung
  - Zeitumfang: 1,5 Stunden; 1x/Woche
  - Fahrkostenpauschale: 5 € / Termin
- **T-RENA - Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge** (bei Beeinträchtigungen am Haltungs-und Bewegungsapparat)
  - Umfang: 26 Termine
  - Inhalt: Gerätetraining
  - Zeitumfang. 2x pro Woche je 60 Minuten
  - Zeitrahmen: bis 6 Monate nach Reha-Abschluss

# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Nachsorge-Angebote bei einer erfolgten Rehabilitation über andere Kostenträger, z.B. gesetzl./ priv. Krankenversicherung, BG, etc.:

- **RV- Fit Präventionsprogramm über die DRV ([www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)) – berufsbegleitend**
- **Rehasport (Kostenübernahme durch die Krankenkasse)**
  - Verordnung: niedergelassener Arzt
  - Umfang: 50 Termine in 18 Monaten
  - Inhalt: Gymnastik (BWB, Boden)
  - Kosten: kein Eigenanteil
- **Präventionskurse (Teilkostenerstattung durch die Krankenkasse)**
  - In der Regel: 80% 2 Kurse pro Jahr
  - Beachten: vor Kursanmeldung Abklärung mit Krankenkasse
- **Selbstzahler-Angebote der Sieg Reha**
  - Mitgliedschaft Gerätetraining u. Kurse (in Verbindung mit Rehasport vergünstigt!)
  - Wertekarte – Tag der offenen Tür (2x/Jahr günstiger)
  - SI RE NA Sieg Reha Nachsorge Konzept (12 Therapietage)
  - Kursprogramm (Verkaufsartikel, Kochkurse, alle weiteren Kurse etc.)



# Hinweise der Sozialberatung & Nachsorge

## Bei einer Rehabilitation über die Berufsgenossenschaft:

- **Wiedereingliederung** ggfs. ABE über behandelnden Durchgangsarzt

## Allgemein:

- Antrag **Grad der Behinderung**: <https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/versorgungsamt/schwerbehindertenangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php> (NRW) oder <https://lsjv.rlp.de/themen/inklusion/feststellung-der-behinderung> (RLP)



# Bleiben Sie dran!



## Gesundheitssport

Programm 2026







**SIEG REHA GMBH**  
**SIEG PHYSIO-SPORT GMBH**  
 an 6 Standorten im Rhein-Sieg-Kreis

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
[info@siegreha.de](mailto:info@siegreha.de)

- :: Medizinisches Gerätetraining
- :: Gesundheitsberatung
- :: Präventionskurse

## Trainingsunterstützung für Zuhause



Thera-Band	9,50 €
Brasil's + Handout	22,00 €
Igelball	ab 3,00 €
Pezziball	ab 18,00 €
Tube-Band	12,00 €
Kinesio-Tape Rolle	15,00 €
Balance-Kissen	39,00 €
Kleiner Gymnastikball (16 cm Ø)	15,00 €
Black Roll	25,00 €
Black Roll Duo Ball groß	20,00 €
Black Roll Duo Ball klein	15,00 €
Black Roll Ball groß	10,00 €
Black Roll Ball klein	8,00 €
Haltungstrainer (von Black Roll)	28,00 €
Vibrationsbooster (nur auf Bestellung, ohne Black Roll)	175,00 €
Nagelrolle (von Black Roll)	28,00 €

**SIEG REHA**  **SIEG PHYSIO-SPORT**

[www.siegreha.de](http://www.siegreha.de)  
 Telefon: 0 22 42 / 9 69 88-0

Für Fragen wenden Sie sich gerne direkt an unsere MitarbeiterInnen.



# Vielen Dank für Ihr Vertrauen!



Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen viel Gesundheit - einen guten Plan, gute Entscheidungen und nur einen klitzekleinen Schweinehund!

P.s.: Nutzen Sie gerne auch die vertiefende Handouts z.B. zu einzelnen Vorträgen unter <https://siegreha.de/empfehlungenfuerzuhause/>