

Ausgabe 2

„Wirkt“ geht in die zweite Runde! Denn an unseren rund 80 Standorten begegnen wir weiterhin Menschen, deren Geschichten uns tagtäglich bewegen. Vielleicht bewegen sie auch euch?

Freunde kennen kein Alter.

Zeigt die Freundschaft von Gertrud und Monica.
Seite 6.

Wir laufen zum Labor.

Im Lauflabor sind wir Helen über den Weg gelaufen.
Seite 18.

Am Volleyball bleiben.

Mit Paula und Annalena beim BBSC Berlin.
Seite 24.

Bye-Bye, Brustkrebs.

Petra erzählt uns von den schönen Dingen des Lebens.
Seite 28.

Das Seeger-Gesundheits-Magazin.

Wirkt!

Die Geschäftsführung heißt Sie willkommen! Wir sind Felix Peste (links), André Peste (mittig) und Sebastian Aman (rechts). Gemeinsam mit vielen Kolleginnen und Kollegen bei Seeger haben wir einen Beruf, der uns jeden Tag mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammenbringt. Menschen mit Herausforderungen, mit kleinen und großen Erfolgen und mit beeindruckender Lebensfreude. Genau das macht unsere Arbeit so besonders. Und genau deshalb gibt es dieses Magazin.



Liebe Leserin, lieber Leser – schön, dass Sie da sind.

02

Den aufmerksamen unter Ihnen ist es vermutlich längst aufgefallen: „Wirkt“ ist gewachsen. Mit der zweiten Ausgabe bekommt unser Magazin ein größeres Format. Denn wir finden: Die Protagonisten der Geschichten verdienen noch ein bisschen mehr Platz. Dem Konzept sind wir dabei treu geblieben. Freuen Sie sich auf bewegende Stories, die uns auf ganz unterschiedliche Weise geprägt haben. Eines hat sich dabei nicht verändert: Wir glauben noch immer, dass die schönsten und inspirierendsten Geschichten das Leben selbst schreibt. Und wir zeigen die Alltagshelden dieser Geschichten.

Was macht das Leben lebendig? Für uns sind es die Menschen, die darin vorkommen. Menschen, die mit Haltung, Humor, Leidenschaft oder einfach ihrer ganz eigenen Art Eindruck hinterlassen. Genau solche Menschen machen auch dieses Magazin lebendig. Und genau solchen Persönlichkeiten sind wir in dieser Ausgabe begegnet.

Freuen Sie sich auf ganz unterschiedliche Geschichten und Interviews. Auf Gertrud und Monica, deren Freundschaft Generationen verbindet. Auf ein Gespräch mit Dr. Gwinner (Arzt der Charité und Mannschaftsarzt des 1. FC Union Berlin), der erklärt, warum Bewegung oft die beste Medizin ist. Die Laufanalysen von Helen, die weit über das Technische hinausgehen. Werfen Sie mit unseren motivierten Azubis einen Blick in die Zukunft. Begleiten Sie Annalena und Paula auf ihrem Weg voller Einsatz und Teamgeist. Und treffen Sie Petra, die vor Jahrzehnten nur einen Wunsch hatte – der mit der richtigen Einstellung in Erfüllung gegangen ist.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen – und vielleicht auch den einen oder anderen positiven Gedanken, der noch ein bisschen nach**wirkt**.

Ihr Team von Seeger


André Peste


Felix Peste


Sebastian Aman

03

Vom ersten Ausbildungstag bis zur Goldenen Hochzeit. Vom Spielplatz bis zum Profifußball. Vom Balkon bis zum Schrebergarten. So verschieden die Geschichten auch sind – sie erzählen alle von etwas, das uns verbindet: der Freude am Leben und dem Wunsch, es möglichst gesund genießen zu können. Dabei geht es zwischen den Zeilen nicht um große Heldentaten oder Rekorde. Sondern um Menschen, die ihren Alltag meistern – und ganz nebenbei das Leben anderer bereichern.

Was Menschen bewegt, wirkt auch auf andere. Seeger.

Vier Begegnungen. Mit ganz unterschiedlichen Menschen. Unterschiedlichen Lebensrealitäten. Und viele Momente, die zeigen, wie vielfältig Gesundheit, Zusammenhalt und Lebensfreude sein können.

Mal geht es um Bewegung. Mal um Freundschaft. Mal um Mut. Und manchmal einfach darum, füreinander da zu sein. Die kleinen Dinge zu sehen. Wir haben Menschen getroffen, die uns mit ihrer Haltung, ihrem Humor oder ihrer Geschichte beeindruckt haben. Menschen, die auf ganz unterschiedliche Weise mit Seeger verbunden sind. Menschen wie du und ich.

Wir sind überzeugt – so pathetisch es auch klingen mag: Das Leben ist schön. Und umso wichtiger ist es, schön gesund zu bleiben. Und wenn doch mal was sein sollte? Sind wir für dich da. Als Gesundheitshaus für alle, die gesund bleiben, gesund werden oder Mitmenschen gesund durchs Leben begleiten möchten.

01 Wirkt. Intro und Inhalt.	02 – 05
Hallo aus Berlin. Hier steckt drin, was Menschen bewegt.	
02 Wirkt. Erste Story.	06 – 11
Monica und Gertrud. Zwei Kalender. Eine Freundschaft.	
03 Wirkt. Interview.	12 – 17
Verarztet werden wie in der Bundesliga – auch ohne Profikarriere.	
04 Wirkt. Zweite Story.	18 – 21
Was Streetworker am Laufen hält? Kaffee. Kaffee und Seeger.	
05 Wirkt. Azubis.	22 – 23
Die Zukunft von Seeger sieht äußerst gesund aus.	
06 Wirkt. Dritte Story.	24 – 27
Wie viel Einsatz Paula und Annalena zeigen? Volle(y) Kanne.	
07 Wirkt. Vierte Story.	28 – 31
„Aber ich will doch noch Oma werden.“ Heute hat Petra 3 Enkel.	
08 Wirkt. Wissenswertes.	32 – 33
Wer weiß denn so was? Du, jetzt.	
09 Wirkt. Impressum und Filialen.	34 – 35
Hier findest du uns.	

Berlin-Mitte. Mitten in Berlin. Mitten im Wohnzimmer von Gertrud. Wir riechen Früchtetee und Kerzenwachs. Gertrud sitzt am Tisch, Monica neben ihr. Es wird erzählt, gelacht, manchmal auch einfach nur kurz geschwiegen. Diese Art von Stille, die nicht unangenehm ist. Alle zwei Wochen treffen sie sich. Mal zum Spaziergehen. Mal zum Kaffee. Immer zum Zusammensein. Wir vom Seeger-Wirkt-Team haben uns mit den beiden unterhalten.



Monica und Gertrud. Zwei Kalender. Eine Freundschaft.

Monica holt ihr Handy raus und schaut in den iPhone-Kalender. Gertrud greift zu ihrer Papieragenda. Die eine organisiert ihr Leben digital. Die andere mit Kugelschreiber. Beides erfüllt denselben Zweck: Das nächste Treffen wurde ausgemacht und ist direkt eingetragen. Die beiden Damen kennen sich über den Verein „Freunde alter Menschen“. Mittlerweile ist daraus eine alte Freundschaft geworden.



Meistens treffen die beiden sich an Sonntagen. Heute ist es ein recht kühler. Monica klingelt und Gertrud schaut vom Balkon aus nach unten. Eigentlich weiß sie schon, wer da ist. Unerwarteten Besuch bekommt die Berliner in heutzutage selten. Ein kurzer Blick schadet trotzdem nicht. Mit „routinierter“ Vorfreude läuft sie zur Tür und macht auf. Monica betritt die Wohnung, die seit 54 Jahren Gertruds Zuhause ist. Und wir vom Seeger-„Wirkt“-Team sind diesmal auch dabei.

„Wollen wir heute raus oder lieber drinnen bleiben?“, fragt Monica. Gertrud schaut kurz zum Fenster. Dann lacht sie. „Na, bei dem Wetter?“ Monica zieht schmunzelnd ihre Jacke aus und hängt sie an die Garderobe neben der Tür. Auf dem Tisch liegen Spielkarten, daneben steht eine Packung Kekse. Es läuft kein Fernseher im Hintergrund. Denn Fernsehen ist nichts für Gertrud. Dazu später mehr. Wenn es wärmer ist, gehen die beiden spazieren. Durch den Kiez. Manchmal bis zum Park. Im Winter bleiben sie meistens in der Wohnung. Dann wird geredet. Über Berlin. Über Italien. Über alte Reisen. Oder sie spielen „Mensch ärgere dich nicht“.

Seit fast einem Jahr besucht Monica Gertrud am Wochenende. Meistens alle zwei Wochen. **Ohne großes Programm. Ohne Zwang. Einfach da sein. Denn seit Gertrud ihren Mann verloren hat, ist vieles stiller geworden.** „Wir quatschen ganz viel“, sagt Monica und lächelt. Schnell wird klar: Hier geht es nicht um Betreuung. Sondern um Nähe. Darum, dass jemand zuhört. Dass jemand da ist. Dass man Zeit miteinander verbringt. „Es ist nur zusammen zu sein“, sagt Gertrud. Und irgendwie beschreibt dieser Satz schon alles.

Gertruds kleiner Balkon zeigt große Wirkung. Zwischen Blumenkästen und Kräutern wachsen dort bereits die ersten Tomaten der Saison. Rot, rund und ziemlich überzeugende Beweise für ihren grünen Daumen. Auf jeden Fall sehen die Tomaten so aus, als hätten sie ihre Gärtnerin ziemlich gern.



Monica kommt ursprünglich aus Italien. Heute lebt sie in Berlin. Gertrud kennt die Stadt seit Jahrzehnten. Früher bestimmte der Motorsport das Leben ihrer Familie. Ihr Mann war im Rallyesport aktiv, ständig unterwegs zu Rennen und Veranstaltungen. Vom Frühjahr bis in den Herbst war fast jedes Wochenende verplant. „Der Sommer war eigentlich komplett ausgebucht vom Sport“, sagt Gertrud.

Berlin spielte damals fast nur im Winter eine Rolle. „Ich bin ein Rucksack-Berliner“, verkündet sie mit Humor. Noch heute stehen die Trophäen ihres Mannes in der Wohnung. Und was sich noch so in über 50 Jahren ansammelt. Kennengelernt haben sich Gertrud und Monica über den Verein „Freunde alter Menschen“. Der Verein bringt ältere und jüngere Freiwillige zusammen. Nicht für klassische Betreuung, sondern für echte Begegnungen. **Gegen Einsamkeit. Für mehr Gemeinschaft im Alltag.** Der Verein mag die beiden miteinander bekannt gemacht haben – verbinden tut sie jetzt mehr als das. ———

Ein paar Bronze. Ein paar Silber. Die meisten Gold. Noch heute glänzen die Trophäen ihres Mannes, als wären sie erst gestern gewonnen worden. Voller Stolz nimmt Gertrud gleich mehrere davon in die Hände. Alle tragen könnte sie gar nicht. Und das nicht aufgrund ihres Alters, sondern wegen der Menge. Unzählige Wettbewerbe. Rallyes, Orientierungssport, Wochenenden unterwegs. Bewegung gehörte früher ganz selbstverständlich zum Leben des Ehepaars dazu.



Dann wurde ihr Mann krank. Gertrud pflegte ihn zuhause. Gleichzeitig begann sich auch ihre eigene Gesundheit zu verändern. Schlaganfälle. Krankenhausaufenthalte. Reha. Logopädie. Nach dem siebten Schlaganfall konnte sie zeitweise nicht mehr sprechen. Noch heute merkt sie, dass manches länger dauert als früher. Aber Aufgeben war nie ihre Art. Wie würde die Jugend sagen? Einfach eine Macherin.

„Ich habe nie gesagt: Das schaffe ich nicht.“ Dann lächelt sie kurz. „Ich versuche das“, war ihr Credo.

--- Früher sei immer etwas los gewesen, erzählt Gertrud. Rennen. Reisen. Ein rasanter Lifestyle. Ihr Mann war tief im Motorsport zuhause, erst im Rallyesport, später im Orientierungssport. Die Wochenenden richteten sich nach Streckenplänen, Wettbewerben und Veranstaltungen. „Der Sport hat eigentlich unser ganzes Leben bestimmt.“ Und das merkt man noch heute. Zwischen den Pokalen stehen alte Fotos. Auf einigen lehnt Gertrud lachend neben Autos, auf anderen sitzen die beiden irgendwo unterwegs auf einer Wiese oder vor einem Hotel. Bewegung gehörte damals einfach dazu. Stillstand kannte sie nicht.

„Der Sommer war eigentlich komplett ausgebucht vom Sport“, erzählt sie. Damit verbunden waren viele Reisen. Mallorca. Südspanien. Die Donau entlang bis nach Wien. Mal 20 Tage unterwegs. „Das war mit die schönste Zeit“, sagt Gertrud leiser als zuvor. Monica hört aufmerksam zu. Sie lässt Gertrud erzählen, ohne sie zu unterbrechen. Gertruds Geschichten füllen den Raum mit Leben. Die Fotos werden zu Filmen im Kopf.

Heute, sagt Gertrud, brauche vieles einfach mehr Zeit als früher. Wege. Bewegungen. Manchmal auch Gespräche. Trotzdem versucht sie, möglichst viel allein zu machen. Nicht weil sie niemanden um Hilfe bitten möchte. Sondern weil ihr die Unabhängigkeit wichtig ist. „Wenn man das von Kindheit an gelernt hat, dann will man das auch im Alter behalten.“ Man merkt schnell, dass dieser Gedanke tief in ihr steckt. Selbst entscheiden. Selbst ausprobieren. Sich nicht sofort einschränken lassen. Wenn das Wetter gut ist, geht sie raus. Nicht immer weit. Aber wenigstens ein Stück. „Und wenn es bloß einmal um den Häuserblock ist“, sagt sie. Hauptsache, nicht nur in der Wohnung sitzen. Gertrud erzählt das ganz ruhig. Ohne große Dramatik.

Eher wie jemand, der sich mit Veränderungen arrangieren musste, ohne sich davon komplett verändern zu lassen.

Besonders hart treffe sie nicht das Ältersein. Sondern das Alleinsein. Früher war ihr Alltag voller Gespräche, Termine und gemeinsamer Wege. Heute seien viele Tage deutlich stiller. Vielleicht bedeuten ihr die Treffen mit Monica deshalb so viel. Nicht wegen großer Unternehmungen. **Sondern weil jemand da ist.** Weil geredet wird. Weil Zeit vergeht, ohne schwer zu werden. „Man ist fröhlicher“, sagt sie, „als wenn man den ganzen Tag nur alleine in der Wohnung sitzt.“ Und das merken auch wir. Draußen hören wir Fahrradfahrer vorbeifahren. Das Leben in Berlin geht weiter. Und das von Gertrud auch. Ihre Freundin Monica ist dabei. Die beiden lernen bei jedem Treffen viel voneinander. ---



--- Nichts zu tun zu haben? Das ist nichts für Gertrud. An Tagen, an denen es ihr nicht so gut geht, „wird der Tag zur Ewigkeit“, vor allem wenn sie nichts unternimmt. Davon lässt sie sich aber nicht unterkriegen. „Dann nehm ich eben Tropfen oder sonst was und geh dann doch.“ Unter „sonst was“ verstehen wir hier ihren eisernen Willen und ihre starke Einstellung. **Viele würden morgens einfach den Fernseher anschalten, erzählt sie. Von vormittags bis abends. „Aber das geht nicht“, sagt sie. Dafür sei sie nie der Typ gewesen.** Stattdessen versucht sie, rauszugehen. Unter Menschen zu kommen. Meistens bis zum Spielplatz. Vor allem im Sommer. Dann gönnt sie sich ein Eis und schaut den Kindern beim Spielen zu. Couch-Potato ist keine Option.

Dabei hilft ihr heute auch ihr Rollator. Einer von vielen kleinen Alltagshelfern, die dafür sorgen, dass Selbstständigkeit nicht einfach verloren geht. Für Gertrud ist genau das entscheidend. Aktiv bleiben. Selbst entscheiden. Nicht einfach nur zuhause sitzen und warten, dass die Stunden vorbeigehen. „Denn sonst gehen die Tage nicht vorbei.“ Die Tage, an denen Monica da ist, die gehen wiederum besonders schnell vorbei. Monica erzählt von Italien. Von ihrer Familie. Von Reisen. Gertrud wiederum spricht über Berlin, die Mauer, alte Straßen und Orte, die heute ganz anders aussehen als früher.



Während die beiden erzählen, wirkt Berlin fast wie eine dritte Figur im Raum. Gertrud spricht über alte Geschäfte, verschwundene Gebäude und ein Berlin, das es so heute nicht mehr gibt. Monica wiederum erzählt davon, wie sie die Stadt heute erlebt. Zwei Perspektiven auf dieselben Straßen. Zwei Lebenswelten. Und irgendwo dazwischen entsteht etwas Gemeinsames. Und wir sind ein Teil davon.

„Das finde ich natürlich auch sehr interessant, weil ich aus Italien komme und mehr Informationen über wo ich jetzt wohne, kriege. Du bist eine Expertin!“, sagt Monica lachend. „Expertin nicht!“, verneint „Rucksack-Berlinerin“ Gertrud bescheiden. Wir stimmen Monica zu. **Man merkt schnell, wie viel Wissen, Erinnerung und Lebenserfahrung in diesen Gesprächen steckt.** Die Italienerin zeigt Bilder von ihrer Heimat, berichtet von Piadina, Streetfood, für das ihre Region bekannt ist. Über WhatsApp hat sie auch schon Bilder von ihrer Vietnam-Reise geteilt. Das Bedienen der App haben sie gemeinsam geübt. „Das klappt eigentlich so ganz gut“, teilt die Rentnerin stolz mit uns.

Und jetzt gehen wir doch noch auf einen kleinen Spaziergang. Ein bisschen Wind hält die Power-Dame nicht auf – schließlich war das mit dem Aktivbleiben nicht nur dahergesagt. Vorbei an parkenden Autos, kleinen Vorgärten und Menschen, die gerade ihre Einkäufe nach Hause tragen. Gertrud bewegt sich ruhig. Konzentriert. Aber mit Selbstverständlichkeit. Unterwegs erzählt Monica weiter von Italien. Von ihrer Familie. Von Essen, das sie vermisst. Von kleinen Dingen aus ihrer Heimat. Gertrud wiederum kennt zu fast jeder Ecke irgend-eine Geschichte. Von früher. Von Berlin. Von einem Laden, der mal anders hieß, oder einem Haus, das es längst nicht mehr gibt. Man merkt schnell: Die „Rucksack-Berlinerin“ trägt ihre Stadt noch immer überall mit sich herum.

Und genau darin liegt vielleicht das Besondere dieser Nachmittage. Nicht in großen Ereignissen. Sondern darin, dass zwei

Menschen aus völlig unterschiedlichen Generationen und Ländern irgendwann anfangen, selbstverständlich Teil des Alltags des anderen zu werden. Dass aus Besuchen langsam Vertrautheit entsteht. Aus Gesprächen Nähe.

„Wenn ich sehe, dass sie glücklich ist, wenn wir uns treffen, das motiviert mich sehr“, sagt Monica. Besonders gern denkt sie an die Zeit vor Weihnachten zurück. Gemeinsam waren die beiden auf einem Weihnachtsmarkt unterwegs, haben sich durch die Stände treiben lassen und etwas für Gertruds Enkeltochter gekauft. Keine große Reise. Kein spektakulärer Ausflug. Einfach ein gemeinsamer Nachmittag. „Das sind liebe Momente, die ich viel genieße“, sagt Monica.

Vielleicht sind es genau diese kleinen Dinge, die am Ende bleiben. Gemeinsam lachen. Geschichten erzählen. Sich gegenseitig zuhören. Das Gefühl, dass jemand wirklich wissen möchte, wie es einem geht. **„Ich versuche, immer auch ein bisschen Glücklichkeit herzubringen“, sagt Monica lächelnd. Und Gertrud scheint diese dankend anzunehmen.**

Später sitzen beide wieder am Tisch. Draußen wird es langsam dunkel. Drinnen liegen Spielkarten, daneben Kekse und mittlerweile leere Tassen. Monica greift zum Handy. Gertrud blättert routiniert durch ihre Agenda. „Wann kannst du nächstes Mal?“ Dann wird verglichen, überlegt und nach dem nächsten freien Sonntag gesucht. Die eine digital. Die andere auf Papier. Bevor wir gehen, gibt es noch eine letzte Runde „Mensch ärgere dich nicht“. Wir finden, der Titel des Spiels passt gut zu Gertrud.



Zwischen Spaziergänge, alte Erinnerungen und Anekdoten passt eine Menge Freundschaft.



Gut zu wissen: Mobilität bedeutet Lebensqualität. Moderne Rollatoren unterstützen dabei, aktiv zu bleiben und die kleinen und großen Momente des Alltags selbstbestimmt zu erleben. Bei Seeger beraten wir individuell und finden gemeinsam das passende Modell für unterschiedliche Bedürfnisse und Lebenssituationen. **Gertrud nutzt einen leichten Carbon-Rollator vom Typ Athlon SL in der Seeger Premium Variante.**



Zwischen Profisport und Universitätsmedizin. Dr. Clemens Gwinner arbeitet an der Charité Berlin – einer der renommiertesten Universitätskliniken Europas. Dort behandelt er Menschen mit unterschiedlichsten Kniebeschwerden und begleitet sie auf dem Weg zurück in einen aktiven Alltag. Gleichzeitig ist er Mannschaftsarzt des 1. FC Union Berlin. Die Verbindung aus Spitzenmedizin und Spitzensport prägt seine Arbeit maßgeblich. Davon profitieren auch die, die keine Profis sind.

Verarztet werden wie in der Bundesliga – auch ohne Profikarriere.

Was Profifußballer und Alltagshelden gemeinsam haben? Ob Vollsprint aufs Tor oder Spaziergang mit den Enkeln im Park – am Ende geht es oft um dieselbe Frage: Wie bleibt man möglichst lange und schmerzfrei beweglich? Im Profisport werden Beschwerden früh erkannt und gezielt behandelt. Genau diesen Gedanken möchte Dr. Gwinner stärker in die alltägliche Versorgung übertragen.

Knieschmerzen gehören für viele Menschen irgendwann zum Alltag. Doch wann sollte man handeln? Was lässt sich vermeiden? Und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Darüber hat das Seeger-Wirkt-Team mit Dr. Clemens Gwinner gesprochen. Der Knieexperte der Charité Berlin und Mannschaftsarzt des 1. FC Union Berlin erklärt, warum Bewegung oft die beste Medizin ist – und weshalb frühes Handeln entscheidend sein kann.

Und wie sind Sie ursprünglich zur Kniechirurgie gekommen?

Bei mir stand das Knie immer im Vordergrund. Das liegt auch daran, dass ich selbst verkappter Fußballspieler war und immer gerne Fußballprofi werden wollte. Relativ früh wurde allerdings klar, dass das aufgrund fehlenden Talents nichts wird. Also musste ich den zweiten Bildungsweg über die Medizin nehmen. Da Knieverletzungen im Fußball natürlich eine große Rolle spielen, war das Knie für mich immer von besonderer Bedeutung.

Sie behandeln Profifußballer und Menschen aus der breiten Bevölkerung. Wie sehr unterscheiden sich da die Vorgehensweisen der Behandlung?

Ich glaube, das Interessante ist, dass wir eigentlich versuchen sollten, die breite Bevölkerung ähnlich zu behandeln, wie wir es aus dem Profisport kennen. Dort sehen wir regelmäßig Veränderungen am Kniegelenk, mit denen Spieler problemlos Bundesliga-Fußball spielen können. In der normalen Bevölkerung werden bei ähnlichen Befunden dagegen oft schnell die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen und gesagt: Das muss jetzt operiert werden. Natürlich haben Profisportler andere Voraussetzungen. Trotzdem gibt es viele Dinge, die man aus dem Sport übernehmen und auch bei ganz normalen Patientinnen und Patienten anwenden kann.

Viele haben Ängste, wenn was mit dem eigenen Körper nicht mehr funktioniert. Was erleben Sie besonders häufig in Ihrer Sprechstunde?

Das ist eigentlich immer ganz typisch. Wir sehen die Patientinnen und Patienten eigentlich viel zu spät. Oft haben sie bereits ausgeprägte Schäden

am Kniegelenk. Wenn man dann ins Gespräch kommt, merkt man, dass die Beschwerden häufig schon seit fünf oder sogar zehn Jahren bestehen. In dieser Zeit verschlechtert sich der Befund langsam und die Abstände zwischen den Schmerzepisoden werden immer kürzer. **Genau dieses Jahrzehnt der ungenutzten Möglichkeiten müssen wir stärker beachten.**

Das bedeutet, die Leute müssten viel früher ihre Beschwerden ernst nehmen?

Richtig. Wir müssen viel früher anfangen, wenn wir Arthrose behandeln wollen. Genau dort kommt auch Seeger mit ins Spiel. Viele Menschen kann man bereits durch Orthesen oder Anpassungen am Schuhwerk auffangen. Wenn man weiß, dass die Knieinnenseite stärker belastet wird, kann man gezielt entlasten und die Belastung besser verteilen. **Eigentlich müssen wir diese Menschen viel früher finden und begleiten, damit wir eine Operation möglichst lange hinauszögern oder sogar vermeiden können.**

Gibt es Warnsignale, die man beachten sollte?

Ja. **Ein wichtiges Warnsignal ist, wenn man beginnt, sich selbst einzuschränken.** Wenn man nicht mehr joggen geht oder bestimmte Aktivitäten vermeidet, weil danach Schmerzen auftreten. Viele Menschen reduzieren dann einfach ihr Aktivitätsniveau, anstatt der Ursache nachzugehen. Genau das führt oft zu einer schleichenden Verschlechterung.

Viele Menschen gehen davon aus: Wo es weh tut, dort liegt auch das Problem. Ist das immer so einfach?

Nein, so einfach ist es häufig nicht. Viele Menschen bekommen aufgrund wiederkehrender Knieschmerzen ein MRT und dort findet man ab einem gewissen Alter fast immer irgendwelche Veränderungen. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass diese Veränderungen die Ursache der Beschwerden sind. Deshalb warne ich immer ein bisschen davor, sich zu sehr auf das zu versteifen, was man im MRT findet. **Wenn man Patienten nur anhand der Bilder behandelt, behandelt man sie häufig falsch.** Entscheidend ist immer die Kombination aus Befund, Beschwerden und der tatsächlichen Bewegung des Menschen.



Dr. Clemens Gwinner – Knieexperte der Charité Berlin und Mannschaftsarzt des 1. FC Union Berlin.

Wo liegen Ihrer Erfahrung nach dann die Probleme?

Häufig spielen biomechanische Veränderungen eine Rolle. O-Beine beispielsweise führen dazu, dass die Innenseite des Kniegelenks stärker belastet wird. Dort können sich Meniskus oder Knorpel mit der Zeit abnutzen. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass genau diese Veränderung die Schmerzen verursacht. Deshalb betrachten wir immer den gesamten Menschen und nicht nur das Knie.

Wenn die Ursache häufig komplexer ist als gedacht: Was kann man selbst tun, um langfristig beweglich zu bleiben?

Wir reden ja alle immer von Prävention. **Die wichtigste Prävention behandeln wir aber immer noch relativ stiefmütterlich: Bewegung.** Wer aufhört, sich zu bewegen, bekommt nicht nur häufiger Kniebeschwerden, sondern erhöht auch das Risiko für viele andere Volkskrankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Beschwerden). Deshalb ist es entscheidend, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben. Wenn Bewegung Schmerzen verursacht, sollte man nicht einfach damit aufhören, sondern herausfinden, warum das so ist und wie man sich weiterhin schmerzarm bewegen kann. ———

Herr Dr. Gwinner, stellen Sie sich doch bitte kurz selbst vor.

Ich arbeite seit rund 15 Jahren an der Charité und habe mich relativ früh auf die Kniechirurgie spezialisiert. Erst auf Band- und Meniskusverletzungen, später dann auch auf die Kniegelenksendoprothetik. Seit ca. sieben Jahren leite ich den entsprechenden Bereich in der Klinik. Zusätzlich bin ich seit 2019 Mannschaftsarzt beim 1. FC Union Berlin. Ich arbeite sozusagen primär in der Charité – und an Wochenenden für Union Berlin.

Im Gespräch mit Dr. Gwinner wird schnell deutlich: Für ihn beginnt erfolgreiche Behandlung, lange bevor über eine OP nachgedacht wird. Viel wichtiger sei es, Menschen möglichst lange in Bewegung zu halten. Denn wer aufgrund von Schmerzen immer weniger aktiv wird, verliert oft nicht nur Mobilität, sondern auch Lebensqualität. Genau deshalb plädiert der Knieexperte dafür, Beschwerden früh ernst zu nehmen, bevor sich Einschränkungen im Alltag festsetzen.

Es braucht mehr als nur einen Blick aufs Knie. Für Dr. Clemens Gwinner ist entscheidend, wie sich eine Person bewegt – nicht nur, was auf einem MRT zu sehen ist. Genau deshalb spielen funktionelle Analysen eine immer größere Rolle. Im Seeger Lauflabor helfen moderne Laufbandanalysen dabei, Fehlbelastungen zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

„Seeger macht das sehr gut, weil dort nicht nur auf das Knie geschaut wird, sondern auf die Bewegung als Ganzes.“

Sie haben gesagt, dass es häufig vorkommt, dass sich zu sehr auf das MRT versteift wird. Wie sollte man stattdessen vorgehen?

--- Wir müssen Patienten funktionell betrachten und in Bewegung anschauen. Häufig läuft es noch so, dass jemand mit Knieschmerzen kommt und als Erstes ein MRT bekommt. Dabei sollte man sich zunächst anschauen, wie sich dieser Mensch bewegt. Genau das machen Laufbandanalysen und funktionelle Vermessungen. **Meiner Meinung nach macht Seeger das sehr gut, weil dort nicht nur auf das Knie geschaut wird, sondern auf die Bewegung als Ganzes.**

Wann kommt man trotz aller Maßnahmen an einen Punkt, an dem eine Operation sinnvoll wird?

Diesen Punkt gibt es natürlich. Deshalb operieren wir weiterhin Endoprothesen. Er kommt aber häufig deutlich später, als viele denken. Eine Operation wird dann sinnvoll, wenn konservative Maßnahmen ausgeschöpft sind und die Beschwerden den Alltag zunehmend einschränken. Wenn Mobilität verloren geht, soziale Aktivitäten nicht mehr möglich sind und die Lebensqualität deutlich leidet, kann eine Operation helfen.

Wie sieht aus Ihrer Sicht die ideale Behandlung eines Patienten aus?

Letztendlich ist das ein Quartett. Da ist zunächst der Orthopäde, der den Patienten untersucht. Dann der Physiotherapeut, der muskuläre Verspannungen behandelt, die häufig mit Arthrose einhergehen. **Dazu kommt die Orthopädietechnik, die durch Einlagen, Dämpfung oder Orthesen gezielt Schmerzen reduzieren kann.** Und schließlich der Patient selbst. Viele

dieser Beschwerden entwickeln sich über Jahre oder Jahrzehnte. Deshalb braucht es auch Eigeninitiative. Zwei Physiotherapietermine pro Woche allein werden das Problem meist nicht lösen. Man muss Übungen, Dehnung und Stabilisation in den Alltag integrieren. 15 bis 20 Minuten täglich. Genau dann merken viele Patienten, dass sie selbst Einfluss auf ihre Beschwerden nehmen können – und das ist oft der entscheidende Schritt.

Ist die Operation also häufig nicht die einzige oder beste Lösung?

Genau. Wenn Schmerzen beispielsweise vor allem durch muskuläre Verspannungen entstehen, wird man dieses Problem durch eine Operation nicht lösen. Dann sind Patienten häufig auch nach dem Eingriff unzufrieden, weil die Beschwerden weiter bestehen. Hinzu kommt, dass Veränderungen im Knie nicht automatisch Beschwerden bedeuten. In der bekannten Framingham-Studie in den USA zeigte sich, dass viele Menschen ab einem gewissen Alter zwar Knorpel- oder Meniskusschäden im MRT aufweisen, aber nur ein kleiner Teil davon tatsächlich Kniebeschwerden hat. Das Schlimmste, was passieren kann, ist deshalb oft, beim ersten Knieschmerz direkt ins MRT zu gehen und anschließend nur den Befund zu behandeln. **Aus dem Profisport kennen wir einen anderen Ansatz: Dort versuchen wir alles, um die Spieler in Bewegung zu halten.** Genau diesen Gedanken sollten wir häufiger auch auf die Behandlung unserer Patienten übertragen.

Wo haben Sie in den vergangenen Jahren die größten Fortschritte erlebt?

Wir sind deutlich individueller geworden. Früher bekam im Grunde jeder eine ähnliche Behandlung. Heute können wir Menschen viel genauer vermessen, versorgen und therapieren. Das gilt für moderne Orthopädietechnik genauso wie für neue Verfahren und die Robotik. Die große Chance der kommenden Jahre besteht darin, diese Möglichkeiten noch konsequenter zu nutzen.

Ein Begriff, den man immer öfter hört: „Fast-Track“. Könnten Sie das Vorgehen erläutern?

Viele Menschen haben noch immer den Gedanken im Kopf, dass man sich nach

einer Operation erst einmal schonen und möglichst viel im Bett liegen sollte. Eigentlich ist das Gegenteil der Fall. **Man sollte möglichst schnell Vertrauen in das operierte Gelenk gewinnen, aufstehen und mit der Mobilisation beginnen.** Je früher die Muskulatur wieder aktiviert wird, desto geringer ist der Muskelabbau und desto schneller finden Patienten zurück in Alltag und Beruf. Wir sehen ganz klar: Je früher die Bewegung beginnt, desto besser ist häufig auch das Ergebnis.

Das heißt auch, dass Patienten ihre Genesung stark beeinflussen können, oder?

Definitiv. Es gibt viele Möglichkeiten, aktiv etwas für die eigene Genesung zu tun. Kühlung, Bewegung, gezieltes Training oder eine gute Vorbereitung auf die Zeit

nach der Operation können einen großen Unterschied machen. **Je besser ein Patient vorbereitet ist, desto leichter fällt oft der Weg zurück in die Aktivität.** Das ist ein Konzept, das wir von der Charité verfolgen. Da sind wir aber auch auf Hilfe angewiesen. Beispielsweise auf bestimmte Kühlungssysteme, die ja auch bei Seeger vorhanden sind. Das sind Sachen, die jeder Patient, der daran Interesse hat, auch proaktiv natürlich vor der Operation besorgen kann. Je reizfreier das Knie ist und je weniger Erguss in dem Knie ist, desto schneller kommt er in die Bewegung und desto schneller kommt er auch in die Muskelaktivität. Das heißt, es gibt viele Möglichkeiten, wie man auch als Patient aktiv seine Genesung beeinflussen kann. ---



Wir bei Seeger beraten Betroffene individuell und finden gemeinsam die passende Versorgung, beispielsweise mit einer Entlastungsorthese wie der medi® Smartfit OA Orthese – sie unterstützt die gezielte Entlastung des Kniegelenks und kann als Bestandteil einer konservativen Therapie eingesetzt werden.



Foto: www.medi.de

Als Mannschaftsarzt des 1. FC Union Berlin erlebt Dr. Clemens Gwinner täglich, wie eng Medizin, Therapie und Orthopädietechnik zusammenarbeiten können. Sein Anspruch: Von diesem Wissen sollen nicht nur Profisportler profitieren. Vielmehr geht es darum, moderne Behandlungskonzepte, kurze Wege und individuelle Lösungen auch für die Menschen nutzbar zu machen, die einfach schmerzfrei ihren Alltag leben möchten.

„Das Ziel muss das vergessene Kniegelenk sein.“ Dr. Gwinner erzählt vom „forgotten knee joint“ – einem Zustand, in dem das Leben wieder wichtiger wird als die Diagnose. Die erfolgreichste Behandlung ist deshalb oft diejenige, über die man irgendwann nicht mehr nachdenken muss. Das gilt für Spitzensportler genauso wie für alle, die einfach aktiv bleiben wollen.

Nicht das Knie soll den Tag bestimmen, sondern die eigenen Wünsche und Pläne.

Jeder kennt es: Man googelt seine Symptome oder bespricht die Behandlungsmöglichkeiten mit der KI, bevor man zum Arzt geht. Ist das eher Fluch oder Segen aus Ihrer Sicht?

--- Eigentlich ist das etwas Positives. Es zeigt, dass sich Menschen mit ihrer eigenen Gesundheit auseinandersetzen. Die Herausforderung besteht eher darin, dass man dabei oft auf widersprüchliche Informationen stößt und nicht genau weiß, woran man sich orientieren soll. Deshalb sind verständliche Informationsangebote wichtig. Handbücher wie das Arthrose-Handbuch von Seeger können dabei helfen, Zusammenhänge frühzeitig zu verstehen und sich gezielt auf die Behandlung vorzubereiten.

Viele Menschen haben vor einer Operation vor allem Angst vor dem Ungewissen. Wird diesem Thema heute genug Aufmerksamkeit geschenkt?

Ehrlich gesagt noch nicht. Natürlich gibt es die klassischen Aufklärungsgespräche, aber ich glaube, man könnte Patienten noch deutlich besser vorbereiten. Idealerweise gemeinsam mit Physiotherapie, Sozialdienst und den behandelnden Ärzten. Denn die Operation selbst kann der Patient nicht beeinflussen. Was häufig Angst macht, ist vielmehr die Frage: Was kommt danach? Wenn man diesen Weg vorher klar darstellt und offene Fragen beantwortet, nimmt das vielen Menschen bereits einen großen Teil ihrer Unsicherheit.

Was können Patienten schon vor einer Operation tun?

Mehr, als viele denken. Oft sind es ganz praktische Dinge: den Haushalt vorbereiten, Stolperfallen beseitigen oder Hilfsmittel frühzeitig organisieren. Wer sich rechtzeitig mit der Zeit nach der Operation beschäftigt, startet deutlich entspannter in die Genesung.

Was nimmt Patienten Ihrer Erfahrung nach am meisten die Angst?

Zu wissen, was sie erwartet.

Und wie sieht es nach der OP aus: Welche Rolle spielen Hilfsmittel und Nachsorge bei der Heilung?

Die eigentliche Operation ist nur ein Teil der Behandlung. Danach geht es darum, möglichst schnell wieder in Bewegung zu kommen. Dabei können Hilfsmittel wie Gehstützen, Kompression, Kühlung oder individuelle Versorgungslösungen unterstützen. Ziel ist immer, die Mobilität zu fördern und den Weg zurück in den Alltag zu erleichtern.

Wie wichtig ist dabei das Zusammenspiel zwischen Klinik und Gesundheitshaus?

Das haben wir vor allem aus dem Profisport gelernt. Beim 1. FC Union Berlin erleben wir täglich, wie gut eine enge Zusammenarbeit funktioniert. Genau diesen Ansatz möchten wir auch auf die Charité übertragen. Wenn Ärzte, Orthopädietechnik und Therapie eng zusammenarbeiten, profitieren am Ende die



Patienten. Kurze Kommunikationswege und abgestimmte Behandlungskonzepte sorgen dafür, dass Menschen schneller und gezielter versorgt werden.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Kniebehandlung?

Dass wir die Patienten noch individueller behandeln und die Möglichkeiten moderner Orthopädietechnik konsequenter nutzen.

Was bedeutet eine erfolgreiche Behandlung für die Menschen, die zu Ihnen kommen?

Meistens schließt sich dann ein Kreis. Die Aktivität, die irgendwann aufgrund der Knieschmerzen aufgegeben wurde, wird wieder möglich. Das kann der Tennisplatz sein. Das kann aber genauso bedeuten, wieder mit den Enkelkindern spielen oder eine Städtereise machen zu können. Genau diese Dinge haben für die meisten Menschen den größten emotionalen Wert. Am Ende sollte jeder wieder das tun können, was ihm Freude macht.

Und zum Abschluss: Was ist für Sie persönlich das ideale Ergebnis einer Behandlung?

Das Ziel muss das vergessene Kniegelenk sein. Also ein Knie, über das man nicht mehr nachdenken muss. Nicht morgens aufwachen und überlegen: Ist heute ein guter Tag oder ein schlechter Tag? Schaffe ich meinen Alltag oder nicht? Das Knie sollte den Alltag nicht mehr bestimmen. Wir nennen das „forgotten knee joint“ – das vergessene Kniegelenk. Genau das ist das Ziel jeder Behandlung.

Heißt das: Wer heute eine Diagnose bekommt, kann darauf hoffen, sie irgendwann wieder zu vergessen?

Genau. Und das muss zum Glück heute nicht immer über eine Operation erreicht werden. Es gibt viele Möglichkeiten, Beschwerden früh zu behandeln und Beweglichkeit zu erhalten. Das Wichtigste ist, aktiv zu bleiben und die vorhandenen Chancen zu nutzen.



Ob Profifußballer oder Alltagsheld: Wer beweglich bleibt, gewinnt Lebensqualität. Deshalb sind Prävention, individuelle Versorgung und Unterstützung so wichtig. Das Interview mit Dr. Gwinner macht Mut, Beschwerden aktiv anzugehen. Denn die besten Erfolge entstehen, wenn Wissen und Bewegung zusammenkommen.

Heute ist es kalt in Berlin. Die Gesichter der Menschen versinken hinter zugezippten Jacken, geknoteten Schals oder übergestülpten Kapuzen. Lea fällt trotzdem auf. Nicht, weil sie laut wäre. Sondern weil sie diese Art von Wärme mitbringt, die ansteckend ist. Auch wenn's kalt ist. Und vielleicht auch wegen der roten Mütze. Aber mehr wegen ihres Lächelns. Wenn Lea lacht, lachen andere meist mit. Vielleicht gar keine schlechte Eigenschaft für eine Streetworkerin.



Was Streetworker am Laufen hält? Kaffee. Kaffee und Seeger.

18

Wer mit Streetworkerin Lea unterwegs ist, merkt schnell: Ihr Arbeitsplatz hat keine festen Wände. Mal führt der Weg durch einen Kiez. Mal über mehrere U-Bahn-Stationen. Mal quer durch den Park. Aber bevor ihre Arbeit überhaupt stattfindet, muss sie erst einmal ankommen. Denn die, die ihre Hilfe am meisten brauchen – die kommen selten von selbst. Mit dabei: immer ein Kaffee to go. Und irgendwo auch Seeger.

Streetwork bedeutet, auf Menschen zuzugehen. Beziehungen aufzubauen. Vertrauen entstehen zu lassen. Oft über Wochen oder Monate hinweg. Seit rund zehn Jahren macht Lea diesen Job. Nach ihrem Studium der Sozialen Arbeit war für sie schnell klar, wohin die Reise gehen soll. Anderen Menschen helfen, zuhören, sie begleiten. Nicht vom Schreibtisch aus. Sondern draußen, mitten im Leben. Dafür ist Lea ständig unterwegs. Zu Fuß. Mit Bus und Bahn. Bei Sonne, Regen oder Berliner Nieselwetter. Mobilität ist in ihrem Beruf keine Nebensache. Sie ist Voraussetzung. Denn wer Menschen erreichen will, muss sich selbst bewegen.

Natürlich klingt das erst einmal selbstverständlich. Ein paar Schritte hier. Ein paar Straßen weiter dort. Doch über die Jahre summieren sich Kilometer. Laufen. Stehen. Warten. Weitergehen. Was für andere der Weg zur Arbeit ist, gehört bei Lea längst zum Arbeitsalltag selbst. Umso wichtiger wird es, dass der eigene Körper mitmacht.

Während andere von A nach B zur Arbeit pendeln, pendelt Lea an Hotspots von A bis Z. Überall, wo man sie halt braucht.

Dass Füße, Knie und Rücken nicht bei jedem Termin mitreden wollen. Oder wie Lea es mit einem Lächeln zusammenfasst: „Man merkt irgendwann schon, wie viel man eigentlich unterwegs ist.“

Irgendwann merkte Lea, dass ihre Knie nicht mehr so ganz mitmachen wie früher. Lange Tage auf den Beinen wurden anstrengender – bis hin zu schmerzhaft. Über das Seeger Lauflabor fand sie Unterstützung.



sen durchleben. Mit Jugendlichen, die Orientierung suchen. Mit Menschen, die sich manchmal von der Gesellschaft vergessen fühlen. Oft sind es keine langen Gespräche. Manchmal reicht ein kurzer Austausch. Ein freundliches „Hallo“. Die Frage, wie es gerade läuft. Und vor allem das Gefühl, dass da jemand wirklich zuhört. „Man muss Menschen mögen“, sagt Lea. Dieser Satz bleibt uns im Kopf. Auf unsere Nachfrage sagt sie: **„Ich sage das, weil die, denen ich begegne ... die denken, dass sie keiner mag.“** Eben genau diejenigen, die am meisten ihre Hilfe brauchen.

Wer Lea „in Aktion“ erlebt, versteht schnell, warum ihr das gelingt. Lea begegnet Menschen auf Augenhöhe. Offen. Unkompliziert. Nie perfekt. Aber menschlich. ———

Wir fragen, ob sie mal schätzen kann, wie viele Kilometer sie so hingelegt hat. Lea lacht. „Puh, keine Ahnung. Wahrscheinlich einmal quer durch Berlin. Und wieder zurück. Mehrmals.“ Ganz genau weiß sie es nicht. Muss sie auch nicht. Man merkt schnell: Da sind einige Strecken zusammengekommen. Und noch mehr Geschichten.

Vielleicht ist genau das die größte Herausforderung an ihrem Beruf. Nicht die Strecken. Nicht die Termine. Sondern die Begegnungen. Denn Streetwork beginnt oft dort, wo andere längst vorbeigelaufen sind. Lea spricht mit Menschen, die schwierige Pha-



19



Während unserer Aufnahmen merken wir: Lea ist keine Person, die lange über sich selbst spricht. Lieber fragt sie andere, wie es ihnen geht. Lieber hört sie zu. Oder erzählt von denjenigen, denen sie helfen konnte. Doch irgendwann meldete sich ihr eigener Körper zu Wort. Nicht von heute auf morgen. Eher schleichend. Aber spätestens als der Sprint zum Bus fehlgeschlagen ist, gestand sie sich ein – so kann es nicht weitergehen.

„Irgendwann habe ich gemerkt: Um anderen weiter helfen zu können, muss ich auch mal nach mir schauen.“ Als das Gehen nicht mehr schmerzfrei ging, kam sie auf die Idee, ein Sanitätshaus zu besuchen. Seeger kannte sie oberflächlich durch ihre Touren durch die City. Sie ging einfach mal rein. Das ging gut.

--- Lea erzählt uns später, wie das damals ablief. Als sie den Mitarbeitenden von ihren Beschwerden berichtete, wurde ihr das Lauflabor empfohlen. Dort lernte sie auch Helen kennen. Gemeinsam wurde geschaut, wie Lea sich bewegt, wie sie geht und welche Belastungen im Alltag immer wieder auf ihren Körper einwirken. Die Ursache war am Ende nichts Spektakuläres. Eher viele kleine Dinge, die sich über Jahre summiert hatten. Nach der Analyse bekam sie konkrete Empfehlungen und Unterstützung, die zu ihrem Alltag passten. Schritt für Schritt wurde das Gehen wieder leichter. Heute ist Lea wieder so unterwegs, wie sie es für ihren Beruf sein muss: spontan, mobil und vor allem schmerzfrei.

Wenn sie davon erzählt, wirkt das fast nebensächlich. Dabei steckt darin eine wichtige Erkenntnis. Denn manchmal braucht es jemanden, der genau hinschaut. Und damit sind wir bei Helen. Sie arbeitet im Seeger Lauflabor. Nach unserem Besuch merken wir: Helens und Leas Berufe sind gar nicht so unterschiedlich. Lea hört Menschen zu. Helen hört Bewegungen zu. Zumindest könnte man ihre Arbeit so beschreiben.

Beide versuchen herauszufinden, was Menschen bewegt. Und beide wissen, dass die erste Antwort selten die ganze Geschichte erzählt. Helen arbeitet als Sportwissenschaftlerin im Seeger Lauflabor. Vor ihr laufen Menschen über ein Laufband, Kameras erfassen jede

Bewegung, Bildschirme zeigen, was dem bloßen Auge oft verborgen bleibt. Doch wer jetzt nur an Zahlen, Messwerte und technische Analysen denkt, geht auf dem Holzweg.

„Ich glaube, die Leute wollen sich einfach ernst genommen fühlen“, sagt Helen. Ein Satz, der genauso gut von Lea stammen könnte. Denn die Menschen, die ins Lauflabor kommen, bringen meist mehr mit als nur Beschwerden. Sie bringen viele Fragen mit. Oft auch Frust. Manche waren bereits bei mehreren Ärzten. Andere haben sich an Schmerzen gewöhnt, weil sie irgendwann Teil des Alltags geworden sind. Viele wissen nur eines: Irgendetwas stimmt nicht. Helen lässt die Leute erstmal reden. Nicht nur aus Höflichkeit – Helen ist stets höflich, wie wir bezeugen können –, sondern weil die Geschichte hinter den Beschwerden oft genauso wichtig ist wie die Bewegung selbst. Wann treten die Schmerzen auf? Was fehlt jemandem im Alltag? Worauf möchte jemand nicht verzichten?

„Dass das, was man braucht, funktioniert und das, was man gerne macht, funktioniert – das ist Lebensqualität“, sagt sie. Und plötzlich geht es gar nicht mehr nur um Sport. Sondern darum, mit den Enkeln auf den Spielplatz zu gehen. Mit dem Hund spazieren zu können. Zur Arbeit zu kommen. Oder einfach schmerzfrei durch den Tag.

Wir lernen Sofia kennen. Sie ist zum Zeitpunkt unseres Besuchs bei Helen. Für Sofia bedeutet Bewegung Freiheit. Den Kopf freigekommen. Draußen sein. Laufen gehört für sie einfach dazu. Doch seit einiger Zeit fühlt sich etwas anders an. Nicht schlimm genug, um sofort aufzuhören. Aber genug, um den Spaß daran zu verlieren. Genau deshalb steht sie heute bei Helen im Lauflabor. Während Sofia über ihre Gewohnheiten, ihren Alltag und ihre Laufstrecken spricht, beobachtet Helen aufmerksam. Fragen stellen. Zuhören. Verstehen, was hinter dem eigentlichen Problem steckt. Wieder fühlen wir uns ein wenig an Leas Arbeit erinnert.

Im Gespräch wird schnell klar, dass Helen ihre Arbeit nicht über Diagnosen definiert. Natürlich gehören Analysen, Messungen und Fachwissen dazu. Sofia wird professionell beraten. Wir hätten nichts anderes erwartet. Doch am Ende geht es ihr um etwas anderes. Um Menschen. „Man sieht oft, wie müde jemand schon vom Leben ist“, erzählt uns Helen nach dem Termin mit Sofia. Nicht jeder, der ins Lauflabor kommt, hat eine klare Verletzung. Manche tragen Beschwerden seit Jahren mit sich herum. **Andere haben längst akzeptiert, dass bestimmte Dinge eben nicht mehr gehen. Helen versucht herauszufinden, ob das wirklich so sein muss.**

Als wir das Lauflabor verlassen, denken wir noch einmal an Lea zurück. An die vielen Kilometer durch Berlin. An Gespräche auf Parkbänken, an Bahnhöfen oder auf Spielplätzen. Bewegung ist für sie Teil ihres Berufs. Für Sofia ein Stück Lebensqualität. Für viele Menschen im Lauflabor die Voraussetzung, um ihren Alltag so leben zu können, wie sie es möchten.

Vielleicht ist das die eigentliche Gemeinsamkeit aller Geschichten dieses Tages. Es geht nicht um perfekte Bewegungsabläufe. Nicht um Makellosigkeit. Sondern darum, in Bewegung bleiben zu können. Für andere. Für sich selbst. Und für all die Geschichten auf den Wegen, die noch vor einem liegen.



Von draußen wirkt es wie ein normaler Seeger Store. Drinnen beginnt eine Reise durch Bewegungen, Gewohnheiten und Alltag. Gemeinsam mit Helen werfen wir einen Blick ins Seeger Lauflabor.

Mit über 80 Standorten gehört Seeger zu den größten Gesundheitshäusern der Region. Doch hinter Werkstätten, Filialen und Logistikzentren stehen vor allem Menschen, die jeden Tag dazu beitragen, dass andere ihren Alltag selbstbestimmt gestalten können. Damit das auch in Zukunft gelingt, investiert Seeger seit vielen Jahren in die Ausbildung junger Talente. Wir stellen vor: Jan, Sarah und Luke. Und sie stellen uns vor, warum ihre Arbeit mehr als nur ein Job ist.



Jan Schumann, 22
Azubi Orthopädietechnik

Schon in der Schulzeit begeisterte sich Jan für Robotik und die Frage, wie Technik Menschen helfen kann. Ein Studium, das all das kombiniert, fand er nicht. Dafür eine Ausbildung in der Orthopädietechnik bei uns.

Heute liegt sein Schwerpunkt in der Armprothetik. Gemeinsam mit seinem Team baut und optimiert er Prothesen für Menschen, die einen Teil ihres Arms oder ihrer Hand verloren haben. Was ihn an seinem Beruf begeistert? Die Mischung aus Handwerk, moderner Technik und dem direkten Kontakt zu Menschen. „Es gibt wirklich Tage, da fühlt sich der Job fast mehr wie ein Hobby an“, sagt Jan.

Besonders in Erinnerung geblieben ist ihm ein Klinikpraktikum während der Ausbildung. Ein älterer Mann erhielt dort eine Fußheberorthese und konnte anschließend deutlich leichter laufen. „Man hat’s einfach gemerkt – er hatte richtig Spaß dabei. Er wollte gar nicht mehr aufhören, mit seinem Rollator da den Gang auf und ab zu laufen“, erinnert sich Jan. Genau diese Momente machen für ihn den Unterschied. „Wir helfen Menschen, wieder am Leben teilzuhaben.“ Für ihn ist das weit mehr als nur ein Beruf. Vor allem wenn die Anwender mit der Prothese trainieren und diese direkt den Unterschied im Alltag macht. „Das ist einfach ein schönes Gefühl.“

Sarah Gallasch, 25
Azubi Verkauf

Sarah zu Seeger war kein Zufall. Vor ihrer Ausbildung pflegte sie jahrelang ihre Oma. Dabei merkte sie, wie wichtig Unterstützung im Alltag sein kann – und dass sie gerne für andere Menschen da ist. „Ich hab mir gedacht: Das ist meine Richtung.“ Heute ist sie angehende Verkäuferin.

Sarah ist niemand, der den ganzen Tag allein am Schreibtisch sitzen möchte. Sie berät, erklärt, hört zu und nimmt sich Zeit. Besonders ältere Kundinnen und Kunden bleiben manchmal noch ein paar Minuten länger und erzählen von ihrem Alltag. „Das ist immer wieder schön“, sagt sie. Man merkt schnell: Für Sarah besteht gute Beratung nicht nur aus Fachwissen, sondern auch aus Aufmerksamkeit und einem offenen Ohr.

Wenn Kundinnen und Kunden den Laden mit einem Lächeln verlassen, ist das für Sarah der schönste Teil ihres Jobs. „Dann ist das wie ein Sechser im Lotto“, sagt sie lachend. Menschen helfen, Unsicherheiten nehmen und gemeinsam Lösungen finden – genau das macht ihre Arbeit für sie sinnvoll. Und das funktioniert so gut, weil Sarah den Kontakt zu Menschen schätzt. Und in einem Satz zusammengefasst: „Es macht Spaß, du lernst andere Menschen kennen, du weißt, wie du ihnen helfen kannst.“

Luke Lattermann, 21
Azubi Logistik

Luke arbeitet bereits als Kommissionierleiter bei Seeger – und hat sich trotzdem ganz bewusst für eine Ausbildung entschieden. Er wollte mehr verstehen als die Routine seines Arbeitsalltags. „In der Ausbildung lernt man deutlich mehr, was hinter den Kulissen abläuft.“

Für Luke bedeutet die Ausbildung vor allem eines: sich weiterzuentwickeln und dazu-zulernen. Warum gerade Seeger? „Es gibt mir einfach ein gutes Gefühl, dass die Leute ihre Produkte kriegen und wir ihnen dadurch helfen“, sagt er. Heute weiß er, dass hinter jeder Bestellung mehr steckt als ein Karton oder ein Lieferschein. Hinter jedem Auftrag steht ein Mensch, der auf Unterstützung angewiesen ist. Genau das verleiht seiner Arbeit Sinn – auch wenn diese meist hinter den Kulissen stattfindet.

Überrascht hat Luke vor allem die Vielseitigkeit. Von außen hatte er sich die Logistik deutlich einfacher vorgestellt. „Ich dachte: Da gibt es Produkte, die werden gepflegt und verschickt.“ Doch schnell wurde ihm klar, dass hinter über 80 Standorten, Werkstätten, Filialen und Versorgungszentren ein komplexes Zusammenspiel steckt. Gerade diese Abwechslung macht für ihn den Reiz aus. „Jeder Tag ist irgendwie anders“, sagt Luke. Und genau deshalb macht ihm die Arbeit bis heute Spaß.

Wer mit Jan, Sarah und Luke spricht, merkt schnell: Die Ausbildung bei Seeger kann ganz verschieden sein. Der eine spricht begeistert über Prothesen und Robotik, die andere über helfende Gespräche mit Kunden, der dritte über wichtige Prozesse hinter den Kulissen. Unterschiedlicher könnten ihre Wege kaum sein. Und doch taucht in allen Gesprächen derselbe Gedanke auf: Sie wissen, warum sie morgens zur Arbeit gehen. Das klingt selbstverständlich. Ist es aber nicht.

Vielleicht ist genau das das Besondere. Die Begeisterung wirkte für uns nicht gestellt. Im Gegenteil. Die drei erzählten uns einfach von ihrem Alltag. Von Dingen, die funktionieren. Von Herausforderungen. Von Momenten, die hängen bleiben. Diese Authentizität spürt man nicht nur in den Interviews, sondern auch im Arbeitsalltag. Kolleginnen und Kollegen merken sie. Kundinnen und Kunden ebenfalls. Und manchmal ist das vermutlich das beste Zeichen dafür, dass jemand den richtigen Beruf gefunden hat.

Du möchtest auch
Karriere machen bei uns?
Hier geht’s los:



„Die Arbeit als Orthopädietechniker ist pure Vielfalt auf allen Ebenen, von Technik bis zum Umgang und Kontakt mit Menschen.“ – Jan, begeisterter Tüftler.

Wer seine Ausbildung beginnt, sucht nicht nur einen Beruf, sondern auch Menschen, mit denen er viele Jahre verbringen wird. Umso wichtiger ist das Miteinander. In den Gesprächen mit den Auszubildenden fällt immer wieder auf, wie selbstverständlich sie von ihren Teams sprechen. Von Kolleginnen und Kollegen, die Fragen beantworten. Von Menschen, die sich Zeit nehmen. Von einer Atmosphäre, in der man sich als Neuzugang willkommen fühlt. Teamarbeit ist hier kein Schlagwort aus einer Stellenanzeige, sondern gelebter Alltag. Vielleicht ist das einer der Gründe, warum sich viele so schnell bei Seeger zuhause fühlen.

Gleichzeitig bietet ein Unternehmen dieser Größe etwas, das gerade für Berufseinsteiger wichtig ist: Perspektive. Über 80 Standorte, unterschiedliche Fachbereiche und vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten schaffen Sicherheit – nicht nur während der Ausbildung, sondern auch darüber hinaus.

Dazu kommen attraktive Ausbildungsvergütungen, regelmäßige Azubi-Events und die Möglichkeit, sich mit Nachwuchskräften aus anderen Bereichen zu vernetzen. Denn wer langfristig wachsen möchte, braucht nicht nur Chancen zur Weiterentwicklung, sondern auch ein Umfeld, das diese aktiv unterstützt.

Die Halle wirkt heute fast unscheinbar. Keine Zuschauer. Keine Anzeigetafel. Kein Schiedsrichter. Nur das rhythmische Quietschen von Hallenschuhen, das dumpfe Aufkommen eines Volleyballs und immer wieder kurze Zurufe quer übers Feld. Training beim BBSC. Für Paula und Annalena einer von vielen Bausteinen, die am Ende eine Saison ausmachen. Denn die eigentliche Arbeit passiert nicht am Spieltag. Sie passiert hinter den Kulissen. Heute haben wir die beiden begleitet.



Wie viel Einsatz Paula und Annalena zeigen? Volle(y) Kanne.

Volleyball lebt von Emotionen. Von Jubel, Frust, Ehrgeiz und dem guten Gefühl, gemeinsam etwas geschafft zu haben. Vor allem aber lebt der Sport von Menschen, die füreinander eintreten. „Man gewinnt zusammen und man verliert zusammen“, erklärt uns Paula. Ein vermeintlich einfacher Satz, der erstaunlich gut beschreibt, worum es hier eigentlich geht.



Paula und Annalena kamen auf unterschiedlichen Wegen zum BBSC. Paula spielte bereits mehrere Jahre auf hohem Niveau, bevor sie nach Berlin zog. Annalena wiederum ist praktisch mit Volleyball aufgewachsen. Ihre Eltern spielten selbst und legten den Grundstein für eine Leidenschaft, die bis heute anhält. Was beide verbindet, ist die Begeisterung für einen Sport, der weit über das reine Spiel hinausgeht.

„Die Emotion und das Füreinander auf dem Spielfeld machen es besonders“, sagt Paula. Annalena schätzt vor allem den Teamgedanken. „Man hat immer fünf Leute, die einem zur Not aus der Patsche helfen können.“ Und manchmal gilt das nicht nur auf dem Feld. Denn Volleyball ist eine dieser Sportarten, bei denen Erfolg nie allein entsteht. Jeder Angriff beginnt mit einer Annahme. Jeder Punkt mit Vertrauen. Wer hier gewinnen will, muss sich auf andere verlassen können. Vielleicht ist genau das der Grund, warum die Begeisterung für diesen Sport oft viele Jahre anhält.

Wer mit den Spielerinnen spricht, merkt schnell: Hier steckt mehr drin als „nur“ das Spielen. Training. Auswärtsfahrten. Siege. Niederlagen ... All das schweiß zusammen. Über Monate. Oft über Jahre. **„Man findet Freunde fürs Leben im Sport“, sagt Annalena. Ein Satz, den im Team vermutlich viele unterschreiben würden.** Denn wer gemeinsam durch anstrengende Trainingswochen, knappe Spiele und schwierige Phasen geht, lernt sich anders kennen. Vielleicht sogar besser als manche Menschen außerhalb der Halle.

Während des Trainings wird viel gelacht, rumgealbert und sich gegenseitig aufgezo-

genet. Moment wird wieder konzentriert gearbeitet. Genau diese Mischung scheint den besonderen Charakter des Teams auszumachen. Die erfahrenen Spielerinnen geben ihr Wissen weiter, die jüngeren bringen frischen Schwung mit. Beide Seiten profitieren voneinander. **Und genau daraus entsteht das, was man von außen oft nur schwer sieht: echter Zusammenhalt.**

So leicht und selbstverständlich die Bewegungen auf dem Spielfeld für uns wirken – dahinter steckt eine Menge Arbeit. Dreimal Training pro Woche, dazu Krafttraining, Athletik und Spiele am Wochenende. Die meisten der Spielerinnen gehen nebenbei ganz normalen Berufen nach oder studieren. Der Sport fordert viel. Umso wichtiger wird es, auf den eigenen Körper zu achten. Denn Leistung entsteht nicht nur während der zwei Stunden in der Halle. Sie entsteht auch davor und danach. Bei der Ernährung. Beim Dehnen. Beim Regenerieren. Beim Versuch, Sport, Beruf und Privatleben unter einen Hut zu bekommen. Das ist manchmal schwieriger als jede körperliche Herausforderung. ———



Leidenschaft kann ein starker Motor sein. Sie bringt Menschen dazu, nach einem anstrengenden Arbeitstag noch in die Halle zu fahren. Noch einen Sprung zu machen. Noch einen Ball zu spielen. Doch genau dort beginnt auch das Spannungsfeld des Leistungssports. Denn der Körper kennt keine Tabellenstände und keine Aufstiegsträume. Er kennt nur Belastung. Und irgendwann meldet er sich zu Wort.

„Am Ball bleiben“ bedeutet deshalb weit mehr als regelmäßiges Training. Es bedeutet Disziplin. Und die Entscheidung, nach einem ohnehin langen Tag trotzdem noch zum Training zu fahren. „Es ist nicht immer leicht, vor allen Dingen, wenn der Tag sehr voll war“, sagt Paula. Trotzdem komme man immer wieder zurück. Für sich. Aber vor allem fürs Team.

„Den Sieg mit deinem Team zusammen zu feiern – und gemeinsam zu feiern, dass du besser wirst –, das macht extrem viel aus!“

--- Annalena sieht das ähnlich. Für sie gehört zum Sport auch, sich von schwierigen Momenten nicht unterkriegen zu lassen. „Manchmal wird man dafür belohnt, dass man drangeblieben ist“, sagt sie. Erfahrungen sammeln. Rückschläge wegstecken. Weitermachen. Gerade deshalb scheint es für viele Spielerinnen so wertvoll zu sein. Denn so groß die Leidenschaft für den Sport ist – **der Körper erinnert einen irgendwann daran, dass jede Medaille zwei Seiten hat. Und genau dort beginnt die andere Seite der Geschichte.**

Wer regelmäßig springt, landet. Wer landet, belastet Knie, Sprunggelenke und Rücken. Und wer das über Jahre hinweg macht, lernt seinen Körper ziemlich gut kennen. Wohl oder übel. Volleyball mag leicht aussehen, doch hinter jedem Angriff, jedem Block und jeder schnellen Richtungsänderung steckt eine enorme Belastung für Gelenke und Muskulatur. „Gefühlt geht man beim Volleyball alle Gelenke einmal durch“, sagt Annalena lachend. Von den Fußgelenken über die Knie bis hin zur Schulter. Der ganze Körper ist gefordert. Und manchmal eben auch überfordert.

Paula kennt diese Momente nur zu gut. Schulterprobleme. Sprunggelenksverletzungen. Selbst ein gebrochener Arm steht mittlerweile auf ihrer persönlichen Volleyball-Liste. „Man muss Geduld haben.“ **Wahrscheinlich einer der schwierigsten Aspekte des Leistungssports.** Denn während das Team trainiert, muss man zuschauen. Während andere Fortschritte machen, arbeitet man daran, überhaupt wieder zurückzukommen. Trotzdem bleiben viele Spielerinnen dem Training verbunden. Nicht unbedingt auf dem Feld, aber daneben. Sie helfen mit, unterstützen die Mannschaft und bleiben Teil des Teams. Denn gerade in solchen Phasen merkt man, wie wichtig Zusammenhalt wirklich ist.

Und egal wie gut man vorbeugt – nicht jede Verletzung lässt sich verhindern. Viele Probleme kündigen sich aber lange vorher an. Ein Ziehen in der Schulter. Ein instabiles Sprunggelenk. Ein Knie, das sich nach dem Training bemerkbar macht. Deshalb ist die Zeit abseits vom Feld so wichtig. Krafttraining. Dehnen. Regeneration. Blackroll. Alles im Namen der Prävention und mit dem Ziel, möglichst lange gesund zu bleiben. Denn niemand möchte mehrere Wochen von der Seitenlinie aus zuschauen müssen.

Aber die beiden sind sich einig: Stabilität und Resilienz sind jedoch auch Kopfsache. „**Wenn der Körper stabil ist, wird auch der Kopf ruhiger**“, teilt uns Annalena **überzeugt mit.** Paula nickt. Wer ständig darüber nachdenkt, ob das Sprunggelenk hält oder die Schulter mitmacht, hat weniger Energie für das eigentliche Spiel. Umgekehrt gilt das genauso. Wer sich sicher fühlt, kann sich voll auf den nächsten Ball konzentrieren. „Dann ist man mit dem Kopf wirklich voll und ganz beim Spiel.“ Genau deshalb geht es bei Prävention oft um mehr als reine Leistungsfähigkeit. Es geht um Vertrauen. In den eigenen Körper. Und in die Bewegungen, die man tausendfach trainiert hat.



Seeger kennen die Spielerinnen nicht nur durch die Partnerschaft mit dem Verein. Viele von ihnen sind dem Gesundheitshaus schon ganz persönlich begegnet. Sei es bei Einlagen, Bandagen oder der Beratung rund um typische Belastungen im Volleyball. Gerade in einer Sportart, in der Sprunggelenke, Knie und Schultern regelmäßig gefordert werden, kann die richtige Unterstützung den entscheidenden Unterschied machen. Nicht erst dann, wenn etwas passiert ist. Sondern idealerweise schon vorher.

Verletzungen gehören wohl oder übel zum Volleyball dazu. Darüber machen sich die Spielerinnen keine Illusionen. Fast jede im Team hat ihre eigene Geschichte. Umso beeindruckender ist vielleicht, dass trotzdem Woche für Woche alle wieder in die Halle kommen. Nicht weil immer alles leicht ist. Sondern weil die Begeisterung für den Sport oft größer ist als die Erinnerung an die anstrengenden Tage.

Vielleicht liegt das auch daran, dass Volleyball nie nur Volleyball ist. Es sind die

Menschen, mit denen man trainiert. Die Gespräche vor und nach dem Training. Die gemeinsamen Fahrten. Die Siege. Die Niederlagen. Die Momente, in denen jemand einspringt, wenn es gerade schwierig wird. Über die Jahre entsteht daraus etwas, das weit über ein Team hinausgeht.

Als das Training langsam endet, fliegen noch ein paar letzte Bälle übers Netz. Einige Spielerinnen räumen auf, andere stehen noch zusammen und reden. Die Halle wird ruhiger, aber niemand scheint es besonders eilig zu haben.

Nächste Woche geht alles wieder von vorne los. Wieder Training. Wieder Krafttraining. Wieder Muskelkater. Und trotzdem werden alle wieder hier sein. Nicht nur wegen der Punkte oder Tabellenplätze. **Sondern wegen der Gemeinschaft. Wegen der Leidenschaft. Und wegen des Gefühls, gemeinsam etwas zu schaffen, das alleine nie möglich wäre.**

Wir wünschen Annalena, Paula und dem ganzen BBSC eine erfolgreiche Saison!



Zwischen Ehrgeiz, Teamgeist und einer ordentlichen Portion Spaß am Spiel.



Manche Menschen beantworten Fragen. Petra erzählt Geschichten. Über ihre Familie, ihren Garten in Potsdam, ihre Enkelkinder und ihre Hummelchen zwischen den Blumen. Mal lustig, mal nachdenklich, oft beides gleichzeitig. Was dabei sofort auffällt: Petra spricht mit einer Herzlichkeit und Direktheit, die ansteckend ist. Und sie spricht nicht darüber, was ihr im Leben passiert ist. Sie spricht darüber, was sie am Leben gehalten hat.



„Aber ich will doch noch Oma werden.“ Heute hat Petra 3 Enkel.

28

1996 erhielt Petra die Diagnose, die ihr Leben auf den Kopf stellte. Brustkrebs. Zu dem Zeitpunkt kreisten ihre Gedanken nicht um Statistiken oder Prognosen. Sie dachte an ihre Familie. An ihre Kinder. An ihren Mann. An all die Dinge, die noch vor ihr lagen im Leben. Drei Jahrzehnte später treffen wir sie. Und sie berichtet uns von all jenen Dingen. Eine Geschichte über Krankheit? Eigentlich nicht. Eher eine Geschichte über Hoffnung – und den Blick für die schönen Dinge im Leben.

Unser Besuch beginnt in Petras Wohnung. Gemütlich eingerichtet, wie wir finden. Zu sehen ist auch ihr Puppenhaus, liebevoll gestaltet und voller kleiner Details. Und so nett ihre Wohnung auch ist – schnell wird klar: Ihr Lieblingsort liegt woanders. Es ist ihr Garten, der ein paar Minuten entfernt von ihrer Wohnung ist. Ein Stück davon hat sie sich mit Blumen und Pflanzen auch auf den Balkon geholt.

„Komm, wir stellen uns unter eine Brücke und brüllen mal ganz laut und lassen alles raus“, hatte sie immer zu ihrem Mann gesagt.

Zum Zeitpunkt der Brustkrebsdiagnose war Petra 40 Jahre alt. Ihre Töchter sind damals elf und 18. „Das war schon ein starker Einschnitt im Leben“, erinnert sie sich. Krebs sei damals für viele Menschen noch ein besonders bedrohliches Wort gewesen. „Man hat Todesangst. Das ist einfach so.“ Trotzdem blieb immer ein Gedanke. Als sie ihrer Ärztin sagte: „Ich will doch aber noch Oma werden“, bekam sie eine klare Antwort: „Sie werden noch Oma.“ Die Ärztin hatte recht.

Damals war diese Art von Krebs jedoch längst nicht so gut behandelbar wie heute. Vieles war unsicherer. Weniger erprobt. Wie es das Schicksal aber so wollte, hat ihr die Diagnose im relativ jungen Alter in die Karten gespielt. Sie erhielt dadurch eine neue Form der Chemotherapie, die gerade erst eingeführt wurde. Vier intensive Chemoblöcke im Abstand von jeweils drei Wochen, anschließend die Bestrahlung. Neun Jahre später folgte eine zweite Erkrankung. Wieder Chemotherapie, wieder Bestrahlung.

Vieles aus dieser Zeit sei heute nur noch verschwommen in ihrer Erinnerung. „Die Zeit ist auch wie gestrichen im Kopf“, erklärt sie uns. Woran sie sich jedoch erinnert: „Man muss positiv an die Sache rangehen!“ Selbst mit der Chemotherapie führte sie ihre ganz eigenen Gespräche. Wenn die Infusion lief, sprach sie innerlich mit der Behandlung. **„Such den Schweinehund, der noch da drinne ist!“** Manchmal schloss sie die Augen und suchte einen kleinen Lichtpunkt, ein Sternchen, auf das sie sich konzentrieren konnte.



„Der Kopf macht unheimlich viel“, sagt sie heute. Und vielleicht war genau diese Haltung ein Teil dessen, was ihr durch die schwersten Phasen geholfen hat. Und der Humor, den sie nie verloren hat. Als sie auf die Zeit zurückblickt, erzählt sie lachend, dass nicht nur die Therapie ihren Teil dazu beigetragen habe. **„Ich war total eifersüchtig, dass mein Mann eine andere Frau nimmt, wenn ich sterbe.“** Das ist wohl auch ein Grund dafür, weshalb sie heute hier sitzt. Ein Satz, der typisch Petra ist. Direkt, ehrlich und mit einem Augenzwinkern. Hinter dem Humor steckt aber auch eine tiefe Wahrheit: Sie hatte noch so viel zum Leben und Erleben.

Und vor allem waren da ihre Kinder. **„Am Leben haben mich meine Kinder erhalten. Du willst immer für alle da sein.“** Für Petra war das nie nur ein Wunsch, sondern ein Antrieb. Nach der Behandlung wollte sie auch schnellstmöglich wieder ins Arbeitsleben einsteigen. Doch das funktionierte nicht einfach auf Knopfdruck. Trotzdem wollte sie zurück. Nicht weil schon alles wie früher war. Sondern weil sie zurück ins Leben wollte.

29

„Jedoch bist du nicht mehr die Alte.“ Die Kraft fehle. Vieles gehe langsamer. Der Körper brauche Zeit. Für Petra klingt das heute weder traurig noch verbittert. Eher wie eine Erkenntnis. Denn es lehrte sie auch Neues: die Fähigkeit, die kleinen Dinge wieder wahrzunehmen. „Du gehst dann ganz anders durch die Natur. Du siehst jeden kleinen Käfer wieder.“ Was vorher selbstverständlich war, wird plötzlich besonders. „Das ist wie ein ganz neuer Beginn“, sagt Petra. Nicht zurück ins alte Leben. Sondern hinein in ein neues. ---

Die Krankheit hat vieles verändert. Doch wenn Petra heute von ihrem Leben erzählt, geht es selten um Diagnosen oder Behandlungen. Es geht um Familie, um Menschen, um den Umgang miteinander. Um die Freude an den kleinen Dingen. Es geht um die Freude an der Bewegung. Denn Stillstand war nie ihr Ding. Und so blickt sie auch heute lieber nach vorn als zurück – mit offenen Augen für das, was jeder neue Tag bereithält.

Lieber langsam machen? Mittagsschlaf?! Nichts für Petra. „Das mache ich alles nicht! Ich habe immer gesagt: Ruhe habe ich in der Kiste. Das ist ein ganz blöder Spruch, aber ja – ich muss immer in Action sein.“ Wir sind überzeugt: Daran kann keine Diagnose so leicht was ändern.

--- Wer Petra heute erlebt, merkt schnell: Stillstand passt nicht zu ihr. Früher spielte sie Volleyball, später Tischtennis, brachte ihren Enkeln das Schwimmen bei und war ständig unterwegs. Nach der Erkrankung musste sie allerdings lernen, dass manches nicht mehr selbstverständlich ist. Bestimmte Sportarten waren nicht mehr möglich, die Kraft kam langsamer zurück und der Körper setzte neue Grenzen. **Doch an ihrer Einstellung änderte das wenig.** Für Petra bedeutete Bewegung nie nur Sport. Es bedeutet, aktiv am Leben teilzunehmen, neugierig zu bleiben und jeden Tag etwas zu erleben.

Als sie merkte, dass sie nicht mehr alles machen konnte wie früher, wurde etwas anderes umso wichtiger: die Menschen an ihrer Seite. Nach den zahlreichen Operationen beschäftigte Petra vor allem eine Frage: Würde sich etwas zwischen ihr und ihrem Mann verändern? Würde die Nähe dieselbe bleiben? Die Zuneigung? Die Anziehung? Sie habe sich Sorgen gemacht, ob die Erkrankung und die körperlichen Veränderungen ihre Beziehung beeinflussen würden.

**„An der Brust geht keine Liebe kaputt.“
– Petra, 50 Jahre glücklich verheiratet.**

Die Antwort bekam sie schnell. „Das ist alles gut so, wie es ist“, erinnert sie sich. „Dass er mich so nimmt, wie ich bin.“ Für Petra war das ein wichtiger Moment. „Wir hatten und haben eine schöne Liebe. Da merkst du, du gehörst zusammen. Wirst akzeptiert. Ist egal, was da ist. An der Brust geht keine Liebe kaputt!“, sagt sie heute. „Die geht an anderen Dingen kaputt.“ Nach über 50 gemeinsamen Jahren und der Goldenen Hochzeit im vergangenen Februar weiß sie, wovon sie spricht.

Mit den Jahren wurde aus der Patientin immer mehr eine Begleiterin für andere. Nach ihrer Brustkrebsbehandlung wurde Petra mit Epithesen versorgt und arbeitet mittlerweile als Model für ABC Breast Care. So entstand auch der Kontakt zu uns. Bis heute ist sie bei Brustaktionstagen gemeinsam mit ABC bei uns im Store vor Ort und präsentiert die neuesten Produkte. Dabei informiert sie auch Interessierte und kommt mit vielen Frauen ins Gespräch. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie wertvoll es sein kann, jemanden zu treffen, der denselben Weg bereits gegangen ist.

An Seeger schätzt sie vor allem den freundlichen und netten Umgang miteinander. „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. So habe ich meine Kinder erzogen!“, sagt Petra. Nach diesem Motto lebt sie bis heute. Wir finden, das merkt man auf jeden Fall.



Aus vielen Erlebnissen sind über die Jahre Erfahrungen geworden. Erfahrungen, die Petra heute gerne mit anderen teilt. Nicht als Expertin. Sondern als Mensch. Einer, der weiß, wie wichtig Zuversicht, Humor und die richtigen Menschen zur richtigen Zeit sein können.

Als wir Petra fragen, was ihr heute Kraft gibt, muss sie nicht lange überlegen. „Alles“, sagt sie und lacht. Das schöne Wetter. Die Schmetterlinge zwischen den Blumen. Ihre Kinder und Enkel. Der Hund ihrer Tochter. Die kleinen und großen Momente im Alltag. Wenn es den Menschen, die sie liebt, gut geht. „Bei mir ist alles Familie. Ich bin eine Glücke“, sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Und wir sind überzeugt: Genau darin liegt die besondere Stärke ihrer Geschichte. In ihrem Blick auf das Leben. Lebensqualität bedeutet für Petra Gesundheit, Zusammenhalt und die Freiheit, sich auch kleine Wünsche zu erfüllen.

Zum Abschied gibt sie uns noch einen Gedanken mit auf den Weg: **„Der Respekt vor Menschen, das ist das Allerwichtigste. Und miteinander reden.“** Ein Satz, der nachhallt. Genau wie die heutige Begegnung. Also unseren Respekt hat sie. Und geredet haben wir auch sehr gerne mit ihr.

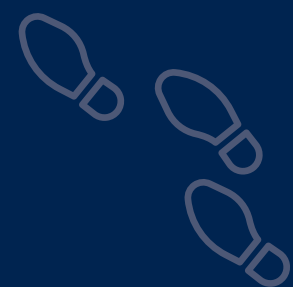
Danke, Petra.



So, das war jetzt erst einmal genug gehofft, gelacht und mitgefühlt. Zum Ausgleich gibt's jetzt ein paar harte Fakten. Aber so versteift sind die gar nicht. Schließlich dreht sich auch hier alles um Bewegung. Und deshalb haben wir für dich einige „bewegende“ Fakten gesammelt, die zeigen, was unser Körper jeden Tag leistet – und wie er dabei unterstützt werden kann. Denn auch hinter Einlagen, Bandagen und Schritten stecken interessante Geschichten.

Tag für Tag trägt uns unser Körper durchs Leben. Er bewegt sich, gleicht aus, federt ab und passt sich immer wieder neuen Herausforderungen an.

Oft nehmen wir diese Leistungen als selbstverständlich wahr. Bis es irgendwo zwickt oder „Aua!“ macht. Umso faszinierender ist, was unser Bewegungsapparat jeden Tag für uns leistet. Wissenswertes hier für dich zusammengestellt.



„Einlagen machen die Füße faul.“ **Mythos!**

Gut angepasste Einlagen unterstützen die natürliche Bewegung und helfen, Fehlbelastungen auszugleichen.

Bis zu

5.000-mal

am Tag beugt sich das Knie. Kein Wunder, dass es manchmal Unterstützung braucht.

Schon **wenige hundert Schritte können viel verraten.**

Kurze Laufsequenzen liefern bei einer Gang- oder Bewegungsanalyse bereits wertvolle Erkenntnisse über Belastung und Bewegungsabläufe.



Über

200

Muskeln arbeiten bei jedem Schritt zusammen. Gehen ist echte Teamarbeit – und viel komplexer, als es aussieht.

Mehr als

700.000 Hilfsmittel

begleiten Menschen mit Seeger jedes Jahr im Alltag. Von Einlagen bis Rollatoren, von Bandagen bis Pflegehilfsmitteln.



Kompressionsstrümpfe sind längst nicht nur etwas für ältere Menschen.

Auch beim Sport, auf Reisen oder in der Schwangerschaft leisten sie wertvolle Unterstützung.

Beim Treppensteigen lastet bis zum

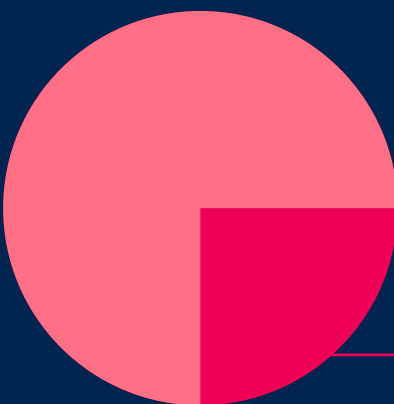
3-fachen

des Körpergewichts auf Knie und Gelenken. Einlagen, Bandagen oder Orthesen können hier gezielt entlasten.

Rund

2,5 Millionen

Schritte legt der menschliche Körper jedes Jahr zurück. Bei durchschnittlich 7.000 Schritten pro Tag kommen ganz schön viele Kilometer zusammen.



Ein Viertel aller Knochen unseres Körpers steckt in unseren Füßen. 26 Knochen pro Fuß tragen uns jeden Tag durchs Leben. Oft ganz unbemerkt.

Rücken, Knie, Füße und vieles mehr. Welche Versorgung Menschen besonders häufig zu Seeger führen, zeigt unser internes Top-5-Ranking:

**Einlagen
Orthesen
Kompression
Bandagen
Pflegehilfsmittel**

Ausgabe 2 – 09.26

01 **Herausgeber**
Seeger Gesundheitshaus GmbH & Co. KG
Döbelner Straße 1–5, 12627 Berlin
Telefon: (030) 338 538 500
E-Mail: info@seeger-gesundheit.de
www.seeger-gesundheit.de

02 **Konzept, Gestaltung, Text**
ATTACKE Werbeagentur GmbH
www.attacke-berlin.de

03 **Fotografie / Stories**
Heiko Laschitzki
www.laschitzki.com

04 **Bildnachweise**
S. 13, 17: 1. FC Union Berlin
S. 15: iStock.com/Moyo Studio
S. 18–20: iStock.com/Portra

05 **Druck**
Druckhaus Sportflieger GmbH
www.druckhaus-sportflieger.de

Der Seeger-Onlineshop.
Gesundheit einfach nach Hause.

Wir wissen, dass es manchmal gar nicht so einfach ist, in einem unserer Gesundheitshäuser vorbeizuschauen. Gerade dann, wenn man in seiner Mobilität eingeschränkt ist – was in unserer Branche tatsächlich doch das ein oder andere Mal vorkommt. Wie wäre es dann mit einem Laden, der für jeden bequem und unkompliziert zugänglich ist? Der zudem nie geschlossen hat! Genau das ist Seeger24. Unser Online-Sanitätshaus hilft vor allem den Menschen, die sich von einer Operation erholen, ein Familienmitglied pflegen oder einfach nicht die Kraft haben, den Weg auf sich zu nehmen. Für euch sind wir da.

Schau gleich mal rein unter:
www.seeger24.de



Hier findest du uns vor Ort und rund um die Uhr auf seeger24.de.

Bad Belzig
Niemegker Straße 45

Bad Wilsnack – Versorgungsraum
Dr.-Wilhelm-Külz-Straße 9 b

Beeskow
Berliner Straße 13

Bergwitz (Kemberg)
Lindenstraße 12

Bernau
Ladeburger Straße 21

Bernau
Breitscheidstraße 23

Birkenwerder
Hubertusstraße 12–22

**Brandenburg a. d. Havel –
Ärztelhaus „Haus zum Bären“**
Brüderstraße 8

**Brandenburg a. d. Havel –
Leistungszentrum Orthopädiertechnik**
Brüderstraße 8

**Brandenburg a. d. Havel –
Ärztelhaus**
Am Südtor 8 a

Buch
Wiltbergstraße 9–11

Buch – Helios Klinikum
Schwanebecker Chaussee 50

Charlottenburg
Rankestraße 3

Charlottenburg
Kurfürstendamm 61

Charlottenburg
Reichsstraße 2

Dahlem
Clayallee 225 A

Dessau-Roßlau
Auenweg 38

Falkensee
Schwartzkopffstraße 18

Frankfurt (Oder)
Franz-Mehring-Straße 23 c

Frankfurt (Oder)
Fürstenwalder Straße 31 b

Frankfurt (Oder)
Baumschulenweg 48

Frankfurt (Oder)
Heilbronner Straße 24

Frankfurt (Oder)
Müllroser Chaussee 7

Friedrichshain
Matthiasstraße 7

Fürstenwalde
Mühlenstraße 5

Gardelegen
Gartenstraße 29

Guben
Otto-Nuschke-Straße 20

Hellersdorf
Fritz-Lang-Platz 6

Hennigsdorf
Rigaer Straße 30 c

Hohenschönhausen
Reichenberger Straße 3

Hohenschönhausen – Prerower Platz
Prerower Platz 1

Hoppegarten
Rennbahnallee 107

Hoyerswerda
Stadtpromenade 11

Kaulsdorf
Heinrich-Grüber-Straße 17

Köpenick
Bahnhofstraße 17

Kremmen
Waldhausstraße 44

Kyritz
Johann-Sebastian-Bach-Straße 41 c

Kyritz
Perleberger Straße 31 a

Lichterfelde Ost
Lankwitzer Straße 19

Lutherstadt Wittenberg
Collegienstraße 17

Magdeburg
Breiter Weg 260 a

Magdeburg
Halberstädter Chaussee 123 C

Magdeburg – Leistungszentrum Orthopädiertechnik
Bahrendorfer Straße 19

Marzahn
Mehrower Allee 22

Mitte
Friedrichstraße 63

Mitte
Stromstraße 39

Mitte
Charlottenstraße 77

Neukölln
Lipschitzallee 20

Neukölln
Karl-Marx-Straße 17

Neukölln
Buckower Damm 211

Neuruppin
Fontaneplatz 3 a–c

Neuruppin
Heinrich-Rau-Straße 14 a

Oranienburg
Bernauer Straße 102

Oranienburg
Bernauer Straße 26 a

Pankow
Brennerstraße 92

Pankow
Breite Straße 8–9

Perleberg
Lindenstraße 60

Potsdam
Gutenbergstraße 94

Prenzlauer Berg
Schönhauser Allee 114

Prenzlauer Berg
Christburger Straße 23

Prenzlauer Berg
Greifswalder Straße 137–138

Prenzlauer Berg
Schönhauser Allee 118

Prenzlauer Berg – Leistungszentrum Orthopädiertechnik
Christburger Straße 23

Rathenow
Berliner Straße 79

Reinickendorf
Ollenhauer Straße 5

Reinickendorf
Oraniendamm 6–10

Schöneberg – Leistungszentrum Orthopädiertechnik
Geneststraße 5–6

Schöneweide
Schnellerstraße 21

Seeger Lauflabor
Kieler Straße 1

Seelow
Küstriner Straße 1

Spandau
Nonnendammallee 85

Spandau
Falkenseer Chaussee 199

Steglitz
Bundesallee 106

Steglitz
Schloßstraße 50

Steglitz
Kieler Straße 1

Stendal
Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23

Strausberg
Fichteplatz 1

Tegel
Berliner Straße 25

Tegel
Schloßstraße 26

Tegel
Berliner Straße 92

Teltow
Potsdamer Straße 7–9

Tempelhof
Ringbahnstraße 76–80

Wandlitz
Prenzlauer Chaussee 187

Wedding
Badstraße 22

Wildau
Freiheitstraße 98

Wittenau
Oranienburger Straße 86

Zehlendorf
Teltower Damm 3

Und immer auf



