

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Besser und gesünder leben

Prävention durch Bewegung und gesunde Ernährung



Wie wichtig gesundheitliche Präventionsmaßnahmen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit sind, hat auch die Deutsche Rentenversicherung erkannt und sich verpflichtet, sich durch die Erbringung von Leistungen daran zu beteiligen. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie ab Seite 2. Und was Prävention zu leisten vermag und wie groß hierbei der Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit ist, lesen Sie ab Seite 5.

Auch dieses Jahr fand im Rehazentrum Westend wieder eine Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung statt. Mehr dazu und was es sonst noch Neues von unseren Standorten zu berichten gibt, erfahren Sie ab Seite 8.

Und wie immer auf Seite 3: Rätselspaß mit unserem Sudoku-Gewinnspiel sowie der neue Vental News-Buchtipps.

Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal viel Vergnügen beim Lesen der neuen VENTAL NEWS.

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Präventionsleistungen der DRV
- 2 -



Prävention – was sie leisten kann
- 5 -



Kochevents im Rehazentrum Westend
- 6 -



Neues von unseren Standorten
- 8 -

Praxisbeispiel für die Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung



Als einer der wenigen zugelassen Leistungserbringer in Berlin für die Präventionsleistungen der Rentenversicherung begleitet Sie das Team des RehaZentrum Westend, bestehend aus Ärzten, Psychologen, Diätassistenten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern, bis zu zwölf Monate auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Vitalität. Das Programm besteht aus einer dreitägigen Impulsphase, bei der sie von der Arbeit freigestellt werden, einer sechsmonatigen Motivations- und Trainingsphase sowie einer anschließenden begleiteten Alltagsintegration. Erfahren Sie in der Impulsphase, wie Sie beschwerdefrei werden oder sich gesund ernähren sowie ausreichend bewegen und vor allem, wie Sie mit Spaß bei der Umsetzung Ihrer Gesundheitsziele am Ball bleiben. In der Motivations- und Trainingsphase unterstützen wir Sie im wöchentlichen Training, Ihre individuellen

Gesundheitsziele sicher zu erreichen. Bei interessanten Workshops erweitern Sie z.B. in unserer Lehrküche Ihr Wissen zur gesunden Ernährung oder erlernen, wie Sie Ihre Motivation gesund zu leben dauerhaft behalten. Während der Alltagsintegration erleben Sie, wie gesund zielgerichteter Sport sowie richtige Ernährung ist und wie Sie damit nachhaltig gesünder werden.

Sie können bei uns zwischen zwei individuell gestaltbaren Programmschwerpunkten wählen. Die Schwerpunkte sind die Kardioprävention und die Schmerzprävention. Im Bereich der Kardioprävention unterstützen wir Ihre Gesundheitsziele aus den Bereichen:

- Gesundes Abnehmen
- Ernährungsumstellung

Fortsetzung Seite 4

Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farblich markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@vivental.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Nenne drei Nadelbäume: Tanne, Fichte, Oberkiefer“ von Lena Greiner und Carola Padtberg-Kruse. Einsendeschluss ist der 20.02.2016. Viel Glück!

	4		2		6			
	8		9					
3				7		6		1
	2		3	1			8	6
	3						5	
1	6			5	4		7	
6		4		8				2
					5		1	
			7		3		6	

Wussten Sie eigentlich,...
...dass in der Nase etwa 300-mal so viele Härchen wachsen wie Haare auf dem Kopf?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 11 lautet: 35
Die Gewinner sind:
Margit E. und Birgit S.
- Herzlichen Glückwunsch! -

Vental News-Buchtipps

„Nenne drei Nadelbäume: Tanne, Fichte, Oberkiefer“ von Lena Greiner und Carola Padtberg-Kruse



Genial daneben! Wenn Lothar Matthäus die Bibel übersetzt hat, waren Deutschlands Schüler mal wieder besonders kreativ. SPIEGEL ONLINE hat Lehrer dazu aufgerufen, die skurrilsten Stilblüten und Fehler aus Prüfungen, Klausuren und Unterrichtsstunden zu verraten und Hunderte von Einsendungen erhalten. Die besten davon sind in diesem Buch versammelt: Witzig, absurd und manchmal zum Verzweifeln – denn wer nichts weiß, kann alles raten. Wie heißen die Nachkommen des Rehs? Reh-Kids! Das weibliche Sexualhormon? Estragon. Und der Autor von »Romeo und Julia«? Philipp Reclam jun.

Taschenbuch: 224 Seiten, ISBN 978-3548375625, Ullstein Taschenbuch

- Konditionsverbesserung
- Mehr Bewegung (z.B. mit Nordic Walking, Pilates, Joggen, Schwimmen)
- Stärkung des Immunsystems
- Stressabbau und Entspannung
- Muskelaufbau

Wenn Sie häufig unter

- Blockierungen
- Rückenschmerzen
- Verspannungen im Schulter- / Nackenbereich
- Steifigkeit / eingeschränkter Beweglichkeit
- Knie- oder Hüftschmerzen

leiden, dann wählen Sie den Schwerpunkt Schmerzprävention, denn diese Beschwerden werden häufig verursacht durch jahrelang bestehende muskuläre Dysbalancen, sowie Fehl- und Schonhaltungen. Hohe Arbeitsdichte, Stress, Übergewicht und Bewegungsmangel können

weitere Ursachen sein. Wir finden mit Ihnen die Schmerzursachen und leiten Sie an, um beschwerdefrei zu werden und zu bleiben.

Werden Sie jetzt aktiv und setzen Ihre guten Vorsätze mit uns um. Wenn Sie sich zum Programm anmelden wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin im Rehasentrum für das ärztliche Aufnahmegespräch. Telefonisch erreichen Sie uns unter (030) 306 78 100 oder (030) 306 78 200. Gerne können Sie uns auch per E-Mail an prevental@rehawestend.de Ihren Terminwunsch mitteilen. Für Arbeiter oder Angestellte (auch bei Arbeitslosigkeit) ist das Programm nicht nur zuzahlungsfrei, sondern Sie erhalten am Programmende sogar eine Aufwandsentschädigung von 120 Euro ausgezahlt.

Bitte beachten Sie, dass zwischen Antragsstellung und Start des Programms ca. vier Wochen vergehen und die Plätze limitiert sind. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz für 2016!

Information zu den neuen Gesundheitsleistungen der Rentenversicherung

Mit dem Präventionsgesetz vom 17.7.2015 hat sich die Rentenversicherung verpflichtet, sich an der nationalen Präventionsstrategie durch die Erbringung von Leistungen in den Bereichen

- beginnende Funktionsstörungen der Bewegungsorgane
- beginnende Funktionsstörungen der innerer Organe
- psychische Beeinträchtigungen ohne Krankheitswert

für ihre Berufstätigen und Arbeitslosen, die Beiträge in die Rentenversicherung einzahlen, zu beteiligen.

Angeboten werden diese Leistungen in ambulanten oder stationären Rehasentren, die Versorgungsverträge mit der Rentenversicherung haben und von der Rentenversicherung mit der Leistungserbringung beauftragt wurden. In Berlin sind das gegenwärtig vier Rehasentren, die von der Rentenversicherung zur Leistungserbringung zugelassen sind.

Die Bewilligung von Präventionsleistungen durch die Rentenversicherung erfolgt, wenn der Versicherte die Leistungen beantragt sowie die versicherungsrechtlichen und persönlichen Voraussetzungen erfüllt. Die versicherungsrechtlichen Bedingungen sind erfüllt, wenn der Antragsteller sechs Monate Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung in den letzten zwei Jahren vor Antragstellung gezahlt hat. Die persönlichen Voraussetzungen für die Teilnahme sind erfüllt, wenn der Versicherte erste gesundheitliche Beeinträchtigungen wie z. B. gelegentliche Rückenschmerzen, häufige Erkältungskrankheiten, Übergewicht oder Konditionsschwäche aufweist und die individuelle Beschäftigungsfähigkeit unter Einwirkung weiterer negativer Einflussfaktoren wie z. B. vorrangig sitzende Tätigkeit ungünstig beeinflusst werden kann. Frau Dr. Kalwa, als zuständige Referatsleiterin der DRV Bund, erläuterte auf einer Veranstaltung der Gesundheitsstadt Berlin, dass man für die Leistung nicht zu gesund, sondern nur zu krank sein kann.

Prävention – was sie leisten kann

Wir alle wissen: trotz gesunder Lebensweise kann es eine Garantie für ein langes und gesundes Leben leider nicht geben. Und vielleicht hat Mancher außergewöhnliche Schicksale vor Augen, die nicht in unser Bild passen und uns verunsichern: Kettenraucher, die fast 100 Jahre alt werden oder drahtige Sportler, die beim Joggen im Wald tot umfallen...Aber auch wenn wir manchmal über solche Einzelschicksale staunen, können wir heute, wenn wir die Bevölkerung insgesamt anhand großer Gesundheitsstatistiken betrachten, doch sehr gut und genau die meisten Risiken erkennen, die zu Krankheiten und verfrühtem Tod führen. Und die gute Nachricht ist: mit relativ einfachen Mitteln ließe sich unser Krankheitsrisiko beträchtlich senken.

In einer großen Krankenkassen-Umfrage unter Versicherten konnten die Allermeisten die Faktoren, die zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, sehr wohl treffsicher benennen: Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Übergewicht, Rauchen und Stress...Und die meisten wussten eigentlich auch, was dagegen zu tun ist. Bleibt nur die Frage: wenn wir alle so genau wissen, was gut für uns ist, warum tun wir es dann nicht?

Was uns krank macht

Bewegungsmangel:

Heute die größte Herausforderung für die Gesundheit der Zivilisationsgesellschaft: wir be-



wegen uns zu wenig. Gedacht als Arbeiter auf dem Feld oder Jäger im Wald, verbringen wir heute den größten Teil unserer Zeit sitzend. Und Nahrung muss nicht mehr mühsam beschafft werden, sondern begegnet uns an jeder Straßenecke, per Lieferando sogar zuhause auf dem Sofa. Die Folgen liegen auf der Hand: Muskelabbau, Rückenschmerzen, Arthrose, Infektanfälligkeit, Osteoporose, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes... die Liste der Probleme ließe sich noch mühelos verlängern. Die zurückhaltende Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation zur Bekämpfung von Bewegungsmangel rät 30 Minuten Bewegung täglich und wird großen Befragungen zufolge nicht mal von der Hälfte der Bevölkerung erreicht.

Übergewicht:

Das Statistische Bundesamt erfasst das durchschnittliche Körpergewicht der Deutschen: bei

Männern nimmt es in allen Altersgruppen seit der Nachkriegszeit kontinuierlich zu, bei Frauen steigt es insbesondere in der Altersgruppe 20-30 Jahre. Sicher macht nicht jedes Pfund über dem Normalgewicht krank, aber es ist Wegbereiter für zahlreiche Erkrankungen und Störungen: Kurzatmigkeit, Kreuz- und Gelenkschmerzen sowie Schweißneigung sind nur einige Symptome. Arthrose, Gicht, Diabetes und Bluthochdruck, Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall sind Krankheiten, die durch Übergewicht ausgelöst und verschlimmert werden können. „Je mehr Gewicht einer mit sich herumträgt, desto kürzer muss er es tragen...“, dieser saloppe Spruch wird durch die Todesursachenstatistik immer wieder bestätigt.

Ernährung:

Bei Vielen ist das Gleichgewicht aus Kalorienaufnahme und -verbrauch erheblich gestört. Wie

schon erwähnt, sind Kalorien überall billig verfügbar und lecker. Aus Profitgründen bietet uns die Ernährungsindustrie überwiegend verarbeitete Produkte, die zuviel Zucker, zuviel Salz und die falsche Fette enthält. Gesunde Ernährung ist teurer und oft aufwändiger in der Zubereitung, sodass „fast food“ bei großen Teilen der Bevölkerung auf dem täglichen Speiseplan steht. Dass gesunde Ernährung, insbesondere die sogenannte „mediterrane“ Mittelmeer-Kost das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall und Tod drastisch vermindern kann, wurde erst kürzlich in einer großen Studie eindrucksvoll bestätigt. Der erstaunliche und für uns ungewohnte „mediterrane“ Speiseplan, dessen günstige Auswirkungen damit belegt sind,

ist hier abgedruckt und kann zur Nachahmung empfohlen werden.

Speiseplan

Olivenöl mind. 4 EL/Tag
20 g Haselnüsse/Walnüsse
3x/Woche
Frische Früchte täglich
Gemüse täglich
Fisch 3x/Woche
Nur Geflügel-Fleisch
1 Glas Rotwein täglich

Verboten: Süßwaren, süßes Gebäck, Rind-/Schweinefleisch, zuckerhaltige Limonaden

Bluthochdruck:

Hoher Blutdruck ist zum Teil genetisch bedingt und damit

Folge von Vererbung. Aber auch Bewegungsmangel und Übergewicht führen zu Blutdruckanstieg und damit langfristig zu Schäden an Herz, Nieren und Gehirn. Oftmals wird die Erkrankung erst spät diagnostiziert, da sie zunächst manchmal über Jahre hinweg keinerlei Symptome verursacht. Aber auch nach Diagnosestellung werden oft zu hohe Messwerte von den Patienten und manchmal sogar vom Hausarzt toleriert. Dabei belegen ganz aktuelle Studien erneut, wie wichtig es ist, den Ruhe-Blutdruck möglichst auf normnahe Werte, zumindest aber unter 140/90 mmHg, zu senken. Regelmäßige körperliche Bewegung und Gewichtsreduktion sind dabei ebenso effektiv wie Medikamente.

Kochevents im Rehazentrum Westend

Am 21. Januar 2016 starten wir mit unseren Kochevents zu unterschiedlichen Schwerpunkten, zunächst im Rahmen von IRENA, dem intensivierten Rehanachsorgeprogramm der Deutschen Rentenversicherung, dann für alle Interessierten. Jeden dritten Donnerstag im Monat soll ein Kochevent stattfinden (Preis auf Anfrage, Termine siehe Veranstaltungskalender).

Tauchen Sie mit uns in folgende Themenwelten:

- „So Gesund – so viel Geschmack“ – Exotische Gewürzwelten von Bali und Java
- Gesunde Ernährung aus der mediterranen Küche
- Ernährung und Krebsprävention

und erleben Sie gemeinsam mit unseren Kochprofis und unserer Diätassistentin einen unterhaltsamen und unvergesslichen Abend, wir freuen uns auf Sie!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei unserer Diätassistentin Marlene Hoff persönlich, per E-Mail (marlene.hoff@rehawestend.de) oder telefonisch unter der Rufnummer 030/30678-100 bzw. 030/30678-200. Um Anmeldung wird gebeten, es steht nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung.



IRENA – Das intensivierte Rehanachsorgeprogramm

IRENA ist ein Programm der Deutschen Rentenversicherung (DRV) zur Nachsorge. Es kann im Anschluss an eine stationäre oder ambulante Rehabilitation in Anspruch genommen werden.

IRENA steht allen Rentenversicherten der DRV Bund, DRV Land und DRV Knappschaft im Anschluss einer stationären oder ambulanten Rehabilitation zur Verfügung, sofern Sie keinen Rentenantrag gestellt haben und mindestens drei Stunden pro Tag erwerbsfähig sind. Die Einleitung des IRENA-Programms erfolgt durch den Arzt Ihrer Rehabilitationseinrichtung. Die Kosten werden von der Deutschen Rentenversicherung getragen.

Das IRENA-Programm im Rehazentrum Westend besteht je nach Zielgruppe aus einem Zusammenspiel zwischen Ausdauertraining und verschiedenen Elementen der Bewegungstherapie. Die langjährige Erfahrung unserer Therapeuten umfasst eine Analyse typischer Bewegungsmuster und vermittelt daraus resultierend ein individuelles und strukturiertes Bewegungsprogramm. In diesen Einheiten lernen die Teilnehmer vernachlässigte Muskelgruppen erneut anzusteuern, Bewegungsformen zu ökonomisieren und typische Haltungsfelder zu vermeiden.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer soweit zu begleiten, dass sie eigenständig ein technisch korrektes Bewegungsprogramm absolvieren können, um Verschleißerscheinungen und Verletzungen vorzubeugen und somit ihre körperliche Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. In Abstimmung mit unserem erfahrenem Team aus Ärzten, Psychologen, Sport- und Ernährungswissenschaftlern bieten wir darüber hinaus Seminare und



Workshops aus den Bereichen Ernährung, Konfliktbewältigung, Stressmanagement und weiteren Modulen innerhalb des IRENA-Programms an, um die Lebensqualität unserer Teilnehmer nachhaltig zu verbessern.

Neu im Programm gibt es auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmte homogene Gruppen zu unterschiedlichen Terminen in der Woche unter dem Motto „Training unter Gleichgesinnten“. Einen detaillierten Überblick über das Ziel und die Inhalte des jeweiligen Programms erhalten Sie in unseren Flyern: IRENA Kardiologie, IRENA Angiologie und IRENA Diabetologie. Diese erhalten Sie im Rehazentrum Westend oder digital auf unserer Homepage (<http://www.rehawestend.de/irena>).

Bei Fragen, weitergehenden Informationswünschen oder konkreten Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen gerne unter der Rufnummer 030/30678 250 oder 030/30678 200 zur Verfügung oder kontaktieren Sie uns direkt unter c.sellschopp@rehawestend.de.

Neues von unseren Standorten

8



Herzwoche im Rehasentrum Westend

Im Mittelpunkt der Herzwochen der Deutschen Herzziftung standen in diesem Jahr die Koronare Herzkrankheit und der Herzinfarkt. Zu diesen Themen fand am 10. November 2015 von 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr im Rehasentrum Westend eine Veranstaltung statt.

Alle Besucher der Veranstaltung lauschten gebannt zwei interessanten Vorträgen unseres leitenden Arztes Dr. Jürgen Homberger: einer zum Thema „Herzinfarkt vorbeugen – was hilft dabei?“ und einer zum Thema „Leben mit der Herzkrankheit – was nutzen Reha, Lifestyle und Tabletten?“. Parallel gab es ein Rahmenprogramm mit Training der Herz-Lungen-Wiederbelebung, Blutdruck- und Blutzuckermessung sowie individuelle Beratungen zu sportlichen Aktivitäten und Entspannungstechniken. Bei unserer Diätassistentin Frau Marlene Hoff konnten Interessierte an einem Ernährungsquiz mitmachen. Natürlich war auch für das leibliche Wohl durch unseren Kü-

chenchef Thomas Bildstein und sein Team gesorgt. Unsere Besucher waren vollends zufrieden und möchten weiterhin an Veranstaltungen in unserem Hause teilnehmen. Wir planen daher schon die nächste Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen 2016 im Herbst und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Neues bei orthopädischem Rehasport und Physiotherapie

In letzter Zeit hat sich einiges im orthopädischen Rehabilitationssportbereich getan. Zu unserer

Freude, wurde nun in beiden Gruppenräumen eine Klimaanlage eingebaut und wir alle können dem kommenden Sommer positiv entgegen sehen. Im Laufe der letzten Wochen wurden alle Gruppen kontrolliert und auf ihre Auslastung hin geprüft. Dabei haben wir festgestellt, dass wir Ihnen im kommenden Jahr gerne ein noch größeres und vielfältigeres Angebot anbieten können.

Um auf Ihre Wünsche und Interessen besser eingehen zu können, werden wir im Januar 2016 eine Umfrage starten, in der wir Sie um ihre Meinung und um Anregungen bitten.

Um ihnen, ihren Aufenthalt bei uns noch attraktiver zu gestalten, werden wir im neuen Jahr die Umgestaltung der Trainingsfläche in Angriff nehmen.

Neben den „Klassikern“ manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik an Geräten und Massage bieten wir nun am Standort Westend in der Physiotherapie auch spezielle Kiefergelenksbehandlungen durch unsere zertifizierten CMD-Therapeuten an. CMD bedeutet „cranio-mandibuläre Dysfunktion“ – mit gezielten Behandlungsmethoden aus der manuellen Therapie können zahlreiche Beschwerden im Hals-, Kiefer- und Kopfbereich erfolgreich gelindert werden. Eine Heilmittelverordnung hierzu erhalten Sie von Ihrem Zahnarzt.

Gerne können Sie sich in unserem Zentrum auch eine Fußreflexzonenmassage gönnen. Diese Massagetechnik ist nicht nur sehr angenehm, sie kann sich auch heilungsfördernd auf zahlreiche Erkrankungen auswirken. Oder Sie entlasten und mobilisieren Ihre Muskeln, Faszien (Muskelhüllen) und Gelenke mal mit einem Tapeverband.

Wir beraten Sie auch sonst gerne zum Thema Gesundheit, schauen Sie doch mal vorbei.

Unser Rehasentrum-„Relaunch“

Im Epiphanienvogel 6 hat sich in den letzten Monaten einiges getan: Wir haben uns vergrößert und die dritte Etage hinzugemietet. Damit fing alles an. Um nicht nur mehr Platz für unsere Therapien zu haben, sondern auch eine ruhigere Atmosphäre zu schaffen, wurden ganze Fensterfronten mit Ausrichtung zur Autobahn durch neue schalldichte Fenster ersetzt. Angefangen wurde damit in der hinzugemieteten dritten Etage. Nachdem der Austausch dort mehr Zeit als erwartet in Anspruch genommen hat, ging der Austausch der Fenster in der ersten und zweiten Etage sehr schnell. Es war uns sogar möglich, in einem großen Raum eine große Fensterfront am

Wochenende auszutauschen, sodass alle Therapien trotz der Bauphase stattfinden konnten. An dieser Stelle möchten wir uns ausdrücklich bei allen Kunden und Patienten des Rehasentrums für die aufgebrachte Geduld während der Umbauphase und bei unseren Handwerkern für das Verständnis, Mitdenken und ihre Flexibilität bedanken.

Parallel dazu wurde in unserem Fahrstuhl ein neues Steuergerät eingebaut, um alle Kunden und Patienten sanft ohne Ruckeln von einer Etage in die andere zu bringen. Es sind jedoch nicht nur Investitionen in das Gebäude geflossen, sondern auch in die Medizintechnik. So haben wir uns nach einigen Probestellungen unterschiedlichster Echogeräte für ein neues Echogerät der Firma Siemens entschieden, welches am 10.12.2015 in Betrieb genommen wurde. Damit kommen unsere Patienten in den Genuss von Untersuchungen mit sehr guten Geräten, die dem neuesten Stand der Technik entsprechen. Darüber hinaus sind weitere Investitionen in Sportinstrumente in Planung. Auch hier agieren wir immer mit Blick auf unsere Kunden und Patienten.

Die Vergrößerung und Renovierung des Rehasentrums bringen auch weitere Veränderungen mit sich. Eine neue Raumplanung bedingt eine Umzugsplanung. Es befindet sich nicht mehr alles an seinem angestammten Ort. Damit aber auch weiterhin alle Kunden und Patienten ihre Veranstaltungen, Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter etc. finden, sind alle Räume neu beschriftet worden. Unsere Rehapatienten erhalten nun Lagepläne je Etage, sodass langes Suchen am Anfang einer Rehabilitation entfällt.

Eine Änderung sollte nicht unerwähnt bleiben. Damit unseren Kunden und Patienten ausreichend Parkplätze vor der Tür zur Verfügung stehen, haben wir uns entschieden, den Parkplatz auf die Nutzergruppen Patienten und Kunden sowie Mitarbeiter des Rehasentrums Westend zu beschränken.

Sie sehen, das Rehasentrum Westend erstrahlt in neuem Licht, nicht von außen, aber von innen. Wir freuen uns sehr, Sie bald in unserem Hause begrüßen zu dürfen.

Veränderte kardiologische, angiologische und diabetologische Rehabilitation im Rehasentrum Westend.

Neuigkeiten und Veränderungen im Dezember 2015! Nun ist es soweit, seit dem 07.12.2015 gibt es einige Veränderungen und Neuigkeiten im

9

Ablauf der Rehabilitation. „Neu“ und „Modern“ und noch um einiges abwechslungsreicher.

Was bedeutet „Neu“ und „Modern“?

- Es gibt nun mehr vier Rehabilitationsgruppen, mit unterschiedlichen Anfangszeiten.
- Je nach Indikation und unter Berücksichtigung der Patientenwünsche, startet die Reha, um 08:00 Uhr, 09.00 Uhr, 09:30 Uhr oder um 10:00 Uhr.
- Es erwartet Sie ein neu gestaltetes Rehabilitationskonzept mit vielen neuen Therapieelementen, aber auch weiterhin mit bewährten Therapiebausteinen.
- Durch unser speziell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Eingangs- und Abschlussporttest wird Ihre Leistungssteigerung im Rahmen der Rehabilitation dokumentiert.

Welche Angebote stehen Ihnen zur Verfügung?

- Sportliche Aktivitäten und Schulungsangebote, Entspannungstechniken, interessanten Angebote in der Ernährungsberatung und in der Lehrküche, sowie auch Informationen zur Sozialberatung, werden Sie durch den Tag begleiten.
- Sowohl in der Rückenschule, beim Muskelaufbautraining, als auch beim Yoga oder in der Atemtherapie, werden Sie unter Anleitung von unseren erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten, viele neue Erfahrungen sammeln.
- In den Arztschulungen, lernen Sie zu unterschiedlichen Schulungsthemen, viel Neues, so unter anderem angefangen über die Anatomie, Wirkungsweise der Medikamente, den Schlaganfall, die Diabetes, zur peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) und auch zum Thema „Wie gehe ich mit Notfällen um?“.
- Bei unseren Psychologen bekommen Sie viele neue Anregungen zu den Themenfeldern, Gesundheitstraining, Stressbewältigung, Schlafstörungen, Schmerzbewältigung und Nichtrauchertraining.
- Sollte es Fragen zur Sozialberatung geben steht Ihnen unsere erfahrende Sozialarbeiterin zur Seite.

Mit unserem neuen Programm wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei dem Aufbau Ihrer Gesundheit.

Neue Mitarbeiter

Mein Name ist **Stephanie Freese Antunes**. Ich bin Diplom-Kauffrau und seit Oktober 2015 im Rehasentrum Westend als Kaufmännische



Leiterin tätig. Zuvor war ich 16 Jahre bei der Herlitz PBS AG in unterschiedlichen Führungsfunktionen tätig. Mein Ziel ist es, das Rehasentrum für Sie zukunftsfähig aufzustellen.

Mein Name ist **Marlene Hoff**. Ich bin staatlich geprüfte Diätassistentin und seit November 2015 im Rehasentrum Westend tätig. Zuvor habe ich bereits in einer renommierten stationären Rehaklinik in Berlin-Tegel gearbeitet und bringe daher eine hohe Kompetenz mit. Während Ihres ambulanten Aufenthaltes begleite und berate ich Sie in allen Ernährungsfragen. In meinen Vorträgen bringe ich Ihnen die Grundlagen einer gesundheitsfördernden und abwechslungsreichen Ernährung bei und festige diese im Anschluss mit Hilfe von praktischen Kursen wie beispielsweise durch Lehrkochen, Einkaufs- und Geschmackstraining. Gern stehe ich Ihnen auch mit einer ganz persönlichen Einzelberatung bei individuellen Fragen zur Seite. Auch im Rahmen von IRENA und PreVental werde ich Sie zu Fragen zum Thema Ernährung beraten und mit Ihnen kochen.



Mein Name ist **Silke Ratz**. Ich bin ausgebildete Physiotherapeutin und seit November 2015 im Rehasentrum Westend tätig. Ich habe zusätzlich die Zertifizierung zur manuellen Lymphdrainage und zur Sportphysiotherapeutin. Außerdem bin ich als Gymnastiklehrerin im therapeutisch-pädagogischen Bereich mit Bewegungserziehung tätig. Ich freue mich auf Ihren Besuch in der Physiotherapie.



Viele Neuigkeiten im neuen Jahr – für Ihre Gesundheit!

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Dieses Motto gilt für uns beide eigentlich für alle Bereiche unseres Lebens, und damit auch für unsere Standorte. Das Rehasentrum Westend erstrahlt im neuen Jahr von innen in neuem Glanz und hat sich nochmals deutlich auf vier Etagen vergrößert. Wir starten ab sofort die ambulante Reha zu verschiedenen Tageszeiten, und nachdem Sie ärztlich und therapeutisch betreut für Ihre Gesundheit gesorgt haben können Sie in den Pausen entspannen mit unseren neuen schalldämmenden Fenstern. Das *Kleine Restaurant* lädt zu gesunden Speisen ein und veranstaltet für alle unsere Patienten und Kunden offene Kochabende.

Wir kümmern uns 2016 standortübergreifend um ein erweitertes eigenständiges Physiotherapieangebot, so gestalten wir im Rehasentrum Westend und in Schöneberg diesen Bereich neu und erweitern das Angebot auch am Mierendorffplatz sowie in Lichtenberg und Zehlendorf.

Und damit die Berufstätigen unter Ihnen sich auch selbst ständig regenerieren können, starten wir 2016 mit dem hochattraktiven Programm *PreVental*. Wir unterbreiten jedem Berufstätigen in Berlin und Brandenburg ein unwiderstehliches Angebot: Ein halbes Jahr **kostenlos (!)** medizinisch betreutes, berufsbegleitendes Training mit Eingangsdiagnostik, Zwischenuntersuchungen und Abschlussbericht einschließlich Informationen, Übungen und Kursen zum Umgang mit Stress, besserer Ernährung und Vermeidung von Risikofaktoren. Die Deutsche Rentenversicherung hat unser Unternehmen als Vertragspartner für dieses Programm ausgewählt und übernimmt für Sie auf Antrag die kompletten Kosten - und Sie haben für sich den Nutzen. Anträge stellt Ihr Hausarzt, Betriebsarzt oder ein Arzt in unserem Rehasentrum. Fragen Sie einfach telefonisch oder persönlich bei uns nach und melden sich telefonisch an unter 030-30678100/200 oder per Mail an prevental@rehawestend.de.

Auf diese Weise erfüllen wir unseren Anspruch, einen weiteren Beitrag zur Gesundheit und dem Wohlbefinden der Menschen im Großraum Berlin zu leisten. Probieren Sie es aus, und tun Sie etwas für sich - wir freuen uns auf Sie!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Winter/Frühjahr 2016

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke

pia.drauschke@dp-healthgroup.de
stefan.drauschke@dp-healthgroup.de

Dipl. Vw. Pia Drauschke und
Dr. med. Stefan Drauschke, er-
fahrene Unternehmer und Füh-
rungskräfte mit fundierter Aus-
bildung und Praxiserfahrung als
systemische Coaches sowie Kom-
munikations- und Mentaltrainer.



Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

05.01.2016, 16.00 Uhr **Mitarbeiter-Strategiemeeting**, Rehasentrum Westend (Interner Workshop)
21.01.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
29.01.2016, 14.00 Uhr **Fortbildungsveranstaltung „Wertschätzend Feedback geben“**,
Rehasentrum Westend (*Kleines Restaurant*)
Ende Januar 2016 **Eröffnung des Rehasentrums Westend in neuem Licht**
18.02.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
17.03.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
21.04.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
19.05.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
16.06.2016, 18.00 Uhr **IRENA-Kochevent**, Rehasentrum Westend
25.06.2016 **Sommerfest im Rehasentrum Westend**

Alle näheren Angaben (Preise usw.) entnehmen Sie bitte dem Aushang in den einzelnen Standorten.
Zur Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich.

ViVental gratuliert seinen langjährigen Mitgliedern – Vielen Dank für Ihre Treue!

Seit **3 Jahren** dabei: Herr Wolfgang Falkenheim
Seit **12 Jahren** dabei: Frau Elisabeth Ostendorf



Erleben Sie bei uns, dass Sport nicht nur gesund ist, sondern Sie auch gesünder macht!

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel. (030) 68 32 48 01

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 103, 10365 Berlin, Tel. (030) 306 78 191

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel. (030) 306 78 181

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel. (030) 306 78 278

Rehasentrum Westend

Epiphanienvogelweg 6, 14059 Berlin, Tel. (030) 306 78 100/200

Eine Zusammenarbeit von ViVental GmbH und RehaVental AG – Unternehmen der DP Healthgroup GmbH

Redaktion

Guntram Jackisch
Martin Sältzer

Layout

Martin Sältzer

Druck

Flyeralarm

www.vivental.de - www.rehaventhal.de