

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Bewegung ist gesund!

Auch bei Gefäßerkrankungen hilft es, sich zu bewegen



Immer häufiger leiden Menschen nicht nur an Gefäßverkalkungen der Herzkranzgefäße, sondern auch an Kalkablagerungen und Verengungen der Beinarterien, die zur sogenannten „Schaufenster-Krankheit“ pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) führen. Ab Seite 2 erfahren Sie alles zu Ursachen, Diagnostik und Therapie dieses Krankheitsbildes. Und wie hilfreich Gefäßsport bei pAVK ist, lesen Sie ab Seite 5.

Ab 1. April 2016 wird Patienten der Zugang zur ambulanten Rehabilitation deutlich erleichtert. Jeder Hausarzt kann künftig ohne großen bürokratischen Aufwand eine Reha-Behandlung verordnen. Mehr zu diesem Thema auf Seite 6.

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:



Neues zur „Schaufenster-Krankheit“

- 2 -



pAVK – Bewegung ist die beste Therapie

- 5 -



Jetzt neu: Leichter in die Reha!

- 6 -



Ingwer – erfrischend und gesund

- 7 -

pAVK – Neues zur „Schaufenster-Krankheit“



Immer häufiger leiden Menschen nicht nur an Gefäßverkalkungen der Herzkranzgefäße, sondern auch an Kalkablagerungen und Verengungen der Beinarterien, die zur sogenannten „Schaufenster-Krankheit“ pAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit) führen. Typischerweise kommt es dabei beim Gehen zu Schmerzen in den Oberschenkeln oder Waden, die wieder nachlassen, wenn man stehenbleibt und ausruht. In fortgeschrittenen Stadien kommt es bereits in Ruhe zu solchen Muskelschmerzen. Ohne die richtige Behandlung droht im Spätstadium sogar die Amputation des betroffenen Beines. Daher ist frühzeitig Aufmerksamkeit für dieses Krankheitsbild geboten!

Ursachen

Verkalkungen der Gefäße spielen sich an verschiedenen Stellen unseres Körpers nach dem gleichen Muster ab und können zu Herzinfarkt,

Schlaganfall und pAVK führen. Patienten mit Verkalkungen der Herzkranzgefäße müssen deshalb besonders sorgfältig auf das Vorliegen einer pAVK untersucht werden; umgekehrt haben pAVK-Patienten ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Die Ursachen sind für alle drei Erkrankungen die gleichen, bei der pAVK steht aber das Rauchen ganz im Vordergrund. Schwere Durchblutungsstörungen der Beine finden sich fast ausschließlich beim Raucher (sogenanntes „Raucherbein“). Daneben sind Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Diabetes wichtige Risikofaktoren.

Diagnostik

Erster Hinweis auf das Vorliegen von Durchblutungsstörungen der Beine ist das Fehlen der Fußpulse, die der Arzt einfach an beiden Füßen

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 farbig 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 31.05.2016. Viel Glück!

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

Wussten Sie eigentlich, ...

... dass im Enzian die bitterste natürlich vorkommende Substanz, Amargentin, steckt? Sie lässt sich noch in einer Verdünnung von 1:58 Millionen schmecken.



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 12 lautet: 54

Die Gewinner sind:

Joachim B. und Angelika S.

- Herzlichen Glückwunsch! -

Vental News-Buchtipps

„Die Fettlöserin“ von Nicole Jäger



Nicole Jäger bezeichnet sich selbst als fette Frau - sie weiß, was es heißt, übergewichtig zu sein und abnehmen zu wollen. Über 160 Kilo hat sie schon geschafft, ohne Operation und absurde Diäten, und sie hat aus ihren Erfahrungen und ihrer Expertise als ausgebildete Heilpraktikerin ein Coaching für all jene entwickelt, denen es ähnlich geht. Der Erfolg gibt ihr recht, denn nicht jede/-r Übergewichtige hat Lust darauf, sich von einer durchtrainierten Size-zero-Beauty erklären zu lassen, wie man Gewicht verliert.

Nun erzählt Nicole Jäger ihre ungewöhnliche Geschichte - witzig, frech, inspirierend und sehr unterhaltsam.

Taschenbuch:

288 Seiten, ISBN 978-3499631160, Rowohlt Taschenbuch Verlag

ertasten kann. Wenn zusätzlich typische Beschwerden beim Laufen im Bereich des Gesäßes, der Oberschenkelmuskeln oder der Waden auftreten, muss zunächst der Blutdruck an den Unterschenkeln gemessen werden. Üblicherweise ist der Blutdruck am Fuß nicht anders als an den



Armen. Ist er niedriger, liegt eine Durchblutungsstörung vor, die dann genauer abgeklärt werden muss. Dazu wird eine Ultraschall-Untersuchung der Becken-Bein-Gefäße durchgeführt, in der Regel beim Gefäßspezialisten (Angiologe), der diese Methode besonders gut beherrscht. Je nach Ergebnis dieser Untersuchung können weitere bildgebende Verfahren (Computertomographie, Kernspin MRT) erforderlich werden, um das Ausmaß der Erkrankung genau festzulegen.

Therapie

Grundbausteine der Therapie sind die Einnahme von durchblutungsfördernden Medikamenten (ASS 100 mg täglich) und die Behandlung der Risikofaktoren, die das Fortschreiten von Verkalkungen beschleunigen. Insbesondere der Verzicht auf das Rauchen hat hier die größte Bedeutung. Daneben ist eine gute Einstellung des Bluthoch-

drucks, eine Senkung des Cholesterinspiegels und eine gute Blutzuckereinstellung bei Diabetes wichtig.

• Gehtraining

In frühen Stadien der Erkrankung zeigt Gefäßsport und Gehtraining die besten Ergebnisse für eine nachhaltige Verbesserung der Durchblutung. Dabei kommt es auf ein regelmäßiges Training an, das besonders effektiv am besten unter Anleitung und Kontrolle erfahrener Trainer durchgeführt wird. Wie das Training am besten durchgeführt wird, können Patienten in Gefäßsportgruppen üben. Während einer angiologischen Rehabilitation werden solche Verfahren besonders intensiv trainiert und weitere Möglichkeiten gelehrt, mit denen ein Fortschreiten der Erkrankung verlangsamt werden kann.

• Medikamente

Über die Einnahme von ASS hinaus gibt es nur wenige Medikamente, die die schmerzhaft eingeschränkte Gehstrecke verbessern können. ACE-Hemmer (z.B. Ramipril) und Statine sind wirksam, Cilostazol kann in manchen Fällen die Symptomatik zusätzlich verbessern. In schweren Fällen kann eine tägliche Infusion von gefäßweiternden Medikamenten erforderlich sein, diese muss aber über mehrere Wochen in der Regel im Krankenhaus erfolgen.

• Ballonkatheter/Bypass-OP

Sind Gehtraining und Medikamente nicht ausreichend wirksam, kann je nach Lokalisation der Gefäßverkalkung ein Kathetereingriff mit Ballonaufdehnung und ggf. Implantation eines Stents erforderlich werden (der Ablauf ist grundsätzlich ähnlich der Herzkatheter-Untersuchung). Nur in schweren fortgeschrittenen Fällen ist ein gefäßchirurgischer Eingriff mit Bypass-Anlage notwendig.

Zwei Tatsachen müssen besonders beachtet werden: regelmäßiger Gefäßsport und Gehtraining zeigen langfristig bessere Ergebnisse als der Kathetereingriff allein. Und die Prognose der pAVK-Patienten wird wesentlich durch gleichzeitige Veränderungen der Herzkranzgefäße (Herzinfarkt) bestimmt, daher muss besonders sorgfältig auf eine vorliegende Herzerkrankung mit untersucht werden.

Bewegung ist die beste Therapie

Ambulanter Rehabilitationssport/Gefäßsport - was ist das eigentlich ?

Für Gesunde ist es sehr schwer vorstellbar, was es bedeutet, immer wieder wegen Schmerzen in den Beinen stehen bleiben zu müssen. Versuchen Sie einmal plötzlich mitten auf einem belebten Bürgersteig stehen zu bleiben, und Sie werden vielsagende Blicke ernten. Ein Patient, der an arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine leidet, ist nur in der Lage, eine bestimmte Gehstrecke schmerzfrei zurückzulegen und muss dann eine Pause, die meistens 2 bis 3 Minuten dauert, einlegen, bis der Schmerz verschwindet. Aus diesem Grunde suchen sich die Patienten häufig Stellen aus (wie z.B. Schaufenster, Litfaßsäulen), an denen es nicht auffällt, wenn sie eine Weile in Ruhe verharren. Deshalb wird diese Form der Erkrankung allgemein auch „Schaufensterkrankheit“ genannt. Ab dem 55. Lebensjahr ist jeder 10. Bundesbürger betroffen, wobei die Erkrankung fortschreiten und ohne eine vernünftige Behandlung bis zur Amputation führen kann.

Sporttherapeut Dr. rer. nat. Frank-Timo Lange ist Projektmitarbeiter im Gefäßzentrum Berlin-Brandenburg des Evangelischen Krankenhauses Hubertus in Berlin und seit 1993 Rehasporttrainer im Bereich der ambulanten angiologischen und kardiologischen Rehabilitation. Der promovierte Sportbiologe ist seit 2012 bundesweit zuständig für die Aus- und Fortbildung von Gefäßsporttrainern bei der Deut-



schen Gesellschaft für Angiologie (DGA). Was Gefäßsport ist, erzählt er im Interview.

Herr Dr. Lange, was können Patienten mit Gefäßsport erreichen?

Bewegung ist die beste Therapie. Ein dosiertes sporttherapeutisches Programm kann das Fortschreiten von Gefäßerkrankungen verhindern und Operationen vermeiden helfen. Patienten mit einer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) können häufig nur eine gewisse Strecke schmerzfrei gehen und müssen dann eine Pause machen. Denn Bewegung und Sport sorgen bei der arteriellen Verschlusskrankheit für eine Mehrdurchblutung in Muskeln

und Gewebe. Bei der pAVK werden dann Engpässe der Gefäße durch die Bildung neuer Gefäßkreisläufe umgangen. Die dahinter liegenden Muskeln und das Gewebe werden wieder besser durchblutet, Schmerzen nehmen ab und die Gehstrecke verlängert sich. Das Gefäßsporttraining wird schon während der stationären Therapie in die Behandlung integriert.

Wie wird Gefäßsport in den Krankenhausaufenthalt integriert?

Unterstützt durch Medikamenteneinnahme, machen die Patienten ein tägliches Gehtraining auf dem Laufband, bis sie eine Gehstrecke von rund 300 Me-

tern erreichen. Zu Beginn der Behandlung beträgt die schmerzfreie Strecke meist nur 50 Meter. Das ambulante Gefäßsporttraining in der Gruppe umfasst primär ein gezieltes Lauftraining in Intervallform sowie Dehnungs-, Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Auch der Spaß an der Bewegung darf nicht zu kurz kommen, denn die Teilnehmer sollen ihre Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen. Auch Menschen mit venösen Erkrankungen der Beine („Krampfadern“) sind in diesen Gruppen gut aufgehoben.

Wie ist die Gruppe organisiert?

Die Teilnehmer kommen mindestens einmal pro Woche zum Training. Angeleitet werden sie von einem Trainer mit spezieller Ausbildung für den Gefäßsport. In der Regel wird der ambulante Gefäßsport von der Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Beihilfe bei den Privatpatienten ist ebenfalls möglich. Voraussetzung ist, dass der Arzt den Teilnehmer untersucht und für sportgeeignet erklärt hat. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Gefäßsport im Rehasentrum Westend:

Dienstags: 14:30 Uhr
Mittwochs: 14:00 Uhr

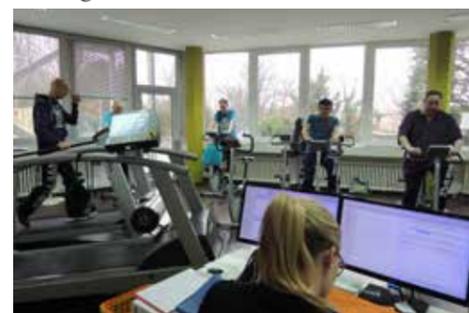
Gefäßsport am Standort Zehlendorf (Gesundheitssportzentrum im Hubertus-Krankenhaus):

Montags:
15:00 bis 16:00 Uhr
16:00 bis 17:00 Uhr
Dienstags:
12:00 bis 13:00 Uhr
Mittwochs:
11 :00 bis 12:00 Uhr
Freitags:
10:00 bis 11 :00 Uhr
11 :00 bis 12:00 Uhr
15:00 bis 16:00 Uhr
16:00 bis 17:00 Uhr
17:00 bis 18:00 Uhr

Jetzt neu: Leichter in die Reha!

Die Politik hat beschlossen, Patienten den Zugang zur ambulanten Rehabilitation ab 1.4.2016 deutlich zu erleichtern. Jeder Hausarzt kann künftig ohne großen bürokratischen Aufwand eine Reha-Behandlung verordnen; bislang waren dazu spezielle Zusatzqualifikationen und umständliche Antragsformulare erforderlich. Die Kosten der Behandlung trägt bei Rentnern die Krankenversicherung und bei Berufstätigen und Arbeitslosen die Rentenversicherung.

Von dem erleichterten Zugang profitieren alle Patienten mit Herz- und Gefäßerkrankungen sowie Typ2-Diabetiker, bei denen eine umfassende Behandlung mit Sport- und Bewegungstherapie unter ärztlicher Betreuung, Muskeltraining, Ernährungsberatung über gesundes Essen und Gewichtsreduktion, Entspannungsverfahren, Stressbewältigung/Nichtrauchertraining, Beratungen durch Psychologen und Sozialarbeiter sowie Schulungen zu ihrer Erkrankung und optimalen Behandlungsmethoden sinnvoll ist.



Insbesondere Patienten mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße (KHK), mit Herzschwäche, mit Durchblutungsstörungen der Beine und Zuckerkrankte, deren Stoffwechsel noch nicht optimal eingestellt ist, sind mögliche Kandidaten für eine ambulante Rehabilitationsbehandlung. Nutzen Sie die neuen Möglichkeiten und sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an.

Wir beraten Sie gerne dabei!

Ernährungs-Spezial: Ingwer

Erfrischend und gesund

Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen und wird in Ländern wie Indien, Indonesien, Vietnam, China, Japan, Australien, Frankreich und Nigeria sowie in Südamerika angebaut. Die Heimat der Ingwerpflanze ist nicht sicher bekannt. Möglicherweise hat sie ihren Ursprung auf den pazifischen Inseln. Im 9. Jahrhundert wurde die Pflanze im deutschen Sprachraum bekannt. Der größte Produzent ist Indien mit etwa 250.000 Tonnen pro Jahr, das größte Anbaugebiet ist in Nigeria, und der größte Exporteur ist China

Ingwer zählt frisch wie auch getrocknet und gemahlen zu den bekannteren Küchenkräutern und Gewürzen. So zerreibt man beispielsweise ein geschältes Stück des Ingwer-Rhizoms auf der Küchenreibe und gibt es (kurz nach dem Kochen oder Braten) in Suppen oder auch auf Hähnchenfleisch. Er passt zu Geflügel und Lamm sowie zu Fisch und Meeresfrüchten. Er dient pur oder in Mischungen (Curry, Chutneys, Marmeladen, Soßen) als Gewürz.

Ingwer-Pflaumen beziehungsweise Ingwer-Nüsse sind in Sirup eingelegte Stücke frischen Ingwers. Als weitere süße Ingwerzubereitungen gibt es kandierten (auch mit Schokolade überzogenen) Ingwer und Ingwerkonfitüre. Auch in Backwaren sorgt Ingwer für eine frisch-exotische Note.

Ingwer hat verschiedenste Heilwirkungen auf den Körper des Menschen. Bei Reisekrankheit, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden wirkt er oft Wunder. Nach einem reichhaltigen Essen hilft er ähnlich gut wie ein Magenbitter. Ein Ingwertee kann bei einer Erkältung durch seine erwärmende und antibakterielle Wirkung gute Hilfe leisten.



Orangen-Ingwer-Küchlein

Zutaten für 6 Portionen:

- 50 g kandierte Orangen oder Orangeat
- 50 g eingelegter Ingwer
- 150 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz, 3 Eier
- 3 Tropfen Orangen-Aroma
- 175 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 kleine Orange

Kandierte Orangen und Ingwer grob hacken. Butter, beide Zuckersorten und Salz schaumig rühren. Eier einzeln unterrühren, Orangen-Aroma unterheben. Mehl und Backpulver mischen. Portionsweise unter die Buttercreme rühren. Kandierte Orangen und Ingwer untermischen. In die eingefetteten Förmchen (200 ml Inhalt) verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten backen (E-Herd: 180 °C, Gas: Stufe 2, Umluft: 160 °C). Danach etwas abkühlen lassen, aus den Formen nehmen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Orange waschen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Die Schale der anderen Hälfte in sehr dünnen Streifen (Zesten) abziehen. Küchlein mit Orangenscheiben und -zesten verzieren.

PILATES

Mit Pilates erreichen Sie eine Stärkung Ihrer Muskulatur sowie eine Verbesserung Ihrer Kondition und Koordination. Ihr Kreislauf wird angeregt und Ihre Körperwahrnehmung verbessert.

Pilates ist das ideale Ergänzungstraining für alle Läufer, Walker und Radfahrer. Unser besonderer Fokus liegt auf Ihren tief liegenden Muskeln, die für Ihre gesunde Körperhaltung eine große Rolle spielen.

Preise

Gruppenangebote (maximal 15 Teilnehmer):

5er Karte für 50 Euro
10er Karte für 90 Euro

Personal Coaching:

60 Minuten = 60 Euro
90 Minuten = 75 Euro

Pilates bieten wir Ihnen an folgenden Standorten an:

Charlottenburg: Mierendorffstraße 2, 10589 Berlin, Telefon: 030 - 68 32 48 01

Lichtenberg: Ruschestraße 103-104, 10365 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 191

Schöneberg: Kaiser-Wilhem-Platz, 10827 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 181

Zehlendorf: Spanische Allee 16, 14129 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 278

Westend: Epiphanienvogel 6, 14059 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 102

www.vivental.de



Neues von unseren Standorten

Neue Mitarbeiter im Rehasentrum Westend

Andrea Popitz, Anmeldung

Auch unser Anmeldeteam bestehend aus Frau Michaelis, Frau Philipp und Herrn Kutschman,



hat Verstärkung bekommen. Wir begrüßen seit Anfang März neu im Team Frau Andrea Popitz.

Frau Popitz betreute viele Jahre lang Sport- und Wassergymnastikgruppen als Sporttherapeutin.

In Bereich der Anmeldung freut Sie sich darauf, neue Aufgaben übernehmen zu können.

Aufgabenbereiche:

- Kundenbetreuung
- Kundenaufnahme
- Terminierung von Verordnungen
- Terminierung von Physiotherapie
- Allgemeine Aufgaben der Verwaltung

Tino Ziegler, Physiotherapeut

Wir freuen uns, dass unser Physiotherapeuten- team mit Frau Seiffert, Frau Monje, Frau Wolf und Frau Ratz, seit dem 14.03.2016 durch Herrn Tino Ziegler verstärkt wird.

Nach Seiner Ausbildung an der Medfachs- chule Bad Elster arbeitete Herr Ziegler in der Johannesbad Rehaklin- nik AG in Bad Füssing. Danach betreute er die U 17 Spieler im Nachwuchsleistungszentrum des FC Energie Cottbus und arbeitete in der Reha Vita GmbH in Jena.

Herr Ziegler steht Ihnen mit Seiner Berufser- fahrung und den erworbenen Fort-und Weiter-



bildungen im Rahmen der Physiotherapie, der MTT und in Gruppenbehandlungen mit Rat und Tat zur Seite.

Fort-und Weiterbildungen:

- Manuelle Therapie
- Medizinisches Aufbautraining und Krankengymnastik am Gerät
- Rückenschullehrerlizenz
- Nordic Walking Basic Instructor
- Kinesiologisches Taping
- Übungsleiter B: Sport in der Rehabilitation

Um Termine zu vereinbaren stehen Ihnen unsere Mitarbeiter der Anmeldung zur Verfügung.

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeitern viel Spaß und Erfolg bei der Arbeit.

Neue Mitarbeiterinnen im Gesundheitszentrum Schöneberg

Vielleicht haben Sie beim Betrachten unserer Fotogalerie zwei neue Gesichter entdeckt. Wir möchten Ihnen diese neuen Kolleginnen gerne vorstellen.

Wie die meisten von Ihnen sicher wissen, hat sich unsere Sporttherapeutin Mariana Becker Anfang des Jahres in den Mutterschutz verabschiedet. Wir freuen uns, dass Janina Meyer, ebenfalls Sportwissenschaftlerin, ihre Dienste übernommen hat.

Und mit Lisa Drehsen dürfen wir Ihnen eine weitere neue Kollegin vorstellen. Als Physiotherapeutin und Kauffrau im Gesundheitswesen unterstützt sie uns gleich zweifach: dienstags, mittwochs und freitags verstärkt sie das Anmeldeteam. Die beiden restlichen Tage der Woche steht sie uns als Physiotherapeutin zur Verfügung. Frau Drehsen befindet sich in der Osteopathieausbildung und behandelt auf der Basis entsprechender Therapieansätze.

Beide Kolleginnen möchten wir auf diesem Wege noch mal ganz herzlich im Team willkommen heißen.

Manchmal ist Innehalten von Nutzen

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Wir hasten und rennen oft den ganzen Tag durch das Leben, ohne Pause und Genuss. Manche erkennen sich im Hamsterrad und halten freiwillig inne, entschleunigen den Alltag ein wenig und wechseln Zeiten mit Geschwindigkeit und hohem Leistungsdruck ab mit Zeiten der Entspannung und Erholung. Für lange Lebens- und Leistungsfreude ist dies auch unbedingt notwendig.

Einige unserer Patienten haben allerdings ganz andere Sorgen. In Mitleidenschaft gezogene Gefäße verhindern eine gute Durchblutung der Beine. Schmerzen und sozusagen erzwungene Gehpausen sind die Folge, weshalb man auch von „Schaufensterkrankheit“ spricht. Die gute Nachricht: Regelmäßiges Gehtraining mit unseren Therapeuten, Ernährungsumstellung in unserer Lehrküche, Entspannung bei einer Massage mit unseren Physiotherapeuten und besserer Umgang mit Stress mit Hilfe unserer Psychologen können die Symptome lindern und die Gehstrecken mit Freude an der Bewegung wieder deutlich verlängern.

Doch auch für diejenigen, die noch keine körperlichen Symptome haben, können wir auf verschiedene Weise unseren Beitrag leisten, damit es wieder besser und angenehmer für alle Beteiligte wird. Damit der Stress des Alltags Ihnen nichts mehr anhaben kann, gehört es zu unseren ambulanten Rehamassnahmen und Kursen, aktive Entspannung zu üben, um noch besser „abschalten“ zu können. Auch Walken, Laufen und moderates Bewegungstraining aller Art entspannt und kann mit Leichtigkeit in den Alltag integriert werden – auch in der Zeit nach der Reha im Irena-Training oder in allen unseren Berliner Standorten im Reha- und Herzsport gemeinsam in einer netten Gruppe für viele Jahre.

Eine besondere Art, sich etwas Gutes zu gönnen ist unser Business-Retreat im malerischen Landhaus Himmelpfort 80 km nördlich von Berlin. Über drei Tage erleben die Teilnehmer den Wechsel zwischen Ruhe, Bewegung und anregenden Gesprächen. Die Rückmeldungen zeigen, dass viele Menschen von dieser Zeit noch jahrelang profitiert haben.

Nutzen Sie unsere vielen Möglichkeiten und tun Sie etwas für sich. Es lohnt sich – garantiert!



Ihre Gesundheitsunternehmer
im 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

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

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.

Unser diesjähriges Sommerfest im Rehasentrum Westend findet am 25.06.2016 statt!



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

Seit **3 Jahren** dabei: Frau Monika Zühlke

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Doris Kneuse und Frau Christel Goldbach



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

Epiphanienvogel 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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Mobil für Frühling und Sommer

Unsere Wirbelsäulengymnastik kombiniert medizinisches Fachwissen und unsere jahrzehntelange Erfahrungen aus der Physiotherapie und der Sportwissenschaft zu einem wirkungsvollen Training zur Mobilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie der Verbesserung der Bindegewebsstruktur.



Wir empfehlen Ihnen unsere Wirbelsäulengymnastik bei folgenden Beschwerdebildern:

- Chronischen Rückenschmerzen/ Nackenschmerzen
- Verschleiss von großen Gelenke (Hüfte, Knie, Schulter)
- Nachbehandlung von ausgeheilten Operationen mit Gelenkersatz
- Einseitige Belastungen (Berufskraftfahrer, Schreibtisch)
 - Chronische Kopfschmerzen (Spannungstyp)
- Nachbehandlung von Bandscheibenvorfällen
- Behandlungsbedürftige Haltungstörungen
 - Prävention von Bandscheibenvorfällen
 - Bewegungsmangel
 - Osteoporose

Wirbelsäulengymnastik bieten wir Ihnen an folgenden Standorten an:

Charlottenburg: Mierendorffstraße 2, 10589 Berlin, Telefon: 030 - 68 32 48 01

Lichtenberg: Ruschestraße 103-104, 10365 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 191

Schöneberg: Kaiser-Wilhem-Platz 1, 10827 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 181

Zehlendorf: Spanische Allee 16, 14129 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 278

Westend: Epiphanienvogel 6, 14059 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 100

www.vivental.de

