

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

## Kampf dem Diabetes!

Bewegung und ausgewogene Ernährung können Wunder wirken



In dieser Ausgabe der VentalNews widmen wir uns ganz dem Thema Diabetes – einer der großen Volkskrankheiten in Deutschland. Ab Seite 2 erfahren Sie alles Wissenswerte über eine Rehabilitation bei Diabetes. Wann eine Reha sinnvoll ist, wie sie abläuft und wie es nach der Reha weitergeht. Ab Seite 5 liefern wir Ihnen grundlegende Fakten zum Thema Diabetes. Und in unserem Ernährungs-Spezial auf Seite 8 erfahren Sie Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2.

Natürlich berichten wir ab Seite 6 auch wieder darüber, was sich seit der letzten Ausgabe der VentalNews Neues an unseren Standorten ereignet hat. Und auf Seite 10 finden Sie wie gewohnt die Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Dipl.-Vw. Pia Drauschke und Dr. med. Stefan Drauschke.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen VentalNews!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Rehabilitation bei Diabetes  
- 2 -



Diabetes – die Fakten  
- 5 -



Neues von unseren Standorten  
- 6 -



Gesunde Ernährung bei Diabetes  
- 8 -

# Rehabilitation bei Diabetes



Eine Reha ist eine gute Möglichkeit für Zucker- kranke, ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Im Rahmen einer 3-wöchigen Behandlung in einer Rehabilitationseinrichtung können sie sich mit dem eigenen Krankheitsbild befassen und lernen, mit Diabetes besser umzugehen. Im Zentrum der Behandlung stehen gesunde Ernährung, genügend Bewegung und die richtige Einstellung des Blutzuckers.

## Lebensbegleiter Diabetes – wann ist eine Reha sinnvoll?

Diabetes kann schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Nierenversagen oder Amputationen nach sich ziehen. Mit der richtigen Behandlung und einem an die Krankheit angepassten Lebensstil können Diabetes-Patienten aber ein normales Leben ohne große Beeinträchtigungen führen. Im Rahmen einer

Diabetes-Reha können Betroffene lernen, mit der Erkrankung umzugehen und das Risiko für Folgeerkrankungen aktiv zu senken, um auch nach der Reha ihren Alltag gesund zu gestalten.

Eine Reha ist besonders dann sinnvoll, wenn der Erkrankte durch die Symptome von Diabetes beeinträchtigt ist und seine Lebensqualität dadurch stark eingeschränkt wird. Ebenso lohnt sich eine Rehabilitation, wenn es dem Patienten schwerfällt, die Empfehlungen und Anweisungen des behandelnden Arztes im Alltag anzuwenden. In der Reha geht dies leichter, da eine umfassende Betreuung und Anleitung stattfindet.

## Wie komme ich zu einer Diabetes-Reha?

Den Antrag kann Ihr behandelnder Hausarzt oder Diabetologe stellen. Kostenträger ist bei

*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@vivant.de](mailto:gewinnspiel@vivant.de) schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Im Kopf des Mörders – Tiefe Narbe“ von Arno Strobel. Einsendeschluss ist der 31.05.2017. Viel Glück!

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

**Wussten Sie eigentlich, ...  
... dass es auf den Planeten Saturn und Jupiter Diamanten regnet?**



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 15 lautet: 51  
Die Gewinner sind:  
Christine W. und Sigrid L.  
- Herzlichen Glückwunsch! -

## VentalNews-Buchtipp

„Im Kopf des Mörders – Tiefe Narbe“ von Arno Strobel



Max Bischoff, Oberkommissar, Anfang dreißig, ist der Neue bei der Düsseldorfer Mordkommission. Er ist hoch motiviert und schwört auf moderne Ermittlungsmethoden, was nicht immer auf Gegenliebe bei den Kollegen stößt. Sein erster Fall beim KK11 hat es in sich. Auf dem Polizeipräsidium taucht eines Morgens ein Mann auf, der völlig verstört und von oben bis unten mit Blut besudelt ist. Er weiß weder, was in der Nacht zuvor geschehen ist, noch hat er eine Erklärung für das Blut auf seiner Kleidung. Wie sich bald herausstellt, stammt es nicht von ihm selbst, sondern von einer Frau. Einer Frau, die vor über zwei Jahren spurlos verschwand...

Taschenbuch:

368 Seiten, ISBN 978-3596296163, FISCHER Taschenbuch

Berufstätigen die Rentenversicherung, in den meisten anderen Fällen Ihre Krankenversicherung. Nach Genehmigung durch den Kostenträger steht einer Reha-Maßnahme nichts mehr im Wege. In der Regel bekommt man schnell einen Rehaplatz und kann die Therapie, die ca 3 Wochen (Verlängerung möglich) dauert, beginnen. Reha-Maßnahmen werden ambulant (z.B. bei uns im Rehazentrum Westend) oder in stationären Einrichtungen durchgeführt.

#### Wie läuft eine Diabetes-Reha ab?

Zur Vermeidung von Folgeerkrankungen und zur Milderung von Diabetes ist eine Rehabilitation der richtige Weg für Betroffene. Je nachdem, ob man mit Diabetes Typ 1 oder Diabetes Typ 2 eine Reha antritt, gibt es unterschiedliche Schwerpunkte in der Therapie. Bei Diabetes Typ 1 liegt das Hauptaugenmerk auf der Vermittlung von Informationen, die den Patienten das Leben mit der Erkrankung erleichtern können. Typ-2-Diabetikern wird vor allem gezeigt, wie sie die Krankheitssymptome vermindern und Diabetes sogar besiegen können.

#### Diabetes-Reha: Ernährung und Bewegung

Bewegung kann bei Diabetikern Wunder bewirken. Regelmäßige, moderate körperliche Betätigung verbessert die Blutzuckereinstellung, die Körperzellen reagieren sensibler auf Insulin. Aktivitäten Radfahren und Laufen sind ideal für Diabetiker. Diese stehen in der Reha täglich auf dem Programm. Außerdem lernen die Betroffenen, Sport und Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Typ-2-Diabetiker können damit Übergewicht reduzieren, das häufig mitverantwortlich für die Entstehung der Krankheit ist. Eine Rehabilitation bietet damit einen guten Start für eine langfristige Lebensumstellung. Die Patienten sollen eine ausgewogene Mischkost zu sich nehmen und ein Bewusstsein dafür entwickeln, was ihr Körper braucht. In Kochkursen bekommen die Diabetiker zusätzlich ein Gefühl für die richtige Ernährungsweise, indem sie die Speisen selbstständig zubereiten und anschließend zusammen auch essen.

**Diabetes-Reha: Vorträge und Gruppengespräche** Ärzte, Ernährungsberater und Therapeuten in-

formieren die Diabetes-Patienten über Wege, mit der Krankheit umzugehen und was sie selbst tun können, um ein besseres Leben mit Diabetes zu führen oder im Falle von Typ 2-Diabetes die Krankheit sogar auszuheilen. In Gruppengesprächen haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich untereinander über Erfahrungen mit der Erkrankung auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Solche Gespräche können positiv zur Motivation einer Lebensstilveränderung beitragen. Durch das Gefühl, dass man nicht alleine mit seinen gesundheitlichen Problemen ist und sich mit Leidensgenossen austauschen kann, geht man auch psychisch gestärkter aus der Diabetes-Reha.

#### Einzelgespräche mit dem Arzt und Untersuchungen bei der Diabetes-Reha

Im Zentrum einer Diabetes-Reha steht die regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels. Die Einstellung des Blutzuckers ist vor dem Aufenthalt oft viel höher als danach, gesunde Ernährung und Sport zeigen schnell ihre positive Wirkung. In Einzelgesprächen mit dem behandelnden Arzt in der Einrichtung können persönliche Probleme und Anliegen besprochen werden. Ziele für die Reha können festgelegt und bisherige Befunde beurteilt werden.

#### Was kommt nach der Diabetes-Reha?

Optimal wäre es, wenn Sie besonders viel Erlerntes aus der Reha in Ihr Leben integrieren könnten. Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und ausreichend Bewegung können das Wohlbefinden mit Diabetes enorm steigern. Natürlich ist es schwierig, genau das zu befolgen, was man in der Rehabilitation in Sachen Essen und Aktivitäten tagtäglich eingehalten hat. Der Arbeitsstress bringt wieder weniger Bewegung und unregelmäßigere Mahlzeiten mit sich, der Fokus kann nicht mehr einzig und allein auf die Erkrankung gelegt werden, wie es in der Reha der Fall war.

Die Rentenversicherung bietet ihren Versicherten ein intensives Reha-Nachsorge-Programm (IRENA), bei dem der Patient weitere 24 Termine im Rehazentrum (Sport, Kochkurse, medizinische Trainingstherapie) kostenlos wahrnehmen kann. Auch die Krankenkassen unterstützen ihre Versicherten durch Finanzierung von Rehabilitationssport 1-2x/Woche.

## Diabetes – die Fakten

Diabetes mellitus ist der Sammelbegriff für Störungen des Stoffwechsels, deren Leitbefund die chronische Überzuckerung im Blut ist. Ursache ist entweder eine gestörte Insulinausschüttung oder eine gestörte Insulinwirkung oder auch beides.

Es wird zwischen Typ 1- und Typ 2-Diabetes unterschieden. Der Typ 1- Diabetes beginnt vorwiegend in der Jugend -es gibt aber auch Fälle, bei denen er im Erwachsenenalter auftritt- und beruht darauf, dass die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren, durch Immunprozesse zerstört werden, und es deshalb zu einem absoluten Insulinmangel kommt.

Der überwiegende Anteil der Diabetespatienten in Deutschland heutzutage, nämlich ca. 90 %, hat jedoch einen Typ 2-Diabetes. Er wird häufig im Alter über 30 Jahre diagnostiziert und hängt mit dem „modernen“ Lebenswandel zusammen: Bewegungsmangel und Überernährung sind die Hauptfaktoren. Beim Typ 2- Diabetes liegt anfänglich eine verminderte Wirkung vom Insulin vor, das den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen schleust, wo er als Energielieferant dient. Später kann es auch beim Typ 2- Diabetes zu einem Insulinmangel kommen, weil die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse dann nicht mehr dem Bedarf nachkommt. In diesen Fällen müssen Patienten mit Typ 2-Diabetes, die häufig zunächst



mit Tabletten behandelt werden können, dann auch Insulin spritzen.

Die Ursachen des Typ 2-Diabetes sind vielschichtig. Insbesondere Bewegungsmangel, Übergewicht und eine unausgewogene Ernährung spielen neben einer familiären Belastung eine Rolle.

Speziell der Typ-2-Diabetes wird häufig erst diagnostiziert, wenn die Zuckerwerte im Blut dauerhaft zu hoch sind. Die Erkrankung beginnt aber meist viel früher mit dem „Metabolischen Syndrom“. Der Begriff beschreibt

das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Dazu zählen Übergewicht, Bluthochdruck und hohe Fettwerte im Blut. Umgangssprachlich heißt das metabolische Syndrom auch „Wohlstandssyndrom“. Die Erkrankung entwickelt sich aus einem Lebensstil, der durch permanente Überernährung und Bewegungsmangel gekennzeichnet ist, und betrifft die in Industriestaaten lebende Bevölkerung.

Jede einzelne dieser Gesundheitsstörungen erhöht für sich



genommen das Risiko für einen Typ-2-Diabetes und für Herz-Kreislaufkrankungen mit gefährlichen Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Das Metabolische Syndrom gilt als Vorstufe des Typ-2-Diabetes, alle seine Merkmale hängen eng mit dem Problem Übergewicht zusammen. Vor allem die übermäßige Fettansammlung im Bauchbereich (viszerales Fett) spielt hier eine bedeutende Rolle.

Schätzungen gehen davon aus, dass rund 25% der deutschen Bevölkerung im Laufe ihres Lebens ein Metabolisches Syndrom entwickeln.

Da Typ 2-Diabetes, häufig vergesellschaftet mit dem metabolischen Syndrom, eng mit den Lebensgewohnheiten zusammenhängt, ist ein Teil der Therapie auch die Veränderung derselben, d.h. neben einer medikamentösen Therapie ist eine Veränderung der Lebensgewohnheiten, die sogenannte „life-style modification“ entscheidend. In Frühstadien der Erkrankung kann allein dadurch ohne Medikamente eine Heilung von der Erkrankung möglich sein.

Dr. med. Borgert  
Diabetologin im  
Rehazentrum Westend

## Neues von unseren Standorten

### Neue Diabetesberaterin im Rehazentrum Westend

Im Januar 2017 konnten wir unser Diabetes-Team um eine zusätzliche Diabetes-Beraterin erweitern. Frau Elena Lalama wird uns unterstützen in der Betreuung und Schulung von zuckerkranken Reha-Patienten. Die gebürtige Ecuadorianerin hat jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet und wir begrüßen sie ganz herzlich in unserem Team.

### Neue Standortleiterin im Therapiezentrum am Schloss

Jannine Seidemann ist seit 24. Januar 2017 die neue Standortleiterin des Therapiezentrums am Schloss.



Frau Seidemann ist seit 2012 als Sportwissenschaftlerin im Unternehmen tätig; 2011 schloss sie ihr Studium an der Otto-von-Guericke Universität in Magdeburg ab.

Für Frau Seidemann steht ein kundenorientiertes Handeln an vorderster Stelle. Des Weiteren möchte sie sich für eine motivierende und angenehme Atmosphäre am Standort einsetzen, damit sich nicht nur unsere Patienten wohlfühlen, sondern natürlich auch alle Mitarbeiter gerne ihren Aufgaben nachkommen.

### Fortbildungsveranstaltung des Rehazentrums Westend für Diabetes-Ärzte

Im schönen Atrium der Rentenversicherung Berlin-Brandenburg fand am 29.3. von 15 bis 18 Uhr die erste Fachveranstaltung statt zum Thema „Diabetes und Rehabilitation – Chancen und

**Veranstaltungsort**  
Atrium der  
Deutschen Rentenversicherung  
Berlin-Brandenburg  
Knobelsdorffstr. 92  
14059 Berlin  
Telefon: 030 - 3002-1406

**Einladung**



**Fachveranstaltung**  
Diabetes & Rehabilitation:  
Chancen und Erfolgsfaktoren  
am 29. März 2017 in Berlin

**Anreise**  
• mit U-Bahn bis Bf. Kaiserdamm, Fußweg 300 m  
• mit dem Pkw Stadtring A 100, Ausfahrt Kaiserdamm



**Fortbildungspunkte sind beantragt. Tagungsgebühren fallen nicht an.**

Erfolgsfaktoren“. Ca. 100 Teilnehmer aus allen Bereichen, die direkt oder indirekt mit Diabetes zu tun haben von niedergelassenen Diabetologen bis zu Patientenverbandsvertretern konnten 5 hochinteressante Vorträge genießen. Vorträge und Referenten: „Prävention, Lifestyle-Modifikation, Diätetik und orale Antidiabetika“ / Herr Dr. med. Matthias Riedl; „Funktionale (bio-psycho-soziale) Gesundheit: der Ansatz für die Rehabilitation beim Menschen mit Diabetes“ / Herr Prof. Dr. med. Rüdiger Landgraf; „Was leistet die diabetologische Rehabilitation und wer profitiert davon?“ / Frau Dr. med. May-Britt Niecke und Herr Dr. med. Jürgen Homberger; „Der Weg in die medizinische Rehabilitation“ / Herr Dr. med. Ulrich Eggens; „Diabetes und Sport“ / Herr Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth.

Der Schluss lag nahe: Bewegung und Ernährung sind die Haupterfolgsfaktoren zur Behandlung von Diabetes Typ 2 und es lohnt sich, im Rahmen einer Rehamaßnahme und darüber hinaus seine Lebensumstände so zu ändern, dass eine deutliche Besserung der Erkrankung und Minderung der Begleitfolgen eintreten wird.

Unser ärztlicher Leiter Herr Dr. Homberger hat unsere ambulante Rehaklinik im Westend vorgestellt, die für Berliner eine professionelle und angenehme Möglichkeit darstellt, mit Bewegung, Ernährungsschulung, Psycho- und Physiotherapeuten eine deutliche Veränderung des Lebenswandels hin zu mehr Gesundheit zu erreichen.

## Gesundheitsmesse Zehlendorf 2017

Am Samstag, den 18.02.2017 fand im Bürgersaal im Bezirksamt Berlin Zehlendorf die 2. Gesundheitsmesse statt. Über 60 Anbieter aus dem Bereich Gesundheit stellten vor Ort aus, u. a. zu den Themen Bewegung, Ernährung und Therapie. Auch das Gesundheitszentrum Zehlendorf hatte einen Stand, um sich dort dem sehr interessierten Publikum zu präsentieren. Um 10 Uhr wurden die Türen geöffnet und von Anfang an war der Zulauf und das Interesse an unserem Stand und unseren Angeboten sehr groß. Es wurden viele Flyer ausgeteilt, Visitenkarten getauscht, Aufklärungsgespräche getätigt, Erfahrungen ausgetauscht u. v. m. Wir waren über den Tag mit vier Mitarbeitern präsent und haben 200 bis 300 Gespräche geführt und Kontakte geknüpft. Die Gesundheitsmesse Zehlendorf war eine gute Plattform, um das Gesundheitszentrum Zehlendorf weiter bekannt zu machen, denn es zeigte



sich immer wieder, dass auch Anwohner im unmittelbaren Umfeld des Ev. Krankenhauses Hubertus das Gesundheitszentrum Zehlendorf nicht kannten. Im Nachhinein sind viele Anmeldungen und Anfragen via Telefon oder Email bei uns eingegangen.

# Ernährungs-Spezial: Kampf dem Zucker

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2



Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht ist. Bei allen Menschen, auch gesunden, ist im Blut immer eine gewisse Konzentration an Zucker vorhanden, da Zucker ein lebenswichtiger Energielieferant für unseren Körper ist. Der Blutzuckerspiegel wird durch das Hormon Insulin reguliert. Bei Diabetikern ist diese Regulation gestört. Das kann zu verschiedenen Beschwerden führen, die sich aber erst nach längerem Bestehen der Erkrankung bemerkbar machen. Somit kommt für viele Betroffene die Diagnose sehr überraschend. Sie führt bei ihnen zu großer Unsicherheit, vor allem, wenn es um das Thema Essen geht. Doch die Zeiten einer strengen Diät und zahlreicher Verbote sind zum Glück vorbei. Die Ernährung eines Diabetikers unterscheidet sich nicht von der Ernährung anderer Menschen – vorausgesetzt, er ernährt sich ausgewogen und gesund. Es besteht keinerlei Notwendigkeit, Diabetikerprodukte zu kaufen. Es gilt, die Risikofaktoren, die die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 begünstigen, auszuschalten. Dazu gehört in allererster Linie das Übergewicht. Schlechte Blutzuckerwerte lassen sich durch Gewichtsabnahme, immer in Verbindung mit Steigerung der körperlichen Aktivität, sehr häufig aus dem Weg räumen. Somit kann

die Menge an Insulin und Medikamenten deutlich verringert, oder sogar ganz abgesetzt werden. Je früher nach der Diagnosestellung mit dem Abnehmen begonnen wird, desto weniger können Langzeitschäden entstehen. Wichtig ist dabei, dass langsam abgenommen wird, um einen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden. Optimal sind 2-4 kg pro Monat. Mit Hilfe von viel frischem Gemüse, maßvollem Verzehr qualitativ hochwertiger pflanzlicher Fette und Öle sowie sattmachenden, ballaststoffreichen Kohlenhydraten aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten, kann dieses Ziel gut erreicht werden. Maßvoll sollten Diabetiker mit Zuckerarten umgehen, welche den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen lassen – diese stecken vor allem in Süßwaren und gezuckerten Milchprodukten (insbesondere die fettarmen!). Auch Obst sollte in Maßen verzehrt werden – 2 Portionen am Tag (eine Portion ist eine locker gefüllte Hand, z.B. ein Apfel). Das Obst sollte aber immer zu oder direkt nach einer Hauptmahlzeit gegessen werden und nicht zwischendurch. Beim Thema Alkohol gilt, dass ein moderater Konsum generell erlaubt ist, aber insbesondere bei insulinpflichtigen Diabetikern immer im Zusammenhang mit kohlenhydratreichen Mahlzeiten, um der Gefahr von tiefer, langandauernder Unterzuckerung aus dem Weg zu gehen.

## Haferflockenpuffer mit Joghurtsoße

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Möhre  
150 g kernige Haferflocken  
½ Liter heiße Gemüsebrühe (selbst hergestellt mit frischem Suppengrün)  
2 Esslöffel Magerquark  
1 Ei  
3 Esslöffel gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
Rapsöl  
200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
1 Teelöffel scharfer Senf  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Möhre fein raspeln. Haferflocken mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Möhrenraspeln vermischen, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Magerquark, Ei und gehackte Petersilie zur Haferflockenmasse geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen Esslöffel Masse ins heiße Fett geben und flach drücken. Auf beiden Seiten goldbraun backen. Für die Soße den Naturjoghurt mit dem scharfen Senf und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermengen. Dazu passt ein großer Salatteller.

Guten Appetit!



## Backevents im Rehasentrum Westend

Am Donnerstag, den 23. Februar 2017, fand in der Lehrküche des „Kleinen Restaurants“ im Rehasentrum Westend das Backevent statt. Unter Anleitung unseres Chefkochs Thomas Bildstein und unserer Muffin-Expertin Miriam Cyrielle Metz hatten die Teilnehmer viel Freude daran, Muffins der etwas anderen Art zu backen. Großes Interesse galt den verwendeten Zutaten, welche teilweise etwas vollkommen Neues für die Teilnehmer darstellten: fruchtig-exotisch riechendes Kokosöl sowie der aktuelle Trend „Kokosmehl“ – interessante Alternativen zu den bisherigen Klassikern Butter und Mehl. Über jede verwendete Zutat erhielten die Teilnehmer in Form einer Präsentation viele wertvolle Informationen. Dass die gesunden Muffins den Geschmack der Teilnehmer trafen, zeigte sich im dankbaren Mitnehmen der übriggebliebenen Backwaren.

Herr Bildstein und Frau Metz freuen sich schon auf das nächste Backevent am Dienstag, den 25. April 2017!

Kontakt:

Rehasentrum Westend  
Epiphanienweg 6  
14059 Berlin-Charlottenburg  
Tel: (030) 306 78 200  
Fax: (030) 306 78 118  
E-Mail: kochevent@rehawestend.de  
Internet: www.rehawestend.de

# Bewegung, Ernährung und Denken macht den Unterschied

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Sie haben keine Zeit, sich ausreichend zu bewegen, sich (halbwegs) gesund zu ernähren und Ihre Gedanken im Griff zu haben? Es fällt so vielen Menschen so schwer, sich um ihr wertvollstes Hab und Gut zu kümmern - die eigene Gesundheit!

Wenn Sie auch in der zweiten Lebenshälfte noch (Lebens-)Freude genießen wollen, lohnt es sich rechtzeitig auf das Gesundheitskonto einzuzahlen, natürlich im übertragenen Sinne.

Vor vielen Jahren haben wir in Zeiten großer beruflicher und gesundheitlicher Anspannung ein Seminar besucht bei den damals legendären Dres. Strunz und Spitzbart im ebenso bekannten Hotel Schindlerhof. Wir hatten deutlich das Gefühl, die Säge schärfen zu müssen und haben uns die Zeit gegönnt. Wie sich nun viele Jahre später herausstellt, war dies eine der besten Entscheidungen unseres Lebens. Das Seminar ging um nicht weniger als die drei Lebensthemen Bewegung, Ernährung und Denken.

Regelmäßiges, langsames Ausdauertraining im Sauerstoffüberschuss beeinflusst sowohl den Fett- als auch den Zuckerstoffwechsel so positiv, dass man über mehr Energie verfügt, länger wach und aufmerksam bleiben kann und auch noch seltener von Erkältungskrankheiten geplagt wird. Das fanden wir sehr reizvoll und entschieden uns für dieses (Selbst-) Experiment. Wir laufen seither kontinuierlich 5-6 Mal die Woche bei jedem Wetter ca. 5 km jeden Morgen vor dem Frühstück in entspanntem Tempo (ca. 1300 km pro Jahr!) und haben eine wunderbare Gewohnheit geschaffen mit der wir uns sehr wohlfühlen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass mit der vermehrten Bewegung sich sozusagen automatisch auch der Appetit änderte hin zu gesünderem Essen, zu mehr Obst, Salat und eiweiß- sowie ballaststoffhaltiger Kost. Mehr positives chancenbezogenes Denken gab uns dann noch „den Rest“. Schon Konfuzius hat gesagt „Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“

Nutzen Sie die Chance, mit engagierten Therapeuten, interessanten Kursen und unseren Kochevents Ihre Bewegung, Ihre Ernährung und Ihr Denken in unseren Gesundheitszentren so zu neuen, guten Gewohnheiten zu entwickeln, dass auch Ihre Lebensfreude weiter wächst und Ihnen lange erhalten bleibt!



Ihre Gesundheitsunternehmer  
im März 2017

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

Dienstag, den 25.04.2017, 18:00 Uhr: **Backevent** im Rehasentrum Westend

Dienstag, den 02.05.2017, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehasentrum Westend

Dienstag, den 30.05.2017, 18:00 Uhr: **Backevent** im Rehasentrum Westend

Dienstag, den 06.06.2017, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehasentrum Westend

Samstag, den 10.06.2017: **Sommerfest** im Rehasentrum Westend

Donnerstag, den 29.06.2017, 18:00 Uhr: **Backevent** im Rehasentrum Westend

**Um sich für die Koch- und Backevents anzumelden, nutzen Sie bitte die auf Seite 9 dieser Ausgabe angegebenen Kontaktdaten.**

**ViVental gratuliert seinen langjährigen Mitgliedern – vielen Dank für Ihre Treue!**

Seit **6 Jahren** dabei: Frau Barbara Lübbert (Schöneberg)

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Karin Mäder (Schöneberg) und Herr Horst Seidel (Schöneberg)



**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**

Epiphanienweg 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](http://www.vivental.de) - [www.rehaventhal.de](http://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: Epiphanienvog 6, 14059 Berlin, Telefon: 030 - 306 78 100

[www.vivental.de](http://www.vivental.de)

