

## Volkskrankheit Diabetes

Sport und gesunde Ernährung helfen gegen Folgeerkrankungen



Bewegungsmangel, Übergewicht und eine unausgewogene Ernährung sind neben einer familiären Disposition die Hauptursachen des Typ 2-Diabetes. Schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Durchblutungsstörungen, Nierenfunktionschwäche, Sehinderung und Nervenschädigungen können jedoch durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten vermieden werden. Mehr zum Thema Diabetes und der seit Jahresbeginn im Rehaszentrum Westend angebotenen diabetologischen Rehabilitation erfahren Sie ab Seite 2. Und wie Sie sich bei Typ 2-Diabetes gesund ernähren können, lesen Sie in unserer Rubrik „Ernährungs-Spezial“ auf Seite 9.

Seit Februar haben wir im Rehaszentrum Westend einen neuen Ärztlichen Leiter: Dr. med. Jürgen Homberger. In unserer neuen Rubrik „Neues von unseren Standorten“ nutzt er die Gelegenheit, sich Ihnen selbst kurz vorzustellen. Was es sonst noch Neues gibt, erfahren Sie ab Seite 6.

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:



Diabetologische Rehabilitation  
- 2 -



Neues von unseren Standorten  
- 6 -



Gemeinsam mit Spaß aktiv sein  
- 8 -



Ernährung bei Diabetes Typ 2  
- 9 -

# Vital News-Reihe „Sport als Medizin“

Ambulante diabetologische Rehabilitation im Rehasentrum Westend

2



**D**iabetes mellitus heißt übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ und trägt der Tatsache Rechnung, dass der Urin von Patienten mit Diabetes mellitus süß schmeckt. Er ist der Sammelbegriff für Störungen des Stoffwechsels, deren Leitbefund die chronische Hyperglykämie (= Überzuckerung im Blut) ist. Ursache ist entweder eine gestörte Insulinsekretion (= Ausschüttung) 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, zerstört werden, und es deshalb zu einem 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 – man bezeichnet ihn auch als „Altersdia-

betes“ – und er hängt mit dem modernen Lebenswandel zusammen. Beim Typ 2- Diabetes liegt anfänglich eine verminderte Wirkung vom Insulin vor. Insulin ist ein Hormon, 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 Insulin-produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse dann nicht dem Bedarf nachkommen. In diesen Fällen müssen Pati-

*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@viventat.de](mailto:gewinnspiel@viventat.de) schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben.

Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Das war ich nicht“ von Kristof Magnusson.

Einsendeschluss ist der 31.05.2015.

Viel Glück!

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

**Wussten Sie eigentlich,...**

**...dass Hummeln die einzigen Insekten sind, die auch rückwärts fliegen können?**



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 9 lautet: 47

Die Gewinner sind:

Uwe K. und Werner P.

- Herzlichen Glückwunsch! -

## Vental News-Buchtipp

„Das war ich nicht“ von Kristof Magnusson



Ein junger Banker auf dem Sprung zur großen Karriere. Eine Übersetzerin auf der Flucht vor dem Spießertum. Ein international gefeierter Schriftsteller mit Schreibblockade und Altersangst. Drei Menschen, die durch Zufall in eine abenteuerliche Abhängigkeit geraten. Denn nichts läuft, wie es soll: Die große Karriere führt zur Pleite einer ganzen Bank, der große Traum vom neuen Leben scheitert am fehlenden Kleingeld, und der große Roman an seinem Autor. Und wenn da nicht die Liebe wäre, die dem Leben eine andere, unvermutete Wendung gibt, wer weiß, ob sich ein Ausweg finden würde ...

„Ein Wirbel von einem Buch und fulminant geschrieben. Zum Schreien komisch, berührend und klug!“ (NDR Kulturjournal)

Taschenbuch: 288 Seiten, ISBN 978-3442474592, Goldmann Verlag



4

enten 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, und oft beginnt die Erkrankung meist

viel früher mit dem „Metabolischen Syndrom“. Der Begriff beschreibt das Zusammentreffen mehrerer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zu diesen Risikofaktoren zählen Übergewicht, Bluthochdruck, schlechte Fettwerte im Blut und hoher Blutzucker. Umgangssprachlich heißt das metabolische Syndrom auch „Wohlstandssyndrom“. Die Erkrankung entwickelt sich aus einem Lebensstil, der durch permanente Überernährung und Bewegungsmangel gekennzeich-

net 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-Kreislauferkrankungen 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 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 dessen Therapie auch die Veränderung derselben. Neben einer medikamentösen Therapie ist eine Ver-

änderung der Lebensgewohnheiten, die sogenannte „life-style modification“ entscheidend.

Verantwortung für sich zu übernehmen und sein Schicksal mit Diabetes in die Hand zu nehmen bedeutet auch, sich von Gewohnheiten zu verabschieden und „den inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Bewegung in das Leben zu bringen ist eine Therapie, die nichts kosten muss und nur Vorteile bietet. Neben den positiven körperlichen Auswirkungen auf die Durchblutung, den Blutdruck,

das Gewicht und die Blutzuckerwerte hat körperliche Aktivität auch Effekte auf das psychische Wohlbefinden.

Wenn Menschen nach Jahren der Bewegungslosigkeit aktiv werden wollen, ist die praktische Umsetzung häufig mühevoll.

Die ambulante diabetologische Rehabilitation bietet daher eine gute Chance, Veränderungen im Alltag, leichter umzusetzen, da die Patienten nicht vollkommen aus ihrem Alltag herausgerissen sind und somit der Start für eine Veränderung der Lebensgewohnheiten alltagsnah begleitet werden kann.

Seit Anfang des Jahres bietet das Rehazentrum Westend eine ambulante diabetologische Rehabilitation an. Die Patienten werden während der Maßnahmen neben einem erfahrenen Team von Physio- und Sporttherapeuten, Ernährungsberatern, Psychologen und Ärzten, von einer Diabetologin und einer Diabetesberaterin begleitet. Es werden Therapieanpassungen vorgenommen und die Patienten werden hinsichtlich des Diabetes geschult, damit er zukünftig sicherer bzgl. der selbstständigen Blutzuckereinstellung ist. Jeder Patient erhält dabei eine individuelle Beratung um seine Lebensweise zukünftig gesünder zu gestalten, ein geeignetes Training durchführen zu können und sich gesünder zu ernähren.

Dadurch können schwere Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Durchblutungsstörungen, Nierenfunktionsschwäche, Sehinderung und Nervenschädigungen vermieden werden.

# Neues von unseren Standorten

Dr. med. Jürgen Homberger, unser neuer Ärztlicher Leiter im Rehasentrum Westend, stellt sich vor

Gerne nutze ich die Gelegenheit, mich bei Ihnen als neuer Ärztlicher Leiter des Rehasentrums Westend bekannt zu machen.

Sturmfest und erdverwachsen, so werden die Niedersachsen beschrieben, und ich bin einer von Ihnen, im Emsland großgeworden nahe der holländischen Grenze. Das Medizinstudium brachte mich in die Landeshauptstadt Hannover und dann ins schottische Edinburgh, wo besag-

6



te Sturmfestigkeit mir nochmal sehr von Nutzen war. Meine ersten Berufsjahre habe ich am Klinikum Dortmund verbracht, mit 1800 Betten eines der größten Krankenhäuser Deutschlands. Hier wuchs mein Interesse an der Herz- und Gefäßmedizin, und Dank guter Lehrer und der guten Ausstattung einer riesigen Klinik konnte ich alle modernen Verfahren der Kardiologie dort erlernen. In Dortmund wurde ich natürlich auch Fußball-Fan der Borussia, und mein Interesse an der Notfallmedizin machte mich über die Jahre nicht nur zum Leitenden Notarzt der Stadt, son-

dern auch zum Stadionarzt von „meinem“ BVB. Im Herzzentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen habe ich schließlich meinen Facharzt für Kardiologie gemacht, und dann lockte mich die Bundeshauptstadt mit ihrem attraktiven kulturellen Angebot und einer Oberarztstelle im Franziskus-Krankenhaus. In der Gefäßabteilung konnte ich noch gute Spezialkenntnisse im Fach Angiologie erlernen und schließlich auch den Facharzt für Angiologie dort machen. Und als Notarzt bei der Berliner Feuerwehr kommt auch meine Freude an der Notfallmedizin hier nicht zu kurz.

Seit Februar bin ich nun im Rehasentrum Westend als Ärztlicher Leiter tätig und kann mich zusammen mit den engagierten Mitarbeitern nach Kräften bemühen, Herz- und Gefäßkranke zurück in ein gesundes Leben zu führen und, noch besser, frühzeitig solche Krankheiten vermeiden zu helfen.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

## Ein Hauch von Frankreich...

Seit Oktober letzten Jahres weht ein Hauch von Frankreich durch die Räume des Rehasentrum Westend und durch die Cafeteria unseres Hauses. Thomas Bildstein, gebürtiger Franzose und Absolvent einer der renommiertesten Kochschulen Frankreichs, umsorgt kulinarisch seit gut einem halben Jahr die Gäste und Patienten des Rehasentrum Westend.

„Wir freuen uns, dass wir mit Thomas Bildstein einen perfekt ausgebildeten Koch für unser Team gewinnen konnten, welcher mit seinen Fähigkeiten und tollen Ideen unser Küchenkonzept und -angebot aufwertet und sich mit Herz und Seele um das leibliche Wohl unserer Gäste kümmert“, so Raik Kunadt, Kaufmännischer Leiter des Rehasentrum Westend.

Seit dem Stellenantritt von Thomas Bildstein als Chefkoch des Hauses, merkt man deutlich den frischen Wind in der Küche: Herzgesunde, täglich frische Küche mit französischem Flair begleitet seit dem die Patienten und Kunden des



Hauses und auch die Cafeteria hat sich nicht nur geschmacklich verändert. Frische Farben und ein neues Raumkonzept laden zum Verweilen, Entspannen und Kraft tanken ein und diese Entwicklung scheint noch nicht abgeschlossen. „Wir wollen uns zu einem kleinen Restaurant entwickeln, mit einer noch größeren und attraktiveren Speiseauswahl und längeren Öffnungszeiten um noch mehr Gäste von uns und unserer Qualität zu überzeugen.“, so Thomas Bildstein.

Ein Name ist dafür auch schon gefunden und auch hier kann man die Herkunft des Küchenchefs erahnen: das kleine Restaurant – „*Le petit Restaurant*“ – lädt künftig zum Gaumenschmaus ins Rehazentrum Westend.

Doch bereits jetzt dürfen wir Sie ganz herzlich einladen. Lassen Sie sich von Thomas Bildstein kulinarisch verwöhnen und genießen Sie die frische Küche bei uns im Haus oder testen Sie unser Cateringangebot.

Wir freuen uns auf Sie.

## Neue Kurse und mehr

Der Frühling bringt so manch neue Blüte, auch in unserem Programm. So haben wir unser Angebot um einen Kurs für Schwangere und Mütter erweitert. In Zusammenarbeit mit den Zehlendorfer Frauenärzten und Hebammen bietet das GSZ nun einen Kurs „Rückenfit für Schwangere“ an. Dieser wird auch von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und dementsprechend bezuschusst. Zusätzlich wird ein neuer Kurs, speziell für Mütter nach der Geburt, Beckenbodengymnastik – Rückbildung, angeboten, der das Ziel verfolgt,

den gesteigerten körperlichen Anforderungen, die das Mutterdasein mit sich bringt, gerecht zu werden. Zum anderen den geschwächten Halte- und Bewegungsapparat nach Geburt, wieder herzustellen. Dieser Kurs kann auch mit den Kindern besucht werden.

Des Weiteren begrüßen wir ganz neu in unserem Team unsere neue Mitarbeiterin, Frau Antje Böhm, die bei uns seit März das Büro und die Anmeldung übernommen hat. Sie erweitern unser Team, in dem Sie mit ihrer freundlichen und sehr aufgeschlossenen Art und Weise, sich aller Angelegenheiten sehr engagiert widmet. Wir sind aller sehr glücklich, dass sich unsere, bisher eher desolate Bürosituation, damit sehr zu positiven

verändert hat. Geplant ist zusätzlich, dass Frau Böhm, als Diplomkosmetikerin und Reikimeisterin, hier im Hause ihre Dienste anbietet.

Dann begrüßen wir Frau Sabine Sobhani, die sich in unserer schönen Halle eingemietet hat und jeden Dienstagabend mit ihrer Thai Chi Gruppe die fortgeschrittenen Formen des Thai Chi durchführt. Eine weitere Interessentin wird sich ab Mai 2015 bei uns Yoga anbieten, weitere Informationen dazu folgen später.

Das Team vom Gesundheitszentrum Zehlendorf wünscht allen Lesern einen schönen Frühlingssanfang und Gesundheit und Spaß und Freund an der Bewegung mit uns zusammen.

Sportliche Grüße, Alexander Niere

## ViVental aktiv

Gemeinsam mit Spaß aktiv sein - das ViVental-Team macht es vor



### 3. Badmintonturnier

Am Samstag, den 15.11.2014 fand im Sport- und Erholungszentrum unser 3. Badmintonturnier statt. Drei Stunden lang gaben Teilnehmer und Gäste aus Lichtenberg, Schöneberg und Westend, in ausgelosten Doppeln, alles. Acht Teams kämpften auf den Plätzen des SEZ in der Landsberger Allee um den Titel. Dabei kamen Anfänger, sowie Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Am Ende hatte das Team mit Michael (SBG) und Peter (WSD), nach einem spannenden Finale, die Nase vorn. Hierzu sei ihnen an dieser Stelle, nochmals herzlichst gratuliert. Vielleicht können die Beiden ihren Titel beim künftigen Turnier verteidigen. Alle waren am Ende erschöpft, aber sich auch einig wiederzukommen.

Wir würden uns freuen, Sie beim nächsten Mal auch als Teilnehmer begrüßen zu dürfen.

Bis dahin: Sport frei!

# Ernährungs-Spezial: Diabetes

Gesunde Ernährung bei Diabetes Typ 2

Grundsätzlich unterscheidet sich die Ernährung bei Diabetes nicht von einer normalen gesunden Ernährung. Nur in Bezug auf Kohlenhydrate sollte auf Vollkornprodukte zurückgegriffen werden, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden und ein gutes Blutzuckerprofil zu erhalten.

In der modernen Diabetesberatung ist das Ziel, das Gewicht zu senken, Insulin einzusparen und trotz allem eine allgemeinverträgliche Ernährung zu empfehlen. Somit hat es sich als positiv erwiesen, die Kohlenhydrate in den Tag einzubauen. Konkret kann dies das ungezuckerte Müsli mit Haferflocken und Obst am Morgen sein. Das Vollkornbrot mit magerem Belag im Büro oder die Kartoffeln, Nudeln oder Reis zum Mittagessen. Je später es wird, desto weniger Kohlenhydrate sollten verzehrt werden. Ziel ist hier, die vorhandenen Speicher zu leeren, weniger Insulin zu benötigen und einen Gewichtsverlust zu begünstigen.

Vor allem der Verzehr von Gemüse ist wichtig. Etwa drei Handvoll sollten am Tag gegessen werden. Zum einen enthält Gemüse viele Vitamine und Mineralstoffe, zum anderen Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ballaststoffe verzögern die Freisetzung von Kohlenhydraten aus dem Magen-Darm-Trakt und sekundäre Pflanzenstoffe haben unterschiedlichste Schutzeffekte auf unsere Zellen, Gefäße, Immunsystem und Stoffwechsel. Gemüse stellt in Kombination mit Fisch, Ei oder magerem Fleisch eine ideale Mahlzeit für den Abend dar. Auch Obst ist weiterhin wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung bei Diabetes. Vor allem zuckerärmeres Beerenobst und Zitrusfrüchte wie Orangen stellen die wichtige Vitaminversorgung sicher. Grundsätzlich sollte Obst immer im Rahmen einer Mahlzeit gegessen werden und nicht als Snack, um Blutzuckerspitzen zu meiden.

Oft unbeachtet bleiben Hülsenfrüchte. Diese enthalten zwar viel Stärke aber auch sehr viel po-



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

sitives pflanzliches Eiweiß. Der Verzehr von Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen kann zur Reduktion des Körpergewichts und Entzündungsparametern beitragen. Des Weiteren machen sie satt und können zum Erhalt oder Aufbau von Muskelmasse beitragen.

Auch Nüsse stellen eine sinnvolle Versorgung wichtiger Fettsäuren für den Diabetiker dar. Hier sollten ca. 30g pro Tag verzehrt werden. Vor allem bei der Fettauswahl ist auf pflanzliche Fette zu achten. Olivenöl, Leinöl, Walnussöl aber auch kaltgepresste Rapsöl können zu einer guten Versorgung beitragen.

Eine Diabeteserkrankung stellt also keine riesigen Einschränkungen dar, sondern eher eine Chance sich mit seinem Essen einmal kritisch auseinanderzusetzen. Dies kann eine Chance für eine gesunde Umstellung sein. Last but not Least: Der Einfluss von Bewegung ist in der Diabetestherapie unabdingbar. Jeder Schritt der getan wird, hilft den Blutzucker positiv zu beeinflussen, Zuckerspeicher zu leeren und somit den Fettabbau zu fördern. 2/3 aller Deutschen bewegen sich weniger als 1h am Tag. Sorgen Sie dafür, dass es bei Ihnen nicht so ist!

# Frühlingsboten bringen viele Neuigkeiten

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

10

Die neue Vental News ist fertig, und mit dem Frühjahr gibt es viel Neues zu berichten und zu erleben bei uns. Zum einen haben wir uns ganz neuen Patienten- und Kundengruppen geöffnet. Eine Geißel unserer Zeit und unseres Lebensstils ist die Zuckerkrankheit, auch Diabetes genannt. Der Name klingt harmlos, doch die Folgen sind stark beeinträchtigend, wenn man nichts gegen die Krankheit und ihre Ursachen unternimmt. Die gute Nachricht ist, dass Sie selbst viel dazu beitragen können, dass Sie entweder gar keine Zuckerkrankheit bekommen oder sie sich nicht so sehr bei Ihnen auswirkt. Es geht dabei vor allem um Bewegung und Ernährung, und beidem können Sie sich in unseren Einrichtungen mit Freude widmen. Als eines der ersten ambulanten Zentren verfügen wir über die offizielle Zulassung, Diabetespatienten zu behandeln neben der schon lange bestehenden kardiologischen und angiologischen Indikation.

Zwei weitere Umstände sind hierfür an dieser Stelle erwähnenswert. Wir haben mit Herrn Dr. med. Jürgen Homberger für unser Rehaszentrum einen erfahrenen und engagierten leitenden Arzt und Spezialisten für Kardiologie und Angiologie gewonnen. Zusammen mit der therapeutischen Zentrumsleitung Frau Brigitte Hartges hat er unser gesamtes Reha-Konzept einer erfrischenden Verjüngungskur unterzogen. Und wenn Sie angeregt durch Bewegung und gute, praxisnahe Gespräche mit unseren Therapeuten zu gesunder Lebensführung und Ernährung Appetit bekommen haben, steht Ihnen unser französischer Koch Herr Thomas Bildstein im kleinen Restaurant im Rehaszentrum mit einer köstlichen und gesunden Speiseauswahl zur Verfügung.

Und für diejenigen unter Ihnen, die sich bester Gesundheit erfreuen, bieten wir eine Menge Möglichkeiten der medizinisch optimierten Bewegung und Physiotherapie, damit Sie auch lange noch gesund und beweglich bleiben.

Alle Kunden und Patienten in unseren Standorten im Westend sowie in Charlottenburg, Zehlendorf, Lichtenberg und Schöneberg profitieren von den neuen Entwicklungen. Probieren Sie es einfach aus, und sagen Sie es weiter ...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Frühling 2015

Pia Drauschke und  
Stefan Drauschke

[pia.drauschke@dp-healthgroup.de](mailto:pia.drauschke@dp-healthgroup.de)

[stefan.drauschke@dp-healthgroup.de](mailto:stefan.drauschke@dp-healthgroup.de)

Dipl. Vw. Pia Drauschke und  
Dr. med. Stefan Drauschke, erfahrene Unternehmer und Führungskräfte mit fundierter Ausbildung und Praxiserfahrung als systemische Coaches sowie Kommunikations- und Mentaltrainer.



# Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

im Mai **Minigolfen** Jannine Seidemann und Patrick Bredow

im Juni/Juli **Beachvolleyball** mit Sandra Vojtek

04.07.2015 **Sommerfest** im Rehazentrum Westend

29.09.2015 **Weltherztag** im Rehazentrum Westend

14.11.2015 **Weltdiabetestag** im Rehazentrum Westend

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

11

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

Seit **6 Jahren** dabei: Frau Heidi Bottke, Frau Christa Schulz, Frau Doris Witte

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Renate Brauns



## 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

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

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

