

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

## Risikofaktor Bluthochdruck

Sport und gesunde Ernährung helfen den Blutdruck zu senken



Bewegungsmangel und Übergewicht, Stress, ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum sind, neben einer genetischen Veranlagung, meist die Ursache für Bluthochdruck. Dass eine Normalisierung des Blutdrucks deshalb nicht nur durch eine medikamentöse Therapie, sondern zusätzlich auch durch richtige Ernährung und Lebensführung zu erreichen ist, erfahren Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe der VentalNews. Weitere Fragen zum Thema Bluthochdruck werden von unserem Experten auf Seite 5 beantwortet. Und wie Sie mit frischen Kräutern Ihren Salzkonsum reduzieren und somit etwas für Ihren Blutdruck tun können, lesen Sie in unserem Ernährungs-Spezial auf Seite 8.

Auch dieses Jahr fand wieder unser allseits beliebtes Sommerfest im Rehazentrum Westend statt. Auf Seite 6 lassen wir den gemeinsam mit Ihnen verbrachten wunderschönen Nachmittag noch einmal Revue passieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen VentalNews!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Bluthochdruck –  
Gefahr für Herz + Hirn  
- 2 -



Unser Sommerfest –  
ein Sommermärchen!  
- 6 -



Ernährungs-Spezial:  
Kräuter  
- 8 -



Kochevents im  
Rehazentrum Westend  
- 9 -

# Bluthochdruck - Gefahr für Herz und Hirn

# 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](mailto:gewinnspiel@vivental.de) schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Ein ganzes halbes Jahr“ von Jojo Moyes.

Einsendeschluss ist der 15.09.2016.

Viel Glück!

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

**Wussten Sie eigentlich, ...**  
**... dass der schnellste Fisch der Segelfisch ist? Er erreicht Geschwindigkeiten von bis zu 110 km/h.**



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 13 lautet: 41  
 Die Gewinner sind:  
 Ingrid K. und Marlen S.  
 - Herzlichen Glückwunsch! -

## VentalNews-Buchtipps

„Ein ganzes halbes Jahr“ von Jojo Moyes



Louisa Clark weiß, dass nicht viele in ihrer Heimatstadt ihren etwas schrägen Modegeschmack teilen. Sie weiß, dass sie gerne in dem kleinen Café arbeitet und dass sie ihren Freund Patrick eigentlich nicht liebt. Sie weiß nicht, dass sie schon bald ihren Job verlieren wird – und wie tief das Loch ist, in das sie dann fällt.

Will Traynor weiß, dass es nie wieder so sein wird wie vor dem Unfall. Und er weiß, dass er dieses neue Leben nicht führen will.

Er weiß nicht, dass er schon bald Lou begegnen wird.

Eine Liebesgeschichte, anders als alle anderen.

Die Liebesgeschichte von Lou und Will.

Taschenbuch:

544 Seiten, ISBN 978-3499272790, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Bluthochdruck (Hypertonie) ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für eine vorzeitige Gefäßverkalkung (Arteriosklerose). Er kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen, aber auch zu einer Herzmuskelschwäche und zu Nierenerkrankungen. Schlecht ist, dass diese gravierende Erkrankung oftmals über viele Jahre unbemerkt bleibt, weil sie zunächst keinerlei Symptome verursacht. Eine Normalisierung des Blutdrucks sollte aber natürlich möglichst früh erfolgen, denn Schäden an Herz und Gefäßen sind weitgehend vermeidbar, wenn die Erkrankung rechtzeitig erkannt und dauerhaft gut behandelt wird. Nutzen Sie deshalb die Gelegenheit zu Check-Up-Untersuchungen bei Ihrem Hausarzt, in der Apotheke oder bei sonstigen Gesundheitsveranstaltungen, insbesondere wenn Bluthochdruck in Ihrer Familie gehäuft vorkommt. Wenn Sie bereits Hochdruck-Patient sind, sollten Sie erlernen, wie man selber seinen Blutdruck korrekt messen kann, um die eingeschlagene Therapie zu überprüfen.

### Was ist Bluthochdruck?

Damit der Kreislauf funktioniert, pumpt das Herz kontinuierlich Blut durch unsere Gefäße. Dabei schwankt der Blutdruck je nach Herzphase ständig zwischen zwei Druckniveaus, dem systolischen und diastolischen Blutdruck (z.B. 120/80

mmHg). Bei Bluthochdruck ist der Druck im Gefäßsystem insbesondere bei körperlicher Anstrengung oder sogar dauerhaft so erhöht, dass er die Gefäßwand schädigen kann. Je höher der Druck, desto größer der Schaden, der an der Gefäßwand auf Dauer entsteht. Wir wissen heute aus vielen Studien, dass der Blutdruck, der in Ruhe im Sitzen gemessen wird, altersunabhängig unter 140/90 mmHg liegen sollte. Die frühere Vorstellung, dass im Alter höhere Druckwerte toleriert werden können, ist heute eindeutig widerlegt. Gerade bei älteren Patienten sollte zur Vermeidung von Gefäßkomplikationen der Ruhe-Blutdruck unter der genannten Grenze liegen.

### Wie entsteht Bluthochdruck?

Die Veranlagung dazu liegt oft in unseren Genen begründet, hoher Blutdruck tritt sehr oft familiär gehäuft auf. Selten sind Nieren- oder hormonelle Erkrankungen Ursache für Bluthochdruck, meist ist der Hypertonus jedoch eine schlichte Zivilisationskrankheit durch die Auswirkungen unseres heutigen Lebenswandels, sodass die Erkrankung immer häufiger vorkommt: Bewegungsmangel und Übergewicht, Stress, ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum. Eine Normalisierung des

Fortsetzung Seite 4

Blutdrucks ist deshalb nicht nur durch eine medikamentöse Therapie, sondern zusätzlich auch durch richtige Ernährung und Lebensführung zu erreichen. Beides verringert die Zahl der einzunehmenden Tabletten und deren Nebenwirkungen, kann bei konsequenter Durchführung Medikamente manchmal ganz überflüssig machen und außerdem weitere Risikofaktoren wie erhöhte Blutfette und die Zuckerkrankheit zusätzlich günstig beeinflussen.

#### Medikamentöse Therapie

Der schnelle Griff des Arztes zu Medikamenten in der Bluthochdruck-Therapie ist dem geschuldet, dass gute Ratschläge bezüglich körperlicher Aktivität und Übergewicht erfahrungsgemäß vom Patienten noch weniger angenommen werden als die Empfehlung einer regelmäßigen Tabletteneinnahme. Aber auch diese wird oft nicht eingehalten, manchmal aufgrund von Nebenwirkungen, manchmal aus Bequemlichkeit oder schlicht Vergesslichkeit. Eine gute Blutdruckeinstellung gelingt aber nur, wenn die verordneten Medikamente auch regelmäßig eingenommen werden. Hierzu stehen ganz unterschiedliche Substanzgruppen zur Verfügung, die sich durch ihr mögliches Nebenwirkungsprofil erheblich unterscheiden. Insgesamt sind in Deutschland hunderte von Medikamenten verfügbar, die blutdrucksenkend wirken. Ihr Hausarzt wird dasjenige auswählen, dass aufgrund Wirkstärke, eventueller Begleiterkrankungen und Nebenwirkungsprofil am besten für Sie passt. Manchmal sind mehrere unterschiedliche Substanzen notwendig, um das Druckniveau dauerhaft ausreichend zu senken.

Empfehlungen zu körperlicher Aktivität  
Regelmäßiges Ausdauertraining führt zu einer Verbesserung der Herzleistung und Kreislaufumstellung mit Gefäßerweiterung, sodass Ruhe- und Belastungsblutdruck bereits nach einigen Trainingswochen um 5-10 mmHg sinken. Joggen, schnelleres Gehen über längere Strecken oder Radfahren sind besonders empfehlenswert. Dabei ist „Laufen ohne zu Schnaufen“ völlig ausreichend. Das Training muss aber regelmäßig ausgeübt werden, günstig sind Trainingsprogramme 2-3 mal in der Woche. Bei körperlicher Betätigung nur am Wochenende kann kein Trainingseffekt erreicht werden.

#### Übergewicht

Das durchschnittliche Körpergewicht der deutschen Männer und Frauen nimmt seit 30 Jahren kontinuierlich zu. Nur noch ein Drittel der Erwachsenen weist heute Normalgewicht auf, und fast die Hälfte aller Übergewichtigen entwickelt Bluthochdruck. Bei einer Gewichtszunahme von 10 kg ist mit einem Blutdruckanstieg von 10 mmHg zu rechnen. Dem Abbau von Übergewicht kommt daher unter den verschiedenen Allgemeinmaßnahmen zur Bluthochdruckbehandlung die wichtigste Bedeutung zu. Um eine Gewichtsabnahme zu erzielen, muss die täglich zugeführte Kalorienmenge einfach unter den tatsächlichen Bedarf gesenkt werden (auf etwa 1000-1500 kcal täglich). Dazu sind keine seltsamen, mit Eigennamen versehenen unausgewogenen Diäten erforderlich, eine Kalorienbeschränkung ist gut mit vollwertiger Mischkost möglich. Eine Ernährungsberatung oder einfach der Blick in Tabellen über den Kaloriengehalt unserer Nahrungsmittel kann sehr hilfreich sein. Auf Alkohol, der ein erheblicher Kalorienträger ist, sollte bei einer Diät unbedingt verzichtet werden. Eine gleichzeitige Steigerung der körperlichen Aktivität erhöht zusätzlich den Kalorienverbrauch, der tatsächliche Energieverbrauch durch diese Aktivitäten wird aber oft überschätzt.

#### Stress

Stress ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Bluthochdruck. Stressfaktoren wirken zum Beispiel am Arbeitsplatz (Zeitdruck, Leistungsdruck, Konkurrenz, Schichtdienst), aber auch chronischer Lärm, Reizüberflutung, ständiger Ärger, Angst oder Sorgen bewirken Stress. Das Ausmaß des Blutdruckanstiegs wird aber nicht nur von der Stärke der Stressoren, sondern auch von unserer individuellen Stress-Bereitschaft („dickes Fell“) beeinflusst. Leistungsorientierte ehrgeizige Menschen mit hohen Zielen, die an sich und andere hohe Anforderungen stellen, sind besonders gefährdet. Bluthochdruck entsteht somit auch „im Kopf“. Möglichkeiten der Stressbewältigung sind Stress vermindern (Ruhepausen, Überbeanspruchung abbauen), Stress abwehren (Entspannungsverfahren wie Atemübungen, Muskelentspannung oder autogenes Training) und Stress abregieren (z.B. Steigerung der körperlichen Bewegung).

## Leser fragen - Experten antworten

Ihre Fragen zum Thema Bluthochdruck beantwortet Dr. med. Jürgen Homberger

*Kann ich selber Blutdruck messen und welches Messgerät ist dabei empfehlenswert?*

Jeder Bluthochdruck-Patient sollte erlernen, den Blutdruck richtig selber zu bestimmen, um die Therapie regelmäßig auf Wirksamkeit zu überprüfen. Die Messung ist im Prinzip einfach, aber der ungeschulte Patient kann viele grundsätzliche Fehler machen. Nur die richtig durchgeführte Messung liefert zuverlässige Werte (Stichworte: sitzend messen, 5 min Ruhe einhalten, Messpunkt auf Herzhöhe, ggf. Nachmessen erst nach 1-2 min Pause). Die Messung am Handgelenk erscheint einfacher, die Fehlermöglichkeiten sind aber im Vergleich zu einer Oberarm-Messung deutlich höher. Nur die Hälfte der käuflichen Messgeräte liefert überhaupt richtige Messungen, insbesondere Billiggeräte aus dem Baumarkt ohne Prüfsiegel sind problematisch und stiften mehr Verwirrung als Nutzen. Achten Sie beim Kauf auf das Prüfsiegel der Hochdruckliga und geben Sie lieber einen Euro mehr für ein zertifiziertes Gerät aus!

*Ist eine kochsalzarme Kost zu empfehlen?*

Mit unserer Nahrung nehmen wir täglich weit mehr Kochsalz (im Durchschnitt 10-12 g/Tag) zu uns, als erforderlich wäre (der Körper benötigt täglich 2-3 g). Zuviel Kochsalz wirkt sich bei Bluthochdruck ungünstig aus. Zusammen mit den anderen Allgemeinmaßnahmen ist deshalb auch eine Beschränkung der Kochsalzzufuhr sinnvoll. Schon das Weglassen von Kochsalz bei Tisch („Nachsalzen“) wirkt sich günstig aus, das Hauptaugenmerk muss aber auf kochsalzreichen Nahrungsmitteln liegen, die uns unsere Ernährungsindustrie reichlich anbietet (Fertiggerichte, Konservendosen). Besonders Brot/Brötchen, Wurst, Schinken und alle Käsesorten sind kochsalzreich. Würzen Sie mit Kräutern statt mit Salz, verwenden Sie bevorzugt frische Nahrungsmittel und legen Sie zwischendurch mal einen Kartoffel/Quark- oder Obst/Reis-Tag ein!

*Welche Unterstützung kann ich bei der Bluthochdruckbehandlung bekommen?*

Wenn Sie bereits fortgeschritten an Bluthochdruck erkrankt sind mit Leistungseinschränkung und/oder bereits eingetretenen Komplikationen, sollte die Aufnahme des Trainings im Rahmen einer Rehabilitationsbehandlung unter ärztlicher Überwachung und mit speziell ausgebildeten Übungsleitern erfolgen. In der Reha erlernen Sie auch Methoden der Stressbewältigung, die Grundlagen der gesunden Ernährung und Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Sind Sie berufstätig und haben Sie Bluthochdruck noch ohne Komplikationen, empfiehlt (und zahlt!) die Rentenversicherung Präventionsprogramme (z.B. Prevental hier bei uns im Rehazentrum Westend), bei dem unter ärztlicher Betreuung neben körperlichem Training auch gesunde Ernährung und Möglichkeiten der Stressbewältigung vermittelt werden.



Es gibt so viele unbeantwortete Fragen – auf die Meisten rund um Gesundheit, Sport und Vitalität haben unsere Experten eine Antwort. Fragen Sie uns: [leserfrage@rehavental.de](mailto:leserfrage@rehavental.de)



# Unser Sommerfest – ein Sommermärchen!

Es war ein schöner Samstagnachmittag im Sommer, warm und einladend, als gegen 13 Uhr die ersten Gäste zum Hoffest im Rehasentrum Westend eintrafen. Sie fanden einen liebevoll mit Luftballons dekorierten Hof vor mit einem vorbereiteten Buffet und die Live-Band hat schon begonnen sich „warmzuspielen“. Selbst die Bauern und Könige von drei Wikinger-Kubb-Spielen standen schon bereit. Das einzige Problem war, dass schwere Gewitter vorhergesagt waren an jenem Tag und alle Helfer – mehr als 20 hochmotivierte Therapeuten und Sportwissenschaftler und unser Team vom kleinen Restaurant – standen bereit, notfalls alles zügig nach innen zu verlagern. Pünktlich um 13:30 begann der Vortrag unseres ärztlichen Leiters Dr. Jürgen Homberger „Wie man sich vor Herzinfarkt schützen kann – Tipps für die wirkungsvolle Prävention“ und das Interesse war so groß, dass er nicht umhin kam, das Thema gegen 15 Uhr noch einmal zu wiederholen. Im Anschluss daran begrüßten die Inhaber Pia Drauschke und Dr. Stefan Drauschke sowie die Zentrumsleitung mit Dr. Jürgen Homberger, Brigitte Hartges und Jannine Seidemann offiziell alle Gäste, die sehr zahlreich erschienen sind und eröffneten das Buffet. Dann nahm das Sommerfest unbeschwert seinen Lauf. Dabei türmten sich schon die Gewitterwolken und erste Nachrichten breiteten sich aus, dass im Prenzlauer Berg schon Blitze zucken würden und große Pfützen durch Platzregen entstanden seien. Bei uns jedoch blieb es warm und trocken, und die Wolken zogen eine nach der anderen brav vorbei. Doch es blieb spannend! Für das Wohl der Gäste war bestens gesorgt. Es gab leckere Sommerbowle, viel Wasser und Softdrinks, verschiedene selbstgemachte Torten und Tiramisu (unser Chefkoch ist Patissier ...) und gegrillte Würstchen sowie Hühnerbrust mit Salaten. Die Band ließ uns von ihrem breiten Repertoire von sommerlicher Karibikmusik bis zu deutschen Schlagern „kosten“ und viele Gäste nutzten trotz der Wärme sogar die Gelegenheit zu einem flotten Tänzchen. Die Kubb-Spieler haben friedlich ihre Schlacht geschlagen und die Gewinner haben tolle Preise entgegengenommen,



die großzügig von der AOK, der TK und dem Sanitätshaus Seeger gestiftet worden sind. Und während die meisten Gäste schon viele Stunden das Sommerfest genossen hatten, begann Punkt 17 Uhr ein starker Wind und Regen, so dass das schöne Fest für die meisten ihr Ende gefunden hat. Doch nicht für alle: Im Haus haben wir eine „Public Viewing“ Station errichtet, wo ein Fußballspiel der Europameisterschaft viele begeisterte Zuschauer gefunden hat, die mit großer Spannung bis zum Elfmeterschießen unsere Gäste blieben. Die 20 Helfer haben dann noch für sich ein wenig miteinander gefeiert und den Tag fröhlich ausklingen lassen. Wir freuen uns schon auf das Sommerfest 2017, zu dem wieder alle Kunden, Patienten und Mitarbeiter aller Standorte herzlich eingeladen sind!

Pia Drauschke und Stefan Drauschke

# Ernährungs-Spezial: Kräuter

Mit frischen Kräutern gegen zu hohen Salzkonsum



8

Das ein zu hoher Verzehr von Salz zu Bluthochdruck und in der Folge zu Gefäßschädigungen führen kann, wissen die meisten Betroffenen. Aber, dass der Salzgeschmack von der Gewohnheit geprägt und nicht angeboren ist, wie das Süßempfinden, wissen die wenigsten. Das heißt also, dass man seine Gewohnheiten ändern muss, um hohen Salzkonsum zu reduzieren. Leicht gesagt, schwer getan? Keinesfalls! Große Abhilfe schafft da die große Vielfalt an frischen Kräutern, die uns in den Supermärkten angeboten wird. Richtig verwendet untermalen sie den Eigengeschmack Ihrer zubereiteten Mahlzeit und können somit die Verwendung von Salz reduzieren. Salz ist nämlich nichts weiter als ein natürlicher Geschmacksverstärker – aber Kräuter stehen ihm da in nichts nach.

Fleischgerichte und mediterrane Saucen lassen sich sehr gut mit Rosmarin und Thymian verfeinern. Dabei können zwei bis drei ganze Zweige einfach zusammen mit etwas Pflanzenöl mit in die Pfanne gelegt werden, in der Sie zum Beispiel eine Hähnchenbrust anbraten. Klein gehackt können sie in Saucen eingerührt werden.

Sehr gut können auch Zwiebeln und Knoblauch in nahezu allen herzhaften Gerichten zum Würzen verwendet werden. Sie gehören zur Gruppe der Lauchgewächse und zählen damit auch zu den frischen Kräutern. Neben dem würzig-scharfen Aroma, können sie Schutz vor der Bildung von Thromben (Blutgerinnsel) bieten.

Scharfe Gerichte können mit frischen Chilischoten aufgepeppt werden, denn sie verringern das

Verlangen nach Salz auf natürliche Weise. Nebenbei hat Chili eine antibakterielle Wirkung.

In den ersten zwei Wochen, in denen weniger Salz verwendet wird, empfinden viele ihre Mahlzeiten als sehr fad. Durchhalten lohnt sich aber, denn die Geschmacksnerven werden sich an weniger Salz gewöhnen und sich umso mehr an dem abwechslungsreichen Geschmack der frischen Kräuter erfreuen. Vielleicht hilft Ihnen auch die Bepflanzung Ihres Balkons oder Gartens mit unterschiedlichen Kräutern dabei, mit Kreativität und Freude die verschiedenen Speisen in leckere, salzarme Köstlichkeiten zu verwandeln. Die meisten sind sehr pflegeleicht und einige sogar winterhart.

## Mediterrane Gemüsepfanne mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten (2 Personen):

300 g Hähnchenbrust  
1 Teelöffel Olivenöl  
125 ml Gemüsebrühe (selbst hergestellt, mit wenig Salz)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Paprikaschote  
½ Zucchini  
2 Karotten  
100 g Champignons  
100 ml saure Sahne  
40 g Crème fraîche  
Frischer Basilikum, Thymian- und Rosmarinzweige  
Paprikapulver  
1 Chilischote  
Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch grob würfeln. Das Gemüse putzen und ebenfalls in Würfel bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken (Knoblauch nicht pressen). Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Wok (alternativ auch Topf) erhitzen und das gewürfelte Hähnchenfleisch (nicht zu heiß) mit etwas Rosmarin und etwas Paprikapulver darin so lange anbraten, bis es eine bräunliche Kruste erhält. Das Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Frisches Öl in den Topf bzw. Wok geben und das Gemüse nach und nach zugeben. Zuerst Zwiebeln und Knoblauch (nur kurz, da der Knoblauch leicht anbrennt), dann Karotten, Champignons, Paprikaschote und Zucchini. Alles gut anbraten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Saure Sahne und Crème fraîche unterrühren. Anschließend mit den frischen Kräutern, Paprikapulver, Chilischote und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder hinzufügen. Etwas frischen Basilikum zugeben, die Thymianzweige oben auflegen und alles mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dazu passt Vollkornreis.



## Kochevents im Rehazentrum Westend

9

Am 16. Juni gab es im Rehazentrum Westend eine große Premiere: Unser erstes Kochevent hat stattgefunden! Sieben Teilnehmer, darunter auch IRENA-Patienten, haben gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre ein Drei-Gänge-Menü gezaubert. Anschließend wurden die köstlichen Speisen mit großem Appetit genossen. Es hat uns sehr viel Freude bereitet und wir sind schon gespannt auf das nächste Event im Juli, welches bereits voll ausgebucht ist.

Marlene Hoff & Thomas Bildstein

# Wenn der Druck hoch ist ...

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Die Sommerausgabe der Ventalnews ist kurz vor der Fertigstellung, wir beide haben an verschiedenen Stellen viel zu tun, ein Termin nach dem anderen füllt den Kalender, und wir haben versprochen, unsere Kolumne heute fertigzustellen, damit Sie die neue Ausgabe der VentalNews rechtzeitig in der Hand halten!

Viele Menschen reagieren auf so viel Druck mit Druck, sowohl nervlich als auch wortwörtlich, in dem die Gefäße versteifen und der Blutdruck in den Arterien in die Höhe schießt. Das tut gar nicht weh, abgesehen von öfter auftretenden Kopfschmerzen, doch es schadet schleichend und führt unbehandelt zu zahlreichen Herz-Kreislaufkrankungen. Neben regelmäßigen Kontrollen und einschlägigen Medikamenten können wir nur empfehlen, mit innerer Ruhe auf äußeren Lärm zu reagieren. Sorgen Sie dafür, dass Phasen großer Anspannung Momente der Entspannung folgen und bleiben Sie mit Ihrem Körper in ausdauernder, leichter Bewegung bei bewusster, gesunder Ernährung. Sie können die äußeren Umstände nicht verändern, sondern nur, wie Sie darauf reagieren. Seit längerem forscht man über ein Phänomen, das man Resilienz nennt – die Widerstandskraft gegen Krisen. Es geht um die innere Stabilität, schwierige Lebenssituationen gut meistern zu können. Zu den Faktoren, die hierbei unterstützend wirken gehören Zielstrebigkeit und Willenskraft, die Fähigkeit, gute Gefühle in sich selbst zu wecken, Optimismus und eine grundsätzlich lebensbejahende Grundhaltung. Das Vertrauen in sich ist wichtig, Anforderungssituationen aus eigener Kraft heraus erfolgreich zu meistern und nicht zuletzt soziale Unterstützung, d.h. gutes Netzwerk – z.B. in einer Herzsport- oder PreVentalgruppe, auf das man zurückgreifen kann.

Alles das und noch mehr können Sie in unseren Gesundheitszentren erfahren, damit Sie Ihrem Druck mit innerer Gelassenheit und guter Unterstützung begegnen können.



Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Sommer 2016

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, er-  
fahrene Unternehmer und Füh-  
rungskräfte mit fundierter Aus-  
bildung und Praxiserfahrung als  
systemische Coaches sowie Kom-  
munikations- und Mentaltrainer.



Sarah Shakya leitet seit dem 1 Juli 2016 übergeordnet die Anmel-  
dungen aller Standorte der Ventalgruppe, darunter fallen die Anmel-  
dung im Rehasentrum Westend, die Anmeldung im Standort  
Schöneberg, im Standort Lichtenberg, im Standort Zehlendorf und  
im Standort Mierendorffstrasse. Damit ändern wir unser bisheriges  
Konzept erheblich; mit allen Beschäftigten der jeweiligen Anmel-  
dung werden in Kürze diesbezüglich Gespräche geführt.

Frau Sarah Shakya arbeitet seit September 2013 bei uns im Unter-  
nehmen und viele kennen sie aus unserem Standort in Schöneberg.  
Frau Shakya ist staatlich geprüfte Sportassistentin, sie studiert seit  
Juni 2015 Gesundheitsmanagement. Frau Shakya hat bislang nicht  
nur in der Anmeldung gearbeitet, sondern auch Rehagruppen gelei-  
tet. Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit einer  
freundlichen, zielstrebrigen und tatenfreudigen jungen Frau. In ihrer  
neuen Führungsaufgabe wünschen wir Frau Shakya viel Erfolg.  
Pia Drauschke und Dr. Stefan Drauschke

## Rehabilitation mit Erfolg

Erfahrungsbericht eines Patienten

Plötzlich und ohne Vorzeichen erlitt ich mit  
73 Jahren einen Herzinfarkt: Feuerwehr und  
Notarzt, stationäre Aufnahme im Krankenhaus,  
Implantieren von mehr als einer Hand voll Gefäß-  
stützen (stents) an drei kurz aufeinander folgen-  
den Terminen. Den operationstechnischen Teil  
des Geschehens, das Handwerkliche, konnte ich  
sogar auf dem Bildschirm beobachten und kom-  
plikationslos verarbeiten.

Aber auf die nachfolgenden physischen und be-  
sonders die psychischen Auswirkungen war ich in  
keiner Weise vorbereitet.

Mein zurückliegendes berufliches und privates Le-  
ben verlief bis zum Infarkt erfolgreich und ohne  
Komplikationen.

Völlig unerwartet musste ich in den ersten Wo-  
chen nach dem Eingriff undefinierbare Ängste und  
Zweifel an den eigenen Fähigkeiten erleben. In  
der Folge begleitete mich die fundamentale Sorge,  
mein Leben wieder in den Griff zu bekommen.  
In der Rehabilitation, bewegt durch die Erkennt-  
nis, dass meine veränderte Persönlichkeit soziale  
Kontakte (Familie, Freunde, Bekannte) gefährdete  
- „Kein Mensch würde mich auf Dauer verstehen  
bzw. ertragen können“, nahm ich voller Hoff-  
nung die dort angebotene professionelle Hilfe

in Anspruch. Die Gesprächszusammenkünfte mit  
dem psychologischen Dienst der REHA-Westend  
zeigten mir in der Folge die ersten Schritte zur Be-  
wältigung meiner augenblicklichen Krise auf.

Parallel zur psychologischen Betreuung förder-  
ten die professionell begleiteten sportlichen Ak-  
tivistäten in der REHA-Westend meine physische  
Spannkraft und Belastbarkeit. Darüber hinaus  
wurden bei mir gerade durch die körperlichen Er-  
tüchtigungen en passant auch bestehende Ängste  
und Zweifel abgebaut. Aufgrund meiner erleb-  
ten positiven und vor allem erfolgreichen Erfah-  
rungen, entschied ich mich, an nachsorgenden  
REHA-Angeboten weiterhin konsequent aktiv  
teilzunehmen.

Mein Dank gilt dem Ärzte- und Therapeutenteam  
sowie allen Beschäftigten des Rehasentrums Wes-  
tend. Sie haben entscheidend dazu beigetragen,  
dass ich drei Monate nach meinem Infarkt wieder  
angstfrei, aktiv und vor allem lebensbejahend bin.  
Liebe Rehabilitanden, nehmt ohne Zögern ange-  
botene psychologische Hilfe an; entscheidet euch  
proaktiv für die Teilnahme an allen Angeboten der  
REHA-Einrichtung; setzt nach der Rehabilitation  
eure sportliche Betätigung auf alle Fälle dauerhaft  
- möglichst in Sportgruppen - fort.

# Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

Mittwoch, den 20.07.2016, 15 bis 18 Uhr, Gesundheitszentrum Zehlendorf

**Aktionstag: Chronische Schmerzen – Linderung durch gezielte Therapie**

Mittwoch, den 07.09.2016, 15 bis 18 Uhr, Gesundheitszentrum Zehlendorf

**Aktionstag: Diabetes – Insulinfrei durch Training**

Weitere Informationen unter Gesundheitszentrum Zehlendorf, Tel. (030) 306 78 278

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

Seit **6 Jahren** dabei: Frau Brigitte Schulz (Schöneberg), Frau Renate Franck (Westend) und Herr Werner Böttcher (Schöneberg)



Seit **12 Jahren** dabei: Frau Roswitha Adler (Schöneberg) und Frau Anna Liesendahl (Schöneberg)

Alle Videos des Rehasentrum Westend sind unter [www.rehawestend.de](http://www.rehawestend.de) abrufbar!



**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)