

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Prävention – weil's besser ist!

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Erkrankungen senken



Unsere statistische Lebenserwartung steigt stetig, aber mit dem Alter steigt auch das Risiko, chronisch zu erkranken. Dem können wir jedoch entgegenwirken – und zwar durch Vorbeugung. Das Rehazentrum Westend beteiligt sich daher in Kooperation mit Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung an verschiedenen Präventionsprogrammen, zu denen Sie um Ihrer Gesundheit willen herzlich eingeladen sind! Alles Wissenswerte rund ums Thema Prävention erfahren Sie ab Seite 2.

Auf Seite 8 dieser Ausgabe blicken wir noch einmal zurück auf unser wunderschönes Sommerfest, das am 10. Juni bei strahlendem Wetter im Rehazentrum Westend stattfand. 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:



Prävention – Vorbeugen ist besser...
- 2 -



PreVental – unser Gesundheitsprogramm
- 6 -



Prävention durch gesunde Ernährung
- 7 -



Sommerfest 2017 im Rehazentrum Westend
- 8 -

Prävention – Vorbeugen ist besser als Heilen



Das Thema Prävention – also Vorbeugung von Krankheiten – nimmt in der Medizin, aber auch in der Gesundheitspolitik und in der öffentlichen Wahrnehmung einen immer größeren Stellenwert ein. Bonusprogramme von Krankenkassen, Förderprogramme der Rentenversicherung, Präventionsgesetz der Bundesregierung usw. – viele Maßnahmen sind darauf gerichtet, das Risiko für das Entstehen von Krankheiten zu vermindern. Woher kommt diese Entwicklung und wie können wir davon profitieren?

Gesund bis ins Alter?

Unsere statistische Lebenserwartung steigt stetig. Wirklich profitieren können wir davon aber nur, wenn unsere Lebensqualität dabei nicht sinkt. Mit dem Alter steigt aber das Risiko für chro-

nische Erkrankungen, insbesondere sogenannte „Zivilisationskrankheiten“ werden aufgrund unseres Lebenswandels in Zukunft immer häufiger zum Problem: einseitige Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol, Stress in Beruf und Alltag sind oft unsere ungesunden Begleiter. Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall sind oft die Folge. Sie mindern nicht nur unsere Lebensqualität erheblich, sondern führen auch zu immensen Kosten im Gesundheitswesen und für die Rentenversicherung. Daher haben auch die Kostenträger ein großes Interesse, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung finanziell zu unterstützen.

Fortsetzung Seite 4

Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farblich markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@vivental.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Das kleine Buch vom achtsamen Leben“ von Patrizia Collard. Einsendeschluss ist der 15.09.2017. Viel Glück!

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

**Wussten Sie eigentlich, ...
... dass das Feuerzeug vor dem Streichholz erfunden wurde?**



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 16 lautet: 54
Die Gewinner sind:
Monika Z. und Harry K.
- Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipp

„Das kleine Buch vom achtsamen Leben“ von Patrizia Collard



Wie schön wäre es, einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Das endlose Gedankenkarussell für einen Moment anzuhalten und der Hektik des Alltags zu entkommen. Dafür müssen Sie nicht stundenlang auf dem Meditationskissen sitzen: Die einfachen Achtsamkeitsübungen in diesem Buch führen Sie in Minutenschnelle zu innerer Klarheit, Gelassenheit und Ruhe. Probieren Sie es aus – gönnen Sie sich kleine Auszeiten, die den Tag entschleunigen und den Kopf freimachen.

Taschenbuch:
96 Seiten, ISBN 978-3453703100, Heyne Verlag

Primäre und sekundäre Prävention

Für die häufigsten Erkrankungen der Menschen sind uns die Risikofaktoren, die zu diesen Krankheiten führen, sehr gut bekannt. Selten kommen sie „aus heiterem Himmel“, vielmehr kann man sie oftmals regelrecht kommen sehen. Für eine solche Analyse von individuellen Risiken ist eine sogenannte Check up-Untersuchung zusammen mit Ihrem Arzt sinnvoll. Primäre Prävention bedeutet dabei, diese erkannten Risiken so zu beeinflussen, dass eine Erkrankung gar nicht erst auftritt. Viele Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall ließen sich so verhindern. Sekundäre Prävention bedeutet, nach einer bereits eingetreten Erkrankung (z.B. nach Herzinfarkt) jetzt mit allen Mitteln zu verhindern, dass nochmals ein weiteres Ereignis auftritt. Hierzu stehen neben Verhaltens- und Ernährungsempfehlungen auch eine Reihe Medikamente zur Verfügung, die nachgewiesenermaßen das Risiko für erneute Krankheitsereignisse drastisch senken können (ASS, Betablocker, Cholesterinsenker usw.). Für die primäre Prävention hingegen stehen nicht Medikamente sondern Empfehlungen zum sogenannten „Lifestyle“ ganz im Vordergrund.

Krankheit verhindern – geht das wirklich?

Untersuchungen zum Beispiel des Robert-Koch-Instituts in Berlin zeigen auf, dass die deutsche Bevölkerung im Lauf der Jahre durchschnittlich immer dicker wird. Seit mehr als 20 Jahren steigt in allen Altersgruppen bei Mann und Frau das Körpergewicht kontinuierlich an, mittlerweile sind über die Hälfte der Deutschen übergewichtig. Die empfohlene körperliche Aktivität von 150 Minuten pro Woche wird je nach Altersgruppe nur von 15-25% der Deutschen erfüllt. Lediglich die leicht rückläufigen Zahlen beim Nikotinkonsum geben Anlass zur Hoff-

nung. Mittlerweile gibt es eine Reihe von aussagekräftigen Studien, die zweifelsfrei belegen, dass ausgewogene Ernährung, Bewegung, Gewichtsreduktion bei Übergewicht und Nikotinverzicht ein gesundes Leben um viele Jahre verlängern kann. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Arteriosklerose erheblich verringern. Natürlich gibt es keine Garantie für ein sorgenfreies Leben, aber die Wahrscheinlichkeit für eine gute Lebensqualität können wir durch gesundheitsbewusstes Verhalten maßgeblich positiv beeinflussen.

Was ist zu tun?

Um Menschen bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen, haben inzwischen Krankenkassen und Rentenversicherung zahlreiche Programme aufgelegt. Dabei soll auf spezielle Aspekte des Lebensstiles genauer eingegangen werden: regelmäßige körperliche Bewegung durch Sport und Ausdauer-Training, Anleitung zu Möglichkeiten der Stressbewältigung, Tipps und Tricks für eine ausgewogene gesunde Ernährung, Verzicht auf Nikotin und Reduktion des Alkoholkonsums. Natürlich können besonders motivierte Menschen diese Punkte auch alleine für sich bearbeiten. Studien zeigen aber, dass diese Maßnahmen effektiver und nachhaltiger mit Anleitung und in der Gruppe umsetzbar sind.



Auch das Rehazentrum Westend beteiligt sich in Kooperation mit Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung an verschiedenen Präventionsprogrammen, zu denen Sie um Ihrer Gesundheit willen herzlich eingeladen sind.

Präventionssport

Beim Präventionssport geht es hauptsächlich darum, einerseits Faktoren zu vermeiden, die eine Verschlechterung der Gesundheit bewirken können, andererseits aber auch den Organismus gegenüber negativen Einflüssen zu stärken. Auf den ersten Blick steht vor allem die Kompensation des zunehmenden Bewegungsmangels im Vordergrund. Gesundheitsori-



entrierte Sportprogramme sollten daher über ein vielfältiges und abwechslungsreiches Bewegungsangebot verfügen, welches vor allem die Bereiche Ausdauer, Kräftigung und Dehnung berücksichtigt. Über diesen physischen Aspekt hinaus sollte der Sport allerdings auch eine Steigerung des psychischen und sozialen Wohlbefindens bewirken können. Die präventiven Maßnahmen sind langfristig angelegt und zielen auf langfristige Veränderungen des Erlebens und Verhaltens. Nach dem Zeitpunkt der Maßnahmen wird unterschieden in

1. Primäre Prävention:

Hier handelt es sich um die eigentliche Krankheitsverhütung. Bei der primären Prävention geht es also um die Vermeidung bzw. Reduktion von Risikofaktoren für Krankheiten.

2. Sekundäre Prävention:

Darunter versteht man Maßnahmen zur Krankheitsfrüherkennung. Man versucht Krankheiten im frühen Stadium zu erkennen und damit die Behandlungschancen zu erhöhen.

3. Tertiäre Prävention:

Die Hauptaufgabe ist die Verhinderung bzw. Beseitigung von Folgeschäden einer Erkrankung

Alle Präventionskurse sind nach dem Präventionsgesetz §20 Abs. 1 SGB V anerkannt und die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel den größten Teil der Kursgebühr. Einerseits wird versucht durch gesundheitspezifische Angebote den Bewegungsmangel zu reduzieren. Auf der anderen Seite steht die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme.

Das präventive Training zielt auf mehr Bewegung, Ausdauer, Beweglichkeit und Kräftigung der Rumpfmuskulatur der Teilnehmer ab. Das Training wird in der Gruppe ohne oder mit Hilfe von Kleingeräten durchgeführt. Die einzelnen Kurse sind aufeinander aufgebaut und vermitteln jedes Mal mehr Effektwissen, um die Teilnehmer besser damit vertraut zu machen.

PreVental – unser kostenloses Gesundheitsprogramm für Sie



Wir halten für alle Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen ein kostenloses Präventionsangebot bereit, welches von der Deutschen Rentenversicherung finanziert wird. Wenn Sie in den letzten zwei Jahren sechs Monate die Pflichtbeiträge gezahlt haben und Sie zum Zeitpunkt der Antragstellung versicherungspflichtig beschäftigt sind, können Sie sich für das PreVentalprogramm in unserem Rehazentrum anmelden. Füllen Sie – gerne gemeinsam mit Ihrem Haus- oder Betriebsarzt – die Antragsformulare der Rentenversicherung G 180, G185 aus (erhältlich auf unserer Homepage www.rehawestend.de oder bei Ihrem Arzt). Mit dem Befundbericht G190 sendet der Haus-, Betriebs- oder Rehaarzt diese Anträge an uns oder direkt an die Rentenversicherung. Selbstverständlich begleitet Sie beim gesamten Ausfüllprozess auch einer unserer Ärzte im Rehazentrum. Vereinbaren Sie bitte mit Frau Sellschopp oder mit unserer Anmeldung

unter (030) 30678250/100 einen Termin. Wenn die Rentenversicherung ihren Antrag genehmigt hat, können Sie zeitnah mit dem PreVentalprogramm starten. Wir begleiten Sie zwölf Monate in aufeinander aufbauenden Phasen.

Auch in diesem Monat hat eine neue PreVentalgruppe begonnen. Die ersten 3 Tage waren gefüllt mit Aufnahmegesprächen, einem Workshop über Lebensbalance und Stressmanagement, einigen Sporteinheiten und dem wohlverdienten kulinarischen Abschluss in der Lehrküche bei unserer Diätassistentin Frau Hoff.

Unser erfahrenes Team aus Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Diätassistenten, Psychologen und Ärzten unterstützt Sie jeden Monat gemeinsam, um ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.

Wir freuen uns auf Sie!

Prävention mit Hilfe einer gesunden Ernährung

Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen haben sich in unserer Gesellschaft bereits zu „Volkskrankheiten“ entwickelt. Ursachen für ihre Entstehung sind unter anderem das Überangebot an Nahrungsmitteln, zucker- und fettreiche Fertigprodukte, mangelnde Bewegung und Schnellebigkeit. Die beste Möglichkeit, dem effektiv entgegenzuwirken, ist, sich präventiv zu verhalten. Neben regelmäßiger, sportlicher Aktivität, sollte auch immer eine gesündere, bewusste Ernährung eingehalten werden.

Der erste Schritt ist getan, wenn man sich die Nahrungsmittel – insbesondere Fertigprodukte – genauer anschaut und sich mit den Inhaltsstoffen auseinandersetzt. Generell nicht empfehlenswert sind Produkte, die eine lange, unverständliche Zutatenliste aufweisen. Denn je mehr Zutaten einem Lebensmittel hinzugefügt werden, desto mehr Energie liefern sie und desto weniger Nährstoffe sind enthalten. Selbst zubereitete Speisen aus frischen, naturbelassenen Zutaten bieten ausreichend Nährstoffe, enthalten keine künstlichen Geschmacks- und Farbstoffe und können vor allem kontrolliert gewürzt werden. Empfehlenswert sind drei ballaststoffreiche Mahlzeiten, regelmäßig über den Tag verteilt. Zwischenmahlzeiten, insbesondere zuckerhaltige,



begünstigen unerwünschte Gewichtszunahme. Dem Körper wird damit überflüssige Energie geliefert, die als Körperfett gespeichert wird. Ballaststoffe helfen, die Zeit zwischen zwei Mahlzeiten ohne Heißhunger zu überbrücken. Sie sind besonders in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Auch fettarmes Fleisch macht satt, da Eiweiß intensive Verdauungsleistung erfordert. Eine lockere Hand voll Süßes am Tag gehört auch dazu, denn völliger Verzicht fördert erst recht das Verlangen. Ob Süßigkeiten, Gebäck oder Obst, alle sollten direkt zu einer der drei

Hauptmahlzeiten gegessen werden und nicht zwischendurch. Zur ballaststoffreichen Ernährung muss ausreichend Flüssigkeit – am besten Mineralwasser – zugeführt werden. Empfohlen werden eineinhalb bis zwei Liter Wasser am Tag, über feste Nahrung – insbesondere Gemüse – kommt noch etwa ein Liter dazu. Als Belohnung für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise bekommt man das wichtigste Gut in unserem Leben – Gesundheit und Wohlbefinden. Und das Fazit lautet: Prävention ist besser als Rehabilitation.

Sommerfest 2017 im Rehasentrum Westend



Auch in diesem Jahr möchten wir uns wieder für die zahlreiche Teilnahme am 10. Juni an unserem jährlich im Rehasentrum Westend stattfindenden Sommerfest bei allen Besuchern bedanken. Bei schönstem Sonnenschein begann das Fest mit einem sehr informativen Arztvortrag zum Thema „Die besten Tipps für ein gesundes Herz – auch für Diabetiker“ durch Herrn Dr. Homberger. Danach gab es für alle die Möglichkeit das Rehasentrum bei einem Hausrundgang genauer kennen zu lernen, was besonders für unsere Patienten aus den anderen

Standorten Berlins sehr interessant war. An diesem schönen Sommertag durfte ein leckeres Grillbuffet mit Fleisch, Salaten und kühlen Getränken, zubereitet durch unseren Chefkoch des Hauses, Thomas Bildstein, natürlich nicht fehlen. Durch die tolle Musik der Liveband und einen Spieleparcours entstand

eine ausgelassene Stimmung, welche bei der Siegerehrung der Spieleparcours-Teilnehmer ihren Höhepunkt fand. Abschließend kann man sagen, dass auch dieses Sommerfest wieder ein sehr schönes und gelungenes Beisammensein war. Wir freuen uns heute schon auf das nächste Jahr!

Neues von unseren Standorten

„3. Gesundheitscafé“ im Rehasentrum Westend

Nach dem großen Interesse an unserem „2. Gesundheitscafé“ im Januar dieses Jahres, das von Dipl. Vw. Pia Drauschke und Dr. med. Stefan Drauschke moderiert wurde, werden wir am 7.



September das „3. Gesundheitscafé“ im Rehasentrum Westend veranstalten. Wir laden Sie herzlich ein zu einem Erfahrungsaustausch zum Thema „Prävention“ im Kontext eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements. Unser Ziel ist es, einen Erfahrungsaustausch zur Umsetzung des Präventionsprogramms der Deutschen Rentenversicherung zu ermöglichen. Wir wollen uns miteinander dazu austauschen, wie die Akzeptanz bei den Mitarbeitern und Vorgesetzten im Unternehmen gesteigert werden kann, Präventionsmaßnahmen anzubieten bzw. wahrzunehmen, wie man diese in ein ganzheitliches BGM-Konzept und in den Alltag integrieren kann und wie die interne Kommunikation im Sinne eines ganzheitlichen BGMs zu optimieren ist.

Kurze Impulsvorträge zum Thema aus verschiedenen Perspektiven werden gehalten von: Dr. Jürgen Homberger, ärztlicher Leiter, Rehasentrum Westend: Prävention vor Rehabilitation; Dr. Markus Sander, Facharzt für Arbeitsmedizin, VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung: Prävention aus betriebsärztlicher Sicht; Karin Klopsch, Dezernent-

tin Firmenservice, Deutsche Rentenversicherung Bund und Steve Neumann, Abteilung Rehabilitation und Gesundheitsförderung, Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg; Das Präventionsprogramm der Deutschen Rentenversicherung und Franziska Karl, Bachelor Rehabilitationspädagogik, Institut der Rehabilitationswissenschaften, HU Berlin: Akzeptanz und Zugang zum Präventionsprogramm der DRV in Berlin - Faktoren aus Expertensicht.

Die Teilnahme ist kostenlos und auf 30 Personen beschränkt, es ist die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche und verbindliche Zusage per E-Mail an gesundheitscafe@reha-vental.de.

Neue Physiokabine im Gesundheitszentrum Schöneberg

Wir haben uns für Sie vergrößert! Da unser Physiotherapeutenteam sich mittlerweile auf sechs Therapeuten erweitert hat, benötigten wir einen weiteren Behandlungsplatz. Leider stehen an diesem Standort keine zusätzlich nutzbaren Räume zur Verfügung. Wir haben lange überlegt, wie wir unser Platzproblem am besten lösen können, ohne durch aufwendige Umbauten die besondere Atmosphäre dieser Dachetage zu beeinträchtigen.



Als Ergebnis dieser Überlegungen steht nun die schöne neue Physiokabine auf der Trainingsfläche. Die selbstverständlich weiterhin auch von Ihnen, liebe Rehasportler, für Übungen auf der Bank genutzt werden darf.

Wie Sie vielleicht wissen, gibt die Krankenkasse vor, dass spätestens 14 Tage nach Ausstellung der Verordnung mit der Behandlung begonnen werden muss. Durch den zusätzlichen Behandlungsplatz sind wir in der Lage, zeitnah ihre Terminwünsche bei dem Therapeuten Ihrer Wahl umzusetzen. So ersparen wir Ihnen und uns zusätzlichen Aufwand. Denn sollte ein fristgemäßer Therapiebeginn nicht möglich sein, muss die Verordnung erneut in der ausstellenden Praxis vorgelegt und dem aktuellen Datum entsprechend angepasst werden.

Wenn Sie also mit Ihrer Heilmittelverordnung für Krankengymnastik (KG), manuelle Therapie (MT), Krankengymnastik für das zentrale Nervensystem (KG ZNS) wie z.B. PNF oder Lymphdrainage (MLD) zu uns kommen, steht einem zügigen Therapiebeginn nichts im Wege.

Das Therapiezentrum am Schloss eröffnet neu...zunächst ein kurzer Überblick...

Seit vielen Jahren gibt es das Therapiezentrum am Schloss und nun eröffnet es dennoch neu, mit einem erweitertem Angebot und einem interdisziplinären Team, das sich sehr freuen würde, wenn es Sie schon in Kürze begrüßen dürfte. Alle Räumlichkeiten wurden frisch renoviert und sehen heutzutage richtig attraktiv aus, doch überzeugen Sie sich bitte selbst.

Neben hervorragend ausgebildeten Physiotherapeuten, die alle wichtigen Zulassungen haben (bspw. MT – manuelle Therapie, Lymphdrainage, Krankengymnastik u.v.m.) verfügen auch unsere Ergotherapeuten über umfassendes Wissen (bspw. in der Handtherapie, Pädiatrie, Neurologie, Psychiatrie und Orthopädie). Zudem bieten wir all diese Leistungen gerne auch im Rahmen eines Hausbesuches an.

Von nun an wird es wieder regelmäßig Rehasport geben; unsere Sporttherapeuten warten auf Sie...

In Kooperation mit dem Rehasentrum Westend werden wir zukünftig ein erweitertes Angebot, wie bspw. Nordic Walking im Schlosspark Charlottenburg anbieten, weiteres zu diesem Standort entnehmen Sie bitte der nächsten VentalNews!

Was wir unter Prävention verstehen

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Viele Menschen wissen was zu tun ist, doch die wenigsten tun was sie wissen! Wenn sich erst einmal Einschränkungen und Erkrankungen breit gemacht haben, ist es oft zu spät. Dass mehr Bewegung das beste Mittel gegen Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettsucht, Diabetes und sogar Krebs ist, haben Sie in Ihren Illustrierten oder im Internet sicher auch schon gelesen. Dass geistige Beschäftigung gegen Vergessen und Demenz hilft, haben Sie auch schon einmal gehört, und dass zu viel, zu fett und zu süß zu essen den Stoffwechsel ruiniert, müde und krankheitsanfällig macht, ist Ihnen an sich bekannt.

Und doch benutzen viele Fahrstuhl und Rolltreppe wo es geht, essen ständig irgendetwas in sich hinein, trinken massig viel Cola und die meisten hören mit Sport und Bewegung Anfang 30 einfach auf, wo sie davor noch in ihrem Verein eine oder zwei Sportarten aktiv betrieben hatten.

Wer rastet rostet, das weiß schon der Volksmund, und im englischen heißt es „if you don't use it you loose it“. Was Sie nicht nutzen, sei es Ihre Muskeln oder ihren Geist, werden Sie verlieren bzw. abbauen. Umgekehrt heißt es aber auch, dass Sie bei körperlichem und geistigen Training schnell wieder wertvolle Ressourcen aufbauen, mit denen Sie länger gesünder Ihre Jahre erleben und genießen zu können. So haben wir mit Neugierde eine Untersuchung verfolgt, nach der Menschen um die 60 erstmalig einfaches Jongliertraining gemacht haben und in medizinischen Untersuchungen nachgewiesen werden konnte, dass einzelne Hirnareale messbar gewachsen sind. Auch kann man zeigen, dass bei regelmäßiger körperlicher Ausdauerbelastung im Sauerstoffüberschuss Herzkranzgefäße und Kollateralen nachwachsen und auch die Gefäßdurchmesser in der Muskulatur mehr werden.

Es ist doch wunderbar, wie Ihr Körper sich anpasst und Ihre Aktivität belohnt! Werden oder bleiben Sie körperbewusst und genießen Sie Bewegung, Ernährung und Denken in dem Wissen, auf diese Weise länger gesund und leistungsfähig zu bleiben, um Ihr Leben mehr genießen zu können.

Wir unterstützen Sie gerne dabei und freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Gesundheitszentren.



Ihre Gesundheitsunternehmer
im Juli 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

12

Donnerstag, den 31.08.2017, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 14.09.2017, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 05.10.2017, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 26.10.2017, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 16.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 07.12.2017, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Um sich für die Koch- und Backevents anzumelden, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an kochevent@rehawestend.de oder melden sich direkt beim Rehazentrum Westend.

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

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Heike Sinanian und Frau Anneliese Küster



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 - www.rehaventhal.de