

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Leben mit Herzschwäche

Steigerung der Leistungsfähigkeit durch körperliche Aktivität



Immer mehr Menschen leiden unter Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Was die häufigsten Ursachen einer Herzinsuffizienz sind und woran Sie ein schwaches Herz erkennen können, erfahren Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe. Außerdem erfahren Sie, welche Untersuchungen der Arzt macht und welche Behandlungsmethoden es bei Herzschwäche gibt – insbesondere was eine ambulante Rehabilitation im Rehazentrum Westend dabei leisten kann.

Über die Möglichkeiten einer Bewegungstherapie bei chronischer Herzinsuffizienz lesen Sie auf Seite 5. Welche Ernährung bei Herzschwäche angebracht ist, verraten wir Ihnen – nebst einem leckeren und gesunden Rezept – auf Seite 6.

Und auf Seite 10 dieser Ausgabe 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:



Herzinsuffizienz – das schwache Herz
- 2 -



Bewegungstherapie bei Herzinsuffizienz
- 5 -



Ernährung bei Herzinsuffizienz
- 6 -



Das Therapiezentrum am Schloss
- 7 -

Herzinsuffizienz - das schwache Herz



Die diesjährigen Herzwochen der Deutschen Herzstiftung stehen unter dem Motto „Das schwache Herz“. In der Tat ist die Herzschwäche (Herzinsuffizienz) eine ernste Erkrankung, die unbehandelt ähnlich wie Krebserkrankungen oft tödlich verläuft. Erfreulicherweise sind in den letzten Jahren einige Fortschritte bei den Therapiemöglichkeiten erzielt worden. Die Zahl der Patienten mit Herzschwäche nimmt allerdings aus vielerlei Gründen stetig zu, und die Diagnose wird oft erst spät gestellt. Jeder, der unter Atemnot leidet, sollte den Arzt aufsuchen, um zu klären, ob eine Herzschwäche die Ursache ist. Denn je früher sie erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Chancen, sie wirksam zu bessern. Der gesunde Herzmuskel arbeitet wie eine unermüdliche Pumpe: ungefähr hunderttausend Mal am Tag schlägt das Herz, um alle Organe mit ausreichend Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Ist der Muskel geschwächt, kann er nicht mehr ausreichend Blut in den Kreislauf

pumpen: man spricht in der Medizin dann von einer „Herzinsuffizienz“. Immer mehr Menschen leiden darunter, manchmal schon in jungen Jahren. Je nach Ausmaß der Schädigung kann die Erkrankung nicht nur die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, sondern auch zum plötzlichen Herztod führen. Diese Patienten brauchen daher eine besonders kundige Betreuung, Anleitung und Aufklärung für eine angepasste gesunde Lebensweise: Im Rehazentrum Westend kümmern wir uns besonders auch um Patienten mit diesem Krankheitsbild.

Die häufigsten Ursachen der Herzschwäche

Die Auslöser der Herzinsuffizienz können vielfältig sein, manchmal nur das rechte Herz betreffen (zum Beispiel bei chronischer Raucher-Lunge) oder schon bei sehr jungen Männern auftreten

Fortsetzung Seite 4

Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farbig markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@vivental.de schicken oder in Ihrem Gesundheitssportzentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Das Café am Rande der Welt“ von John Strelecky. Einsendeschluss ist der 31.01.2018. Viel Glück!

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

Wussten Sie eigentlich, ...

... dass jeder sechste Internist in Deutschland schon mal von Patienten verprügelt wurde?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 17 lautet: 42
Die Gewinner sind:
Karin M.-O. und Horst P.
- Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipps

„Das Café am Rande der Welt“ von John Strelecky



Ein kleines Café mitten im Nirgendwo wird zum Wendepunkt im Leben von John, einem Werbemanager, der stets in Eile ist. Eigentlich will er nur kurz Rast machen, doch dann entdeckt er auf der Speisekarte neben dem Menü des Tages drei Fragen: »Warum bist du hier? Hast du Angst vor dem Tod? Führst du ein erfülltes Leben?« Wie seltsam – doch einmal neugierig geworden, will John mithilfe des Kochs, der Bedienung und eines Gastes dieses Geheimnis ergründen. Die Fragen nach dem Sinn des Lebens führen ihn gedanklich weit weg von seiner Vorstandsetage an die Meeresküste von Hawaii. So gerät diese Reise letztlich zu einer Reise zum eigenen Selbst. Ein ebenso lebendig geschriebenes, humorvolles wie anrührendes Buch.

Taschenbuch: 128 Seiten, ISBN 978-3423209694, dtv

(Herzmuskelentzündung). Ganz überwiegend sind aber zwei „Zivilisationskrankheiten“ für die Herzschwäche verantwortlich: die Arteriosklerose der Herzkranzgefäße (Koronare Herzkrankheit) und der langjährige Bluthochdruck. Manchmal ganz akut im Rahmen eines Herzinfarktes, meist aber schleichend chronisch schreitet die Herzschwäche voran und führt zur typischen Beschwerdesymptomatik.

Woran erkenne ich das schwache Herz?

Die wichtigsten Anfangssymptome sind Atemnot, Husten, allgemeine Schwäche und Erschöpfung. Erst treten diese Anzeichen nur bei körperlicher Belastung auf: das Herz schlägt schnell, der Betroffene fühlt sich völlig erledigt. Die Leistungsfähigkeit nimmt langsam aber stetig ab. Es kann zu Wassereinlagerungen in den Beinen kommen (Ödeme) und zu starkem nächtlichem Harndrang, Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Schwindel und Benommenheit. Hinzu kommen in diesem Stadium allgemeine Unruhe, Schlaflosigkeit und nächtliche Atemnot.

Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Schon das Abhören von Herz und Lunge (Auskultation), eine Blutdruckmessung und ein EKG können wichtige Hinweise auf die Ursache der Erkrankung geben. Eine genaue Diagnose und Schweregrad-Bestimmung kann aber nur durch die Ultraschall-Untersuchung des Herzens (Echokardiographie) erfolgen, die der Kardiologe in seiner Praxis durchführt. In einigen Fällen ist anschließend auch eine Herzkatheter-Untersuchung erforderlich.

Behandlungsmöglichkeiten

Liegen bereits Symptome einer Herzschwäche vor, sind in jedem Fall spezielle Medikamente erforderlich, die die Herzmuskulatur kräftigen und entlasten (ACE-Hemmer, Betablocker, Diuretika). Je nach Auslöser der Erkrankung kommen gegebenenfalls weitere Substanzen hinzu, die die Symptome deutlich bessern können. Manchmal

sind sogar Operationen am Herzen erforderlich (Bypass-OP, Herzklappenersatz). Ist die Herzschwäche besonders ausgeprägt, können auch spezielle Herzschrittmacher (CRT) oder sogar ein implantierbarer Defibrillator (ICD) erforderlich sein, um das Risiko für lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen zu verringern. Dies ist aber nur bei schwerer Muskelschwäche erforderlich.

Was kann die Rehabilitation leisten?

Patienten mit Herzschwäche, besonders bei Erstdiagnose oder nach akuter Verschlechterung, sind oft stark verunsichert im Hinblick auf ihre Leistungsfähigkeit sowie ihre berufliche und private Zukunft. Insbesondere nach einem oft nur kurzen Krankenhaus-Aufenthalt zur Schrittmacher-Implantation sind meist noch viele Fragen offen. In der Reha können wir auf die speziellen Anforderungen, Wünsche und Bedürfnisse von Herzinsuffizienten besonders eingehen. Durch die ambulante Behandlung ist eine wohnort- und alltagsnahe Betreuung mit Verbleib im oft wichtigen sozialen Umfeld möglich.

Unser Programm umfasst:

- Einleitung eines individuell dosierten körperlichen Trainings zur Steigerung von Kraft, Leistungsfähigkeit und Zuversicht
- strukturierte Schulungen im Hinblick auf Art und Umgang mit der Erkrankung sowie besondere Aspekte/Verhaltensregeln nach ICD-Therapie
- schrittweise und individuelle Anpassung der medikamentösen Therapie
- Einleitung nachhaltiger Lebensstiländerungen zur Reduktion des kardiovaskulären Risikos
- psychologische Betreuung zur Erleichterung der Krankheitsverarbeitung
- sozialmedizinische Beratung im Hinblick auf Arbeitsplatz, Behindertenrecht und Renten
- Hilfe bei Kontaktherstellung zu Selbsthilfe- und Trainingsgruppen in Wohnortnähe

Wenn Sie selber betroffen sind oder für andere weitere Informationen benötigen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen gerne weiter!

Dr. med. Jürgen Homberger

Bewegungstherapie bei chronischer Herzinsuffizienz

Bis etwa 1960 bestand die allgemein verbreitete Behandlung eines Herzinfarktpatienten darin, ihm eine sechswöchige Bettruhe zu verordnen. Der Herzinfarkt wurde gewissermaßen als ein „gebrochenes Herz“ betrachtet, dem man, ebenso wie einem gebrochenem Körperteil, durch Ruhigstellung ausreichend Zeit zum Verheilen einräumen wollte.

Heutzutage hat sich in der Medizin so viel weiter entwickelt, dass die Bewegungstherapie bei koronaren Herzerkrankungen schon viele Jahre zu den anerkannten Methoden der Rehabilitation gehören.

Bislang waren Patienten, die an einer schweren chronischen Herzinsuffizienz leiden, weitgehend von den bewegungstherapeutischen Maßnahmen ausgeschlossen, da man davon ausging, dass körperliche Belastung diese Patienten mit einer eingeschränkten Pumpfunktion überlasten würde.

Mittlerweile gibt es aber auch hier, nicht zuletzt begünstigt durch die verbesserte medikamentösen Therapiemöglichkeiten, Ansätze, Patienten mit Herzinsuffizienz mit einem wohldosierten Trainingsprogramm zu behandeln.

Die europäischen Leitlinien empfehlen bei Patienten mit chronischer Herzinsuffizienz ein regelmäßiges kontrolliertes Training im aeroben Bereich.

Voraussetzung wäre zunächst eine ärztliche Untersuchung,



damit Kontraindikationen, wie z.B. lebensbedrohliche Rhythmusstörungen ausgeschlossen werden können.

Die Gestaltung eines Trainingsprogramm für Herzinsuffizienzpatienten muss individuell festgelegt und von erfahrenen Therapeuten betreut werden.

So kann ein Training mit 2 Einheiten pro Woche für 5-10 min bei niedriger Trainingsintensität beginnen und bei schrittweiser Steigerung auf 3-5 Einheiten pro Woche für 20-60 min moderater bis hoher Intensität gesteigert werden.

Voraussetzung ist selbstverständlich eine entsprechend ausgerüstete Ergometeranlage mit EKG-Ableitung, die den

heutigen modernen und medizinischen Anforderungen entspricht.

Seit Oktober 2017 ist das Rehazentrum Westend im Besitz einer völlig neuen Anlage. Mit dieser neuen Ergometeranlage bieten wir allen Patienten eine optimale Möglichkeit zum Training. So können Menschen mit Herzinsuffizienz sanft in die Bewegung kommen, damit sie ebenso wie unsere langjährigen Herzpatienten ihre funktionelle Leistungsfähigkeit durch körperliche Aktivität verbessern und somit an Lebensqualität gewinnen können.

Claudia Sellschopp /
Dirk Reinecke

Wenn das Herz schlapp macht – Ernährung bei Herzinsuffizienz



Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Reis

ZUTATEN (4 Portionen): 2 Stängel **Zitronengras**, 1 kleine **Zwiebel**, 3-4 **Knoblauchzehen**, 1 Stück frischer **Ingwer** (ca. 5 cm), 1 kleine frische rote **Chilischote**, **Kreuzkümmel**, **Koriander**, **Zimt**, **Currypulver**, 500 g **Süßkartoffeln**, **Rapsöl**, 400 ml **Kokosmilch** (aus der Dose), 200 ml natriumarmes Mineralwasser, 1 Teelöffel **Sojasauce**

ZUBEREITUNG:

- Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles grob würfeln
- Chilischote waschen, entstielen und mit den Kernen klein schneiden
- Kreuzkümmel, Koriander, Currypulver, Zimt und drei Esslöffel Wasser dazugeben und alles fein zu einer Gewürzpaste pürieren
- Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürzpaste dazugeben und darin unter Rühren 1 Minute anbraten
- Kokosmilch, Mineralwasser und Süßkartoffeln zufügen und aufkochen lassen. Alles 10-15 Minuten sanft kochen lassen, bis die Süßkartoffeln gar, aber nicht zu weich sind
- Mit der Sojasauce würzen
- Einige frische Korianderblätter über das Curry streuen

Eine Herzinsuffizienz macht sich häufig durch verminderte körperliche Belastbarkeit bemerkbar. Um das Herz zu entlasten, müssen die Zufuhr von Flüssigkeit, Salz und Kalium angepasst werden. Die Flüssigkeitszufuhr sollte auf 1,5 Liter pro Tag beschränkt werden. Dazu gehört nicht nur die reine Flüssigkeit, sondern auch das aufgenommene Wasser über feste Nahrung (beträgt in etwa ein Liter).

Je nachdem, wie weit die Insuffizienz fortgeschritten ist, muss die Ernährung von salzreduziert bis hin zu streng salzarm gestaltet werden, um zu verhindern, dass sich zu viel Wasser im Gewebe einlagert. Salz kann beim Kochen z.B. durch die Verwendung von frischen Kräutern und Chili reduziert werden. Schärfe reduziert auf natürliche Weise das Verlangen nach Salz. Auch süß-saure Gerichte kommen mit wenig Salz aus.

Kalium hingegen fördert die Ausschwemmung des angestauten Wassers. Kaliumreiche Lebensmittel sind z.B. Kartoffeln, Fisch, Getreide (Vollkorn), Gemüse (vor allem grüne Gemüsesorten) und Obst. Wenn wasserausschwemmende Medikamente (sogenannte Diuretika) eingenommen werden müssen, sollte dem Körper Magnesium in ausreichender Menge zugeführt werden, da es zu einem Mangel kommen kann. Eine gute Magnesiumquelle ist z.B. Mineralwasser mit 40-60 mg Magnesium pro Liter. Vitamin B stärkt den Herzmuskel, es findet sich vor allem im Fleisch in ausreichender Menge.

Marlene Hoff

Das Therapiezentrum am Schloss (Charlottenburg)



Während unsere Gesundheitszentren Lichtenberg, Schöneberg, Westend und Zehlendorf eher über große Flächen verfügen, sticht unser Therapiezentrum am Schloss schon dadurch heraus, dass es einfach anders ist. In einer eher gemütlichen „Wohnzimmeratmosphäre“, ebenerdig und frisch renoviert mit warmen, natürlichen Farben und der Saison entsprechend dekoriert, können Sie sich ergotherapeutisch und physiotherapeutisch behandeln lassen sowie in einem großzügigen Sportraum Rehasport betreiben und sich bei einer professionellen Massage entspannen. Dabei kommt - wenn man unsere Räumlichkeiten für die Physiotherapie, den großen Sportraum sowie die beiden Ergotherapiebereiche in der Mierendorffstrasse zusammen betrachtet - dann doch eine gewisse Größe heraus. Mit einem tollen Team von derzeit 10 Köpfen (mit steigender Tendenz) sind wir dabei, uns im Charlottenburger Kiez einen guten Namen zu

machen bzw. diesen zu behaupten. Hierfür findet sich einmal pro Woche die ganze Gruppe zusammen und bespricht im Team, was noch zu verbessern ist und auch welche neuen Gesundheitsleistungen die Therapeuten mit Leidenschaft erbringen wollen. Auf diese Weise sind beispielsweise so angenehme wie intensive Spezialbehandlungen wie beispielsweise die Gua-Sha-Massage (eine chinesische Schmerzbehandlung) und die Beuss-Massage (siehe www.vental.de) als neue Angebote entstanden, die bereits rege von unseren Patienten und Kunden nachgefragt sind. Zunächst wollen wir Ihnen die **Ergotherapie im Therapiezentrum am Schloss** beschreiben, die direkt im Therapiezentrum oder als Hausbesuch erbracht wird.

Wir – das sind die Ergotherapeuten Tamara Maubach, Babette Hugler und Christian Tavernier – bieten Ihnen eine vielseitige Ergotherapie in den Bereichen Geriatrie/Altersheilkunde, Neurolo-

gie und Handtherapie sowie ergotherapeutische Maßnahmen für Kinder. Wem diese Begriffe noch nicht sehr viel sagen, dem möchten wir gerne beschreiben, was eigentlich unter diese Bereiche fällt.

Der Fokus der Ergotherapie in der Geriatrie/Altersheilkunde richtet sich auf die ganzheitliche Behandlung des älteren Menschen. Patienten dieser Altersgruppe leiden häufig aufgrund von Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) unter komplexen Beeinträchtigungen ihrer Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit. Aus diesem Grund bestimmen hier die akuten und chronischen Krankheitsbilder die ergotherapeutischen Maßnahmen. Altersbedingte physiologische Funktionseinschränkungen stören das gesundheitliche Gleichgewicht. Jede zusätzliche Störung oder Erkrankung ist für den Betroffenen eine erhebliche physische, psychische und soziale Belastung. Die Einbeziehung und Beratung der Angehörigen und/oder des Pflegepersonals ist oft unerlässlich. Zu den von uns ergotherapeutisch behandelten Krankheitsbildern gehören neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS), Morbus Parkinson, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische und degenerative Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems sowie verschiedene Stoffwechselerkrankungen und demenzielle Erkrankungen wie Morbus Alzheimer und Altersdepressionen, Psychosen und Neurosen. Das Ziel der ergotherapeutischen Behandlung ist, ein Maximum an Lebensqualität zu sichern und eine größtmögliche Selbstständigkeit in allen Bereichen der persönlichen und häuslichen Lebensführung zu erreichen. Eine Vielzahl und Vielfalt von Behandlungsmaßnahmen kommen ergotherapeutisch zur Anwendung. Wir beraten unsere Patienten sehr gerne!

Erkrankungen des zentralen Nervensystems haben häufig Einbußen der körperlichen und/oder geistigen Fähigkeiten zur Folge. Durch gezieltes und abgestimmtes Training können diese zurückgewonnen oder zumindest verbessert werden. Ist dies nicht mehr möglich, wird der Patient in der ergotherapeutischen Behandlung angeleitet, alternative Handlungsweisen zu erlernen, die es ihm ermöglichen, ein selbstständiges/selbstbestimmtes Leben zu führen. Hier haben wir vor allem mit den folgenden Krankheitsbildern zu tun: Schlaganfall, Verletzungen des Rückenmarks (Querschnittslähmung), Verletzungen des Gehirns

nach Unfall, Multiple Sklerose (MS), Parkinson-Krankheit und Demenz (z.B. Alzheimer).

In unserem Therapiezentrum behandeln wir Menschen in allen Altersstufen in Einzel- und Gruppentherapie. Dazu gehören Kinder mit schulischen Problemen, Verhaltensauffälligkeiten und allgemeiner Entwicklungsverzögerung. Sofern die ergotherapeutische Behandlung in unserer Praxis aufgrund fehlender Mobilität eingeschränkt ist, kann diese auch auf Wunsch durch eine entsprechende Verordnung des Arztes im Hausbesuch durchgeführt werden. Ergo-



therapie wird Ihnen von Ihrem Arzt (Hausarzt oder Facharzt) verordnet. Dabei legt Ihr Arzt die Behandlungsmaßnahmen fest, welche als Einzel- oder Gruppentherapie bei uns im Therapiezentrum oder bei Ihnen zu Hause von uns durchgeführt werden. Die Kosten der Ergotherapie werden bei einer ärztlichen Verordnung von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Physiotherapie im Therapiezentrum am Schloss

Mit Julia Maj und Nima Bagherzadeh-Armani verfügen wir über erfahrene Therapeuten mit der Zusatzausbildung „Manuelle Therapie“. Gemeinsam mit Christina Freiberg und Alexandra Balsmeier wird eine Vielfalt von physiotherapeutischen Behandlungen, dazu zählen unter anderem die Bereiche Krankengymnastik, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, thermische Anwendungen, Massagen und viele weitere, angeboten. Physiotherapie umfasst die physiotherapeutischen Verfahren der Bewegungstherapie sowie die physikalische Therapie. Physiotherapie nutzt als natürliches Heilverfahren die passive – z.B. durch den Therapeuten geführte – und die



aktive, selbstständig ausgeführte Bewegung des Menschen sowie den Einsatz physikalischer Maßnahmen zur Heilung und Vorbeugung von Erkrankungen. Physiotherapie findet Anwendung in vielfältigen Bereichen von Prävention, Therapie und Rehabilitation. Damit ist die Physiotherapie eine Alternative oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen oder operativen Therapie. Wir empfehlen eine rechtzeitige Terminplanung Ihres nächsten Besuches bei uns im Therapiezentrum, denn Termine bei unseren Physiotherapeuten sind aufgrund deren professioneller und fachkundiger Expertise oftmals „gut“ gebucht. Auch deshalb werden wir ab dem neuen Jahr 2018 weitere Experten für diesen Bereich im Team unserer Therapeuten wissen.

Für den **Rehasport** haben wir die langjährig erfahrene Sporttherapeutin Nadine Krause gewonnen, die schon in einigen anderen unserer Standorte Erfahrungen gesammelt hat. Sie wird vertreten von unserem Sporttherapeuten, Thomas Bildstein, in enger Kooperation mit dem Rehasportzentrum Westend. Der Fokus liegt im Therapiezentrum am Schloss auf Muskel und Gelenkgymnastikgruppen für Patienten mit Beschwerden im Bewegungsapparat. Von Kopf bis Fuß wird alles mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Kleingeräte wie beispielsweise Theraband, Pezziball, Gymnastikstab und Flexibar uvm. kommen dabei zum Einsatz. Im Grunde genommen wird dabei die Körperwahrnehmung neben weiteren positiven Effekten enorm verbessert.

Rehasport wird ärztlich verordnet. Im Regelfall sind das 50 Übungseinheiten à mindestens 45 Minuten, die innerhalb von 18 Monaten absolviert werden müssen. Beim Herzsport sollen 90 Übungseinheiten à mindestens 60 Minuten in-

nerhalb von 24 Monaten durchgeführt werden. Bei schwereren Erkrankungen oder Behinderungen werden in der Regel 120 Übungseinheiten innerhalb von 36 Monaten verordnet. Mit einer ärztlichen Verordnung ist auch der Rehasport für Sie kostenlos.

Wie kommen Sie zu uns bzw. was müssen Sie tun, um bei uns kostenlos Rehasport betreiben zu können?

- Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen Rehasport verordnet und bitten Sie ihn, das Formular 56 (Rehasportverordnung) auszufüllen.
- Reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse zur Freigabe ein.
- Kommen Sie mit Ihrer Verordnung mit Kostenübernahme zu uns ins Therapiezentrum am Schloss.
- Gerne beraten wir Sie sporttherapeutisch im Therapiezentrum, wie Ihr persönlicher Trainingsplan aussehen wird. Freuen Sie sich auf mehr Gesundheit und Vitalität.

Übrigens, neben den Muskel- und Gelenkgymnastikgruppen bieten wir Ihnen ebenso Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodengymnastik und Nordic Walking an.

Durch die Zusammenarbeit von Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und unseren Ärzten im Rehasportzentrum Westend halten wir auch in unserem Standort Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg ein ganzheitliches Rehasport-Konzept vor.

Und dann gibt es noch unser Anmeldeteam im Therapiezentrum am Schloss:

Doch das alles wäre nichts, wenn nicht unser standortübergreifend arbeitendes Anmeldeteam unter der Leitung von Sarah Terno Ihre Wünsche und Anfragen regelmäßig entgegennehmen könnte.

Wir sind für Sie erreichbar von 8.00 – 19.00 unter der Telefonnummer 030 68324801 oder kommen Sie doch am besten einfach vorbei in die Mierendorffstrasse 2 in 10589 Berlin. Im Internet finden Sie uns auf unserer neuen Homepage www.vental.de

Probieren Sie uns aus und bleiben Sie uns treu, wir helfen Ihnen gerne gesund zu werden und gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Ihr Team im Therapiezentrum am Schloss

Neues von unseren Standorten

Neuer Standortleiter im Gesundheitszentrum Lichtenberg

Liebe Patienten in Lichtenberg und Umgebung, mein Name ist Tilman Drewke und bin ab sofort der neue Standortleiter im Gesundheitszentrum Lichtenberg. Mein überaus kompetentes Team und ich freuen



uns sehr darauf, unser Angebot immer weiter zu optimieren, damit Ihre Gelenke und Sie sich auch weiterhin richtig wohlfühlen.

Als Master in Prävention und Gesundheitsmanagement stehe ich Ihnen sehr gerne in allen Fragen zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie.

Diabetes-Aktionstag im Rehasentrum Westend

Am 5. Januar 2018 ab 14 Uhr findet im Rehasentrum Westend ein Diabetes-Aktionstag statt. Unser Diabetes-Team freut sich darauf, Sie zu einem abwechslungsreichen Nachmittag bei uns begrüßen zu dürfen!

Wir bieten:

- kostenlose Bewegungsangebote und Schnuppertraining
- Überprüfung Ihrer Blutzucker-Messgeräte auf Genauigkeit
- Messung von Blutdruck und Blutzucker
- individuelle Beratungen und Aufklärung über Leistungen der Krankenkassen und Rentenversicherung für Prävention und Rehabilitation von Diabetikern
- Vorträge zu den Themen Ernährung und Sport bei Diabetes
- Quiz mit Gewinnspiel und Tombola
- Imbiss mit gesunden und leckeren Snacks und Getränken

Neue Standort- und Qualitätsmanagerin im Rehasentrum Westend

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Reha-Sportler und Mitarbeiter, ich möchte mich auf diesem Wege bei Ihnen vorstellen, da ich es sicherlich leider nicht schaffe, jeden von Ihnen persönlich anzutreffen. Mein Name ist Franziska Bennstein und ich bin seit dem 15.11.2017 in der Position des Standorts- und Qualitätsmanagement tätig. Mein Büro befindet sich im Reha Zentrum Westend und ich bin gegenüber Ihren Anregungen jederzeit offen und dankbar. Denn nur über Ihre Rückmeldungen können wir uns als Team verbessern – Vorab schon mal Vielen Dank an Alle, die mit uns proaktiv in Kontakt treten!



Meine Hauptaufgabe besteht aus der Vereinheitlichung interner Abläufe und Optimierung von Prozessen, standortspezifisch zu agieren und generell alles unter Berücksichtigung der Qualitätsanforderungen zu

betrachten. Ich habe auf Lehramt Biologie und Sport für die Sekundarstufe 1&2 studiert, mit dem Schwerpunkt Sportmedizin und Behindertensport. Neben meinem Studium habe ich bereits bei Kieser-Training als Instruktor gearbeitet und mich dort weiterentwickelt bis auf die Position des Betriebsleiters. Danach konnte ich mich weiter entwickeln u.a. in den Unternehmen Fitness-First und zuletzt bei Holmes Place, wo ich über Club Management, Corporate Account Manager bis hin zur Position des Senior Key Account Managers aufstieg. Als interessante Herausforderung sehe ich dieser Position im Rehasentrum Westend entgegen und freue mich auf ein tolles Team und eine tolle Atmosphäre! Mit sportlichen Grüßen, ihre Franziska Bennstein

Das schwache Herz stärken

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Es gibt wahrscheinlich zwei Organe in unserem Körper, die wir alle als sehr bedeutsam empfinden: Unser Herz und unser Gehirn. In manchen alten Mythologien wird diesen beiden Organen der Sitz der Seele zugeschrieben, und in der Medizin spiegelt sich diese Bedeutung auch darin wieder, dass beispielsweise Herzchirurgen und Neurochirurgen ganz besonderes Ansehen genießen. Natürlich ist uns allen klar, dass das gesunde Zusammenspiel aller Organe erst das Leben ermöglicht und irgendwie alles mit allem eng zusammenhängt.

Ein Zusammenhang ist jedenfalls naheliegend: Unser Verstand und die Vernunft sind sicher dem Gehirn zuzuschreiben und hier wächst dann auch die vernünftige Erkenntnis, dass es sehr wichtig ist, für sich und sein Herz zu sorgen. Die Ursachen von Herzfehlern und Herzschwächen sind vielfältig und reichen von eher selteneren angeborenen Fehlbildungen und Anomalien zu den im Laufe des Lebens erworbenen Schäden und Organproblemen. Dabei können Infektionen, Herzklappenschwächen, Zustände nach Infarkten sowie Gefäßschäden auf Grund von Fehlernährung, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes oder Bewegungsmangel ursächlich sein. Seien Sie gewiss, dass Ihr Lebensstil einen großen Einfluss auf Ihre Herzgesundheit hat!

Was können Sie nun für Ihr Herz tun: Leben Sie bewusst, checken Sie Ihr Herz bei unseren Kardiologen und sorgen Sie für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden. Und vor allem bewegen Sie sich mehr und regelmäßig, während Sie die Zufuhr von flüssigen und festen „Kalorien“ reduzieren. Jetzt, wo die kalte Jahreszeit bei uns Einzug gehalten hat, bietet es sich förmlich an, in einem unserer Berliner Gesundheitszentren „indoor“ begleitet von Ärzten und professionellen Therapeuten und Trainern mit und ohne Geräten Kraft und Ausdauer und damit das Herz zu trainieren. Der Möglichkeiten gibt es von ambulanter Reha über Herz- und Gefäßsport bis zum Anti-Stressseminar viele.

Sie wissen ja, Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen, und in diesem Sinne wünschen wir Ihnen mit uns eine gesunde, entspannte, genussvolle und bewegte Winterzeit!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Dezember 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

Mittwoch, den 20.12.2017, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 11.01.2018, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 31.01.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 08.02.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 28.02.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 08.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 05.04.2017, 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.

*Wir wünschen unseren Lesern
frohe Weihnachten
und ein gesundes und
glückliches neues Jahr!*



Frohes Fest

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