

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

## Herzrhythmusstörungen

Bewegung und gesunde Ernährung schützen vor Arrhythmien



Rund 100.000 Mal schlägt das menschliche Herz pro Tag – meist regelmäßig wie ein Uhrwerk, doch es kann aus dem Takt geraten. Was es mit Herzrhythmusstörungen auf sich hat, und was man dagegen tun kann, erfahren Sie in dieser Ausgabe der VentalNews ab Seite 2. Wie Ihnen bei kardiologischen Erkrankungen im Rahmen einer kardiologischen Rehabilitation im Rehasentrum Westend geholfen werden kann, lesen Sie auf Seite 5.

Auf Seite 6 erfahren Sie, wie Sie auch mit der Diagnose Herzrhythmusstörung in einer unserer Herzsport- oder Herzinsuffizienzsportgruppen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun können. Und auf Seite 7 erwartet Sie ein interessanter Erfahrungsbericht eines Teilnehmers unseres Gesundheitsprogramms „PreVental“ für Berufstätige.

Dies alles und noch viel mehr bieten wir Ihnen in der neuesten Ausgabe der VentalNews.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Aus dem Takt –  
Rhythmusstörungen  
- 2 -



Rehabilitation im  
Rehasentrum Westend  
- 5 -



Herzsport auch bei  
Herzrhythmusstörungen  
- 6 -



PreVental – ein  
Erfahrungsbericht  
- 7 -

# Aus dem Takt

Rhythmusstörungen und was man dagegen tun kann



Etwa 100.000 Mal am Tag schlägt unser Herz, meist in einem ganz regelmäßigen sog. „Sinusrhythmus“ präzise wie ein Uhrwerk. Gelegentliche Stolperer, sogenannte Extrasystolen, sind dabei auch beim völlig gesunden Herzen möglich und werden von den meisten Menschen nicht bemerkt. Anhaltende meist schnelle Arrhythmien werden aber oft als unangenehm oder gar bedrohlich wahrgenommen und beunruhigen viele Patienten sehr. Glücklicherweise sind die meisten dieser Störungen harmlos, sie treten oft bei ansonsten Herzgesunden auf. Je stärker das Herz vorgeschädigt ist -zum Beispiel nach Herzinfarkt oder bei Herzschwäche-, desto gravierender können sich Rhythmusstörungen auswirken, manchmal sogar lebensbedrohlich.

## Ursprung in den Herz-Vorhöfen

In der Regel sind Arrhythmien, die ihren Ursprung in den sogenannten „Vorkammern“ des Herzens haben, lästig aber nicht bedrohlich. Manchmal treten sie schon bei Kindern auf (WPW-Syndrom), manchmal bei sonst gesunden jungen Frauen (AVNRT). Sie können anfallsar-

tig auftreten und ohne jede Vorwarnung, meist enden sie auch spontan nach Minuten oder Stunden. Die häufigste Vorhof-Rhythmusstörung, die typischerweise bei älteren Menschen gehäuft auftritt, ist das sogenannte Vorhofflimmern. Statistiken belegen, dass im Alter fast 20% aller Menschen solche im Prinzip harmlosen Arrhythmien haben. Etwa die Hälfte von ihnen bemerkt die Störung gar nicht, andere fühlen ein Stolpern, innere Unruhe und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Gelegentlich tritt Vorhofflimmern bei ansonsten völlig Gesunden auf, oftmals spielt aber Bluthochdruck, Übergewicht, Arteriosklerose, Alkoholkonsum oder Schilddrüsenerkrankungen eine wichtige Rolle bei der Entstehung. Die Therapie solcher Arrhythmien hat sich in den letzten Jahren erheblich gewandelt. Waren früher Medikamente mit leider oft gravierenden Nebenwirkungen einzige Wahl in der Behandlung, wird heute eine regelrechte Heilung durch einen speziellen Herzkathetereingriff in vielen Fällen schnell und dauerhaft möglich. Solche sogenannten „Ablationen“, die mit einem kleinen Katheter mit

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 „Trümmerkind“ von Mechtild Borrmann.

Einsendeschluss ist der 30.04.2018.

Viel Glück!

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

Wussten Sie eigentlich, ...

... dass 95 Prozent der Babys lieber am rechten Daumen lutschen als am linken?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 18 lautet: 44

Die Gewinner sind:

Christine W. und Christian S.

- Herzlichen Glückwunsch! -

## VentalNews-Buchtipps

„Trümmerkind“ von Mechtild Borrmann



Der 14jährige Hanno Dietz kämpft mit seiner Familie im zerstörten Hamburg der Nachkriegsjahre ums Überleben. Viele Monate ist es bitterkalt, Deutschland erlebt den Jahrhundertwinter 1946/47.

Eines Tages entdeckt Hanno in den Trümmern eine nackte Tote - und etwas abseits einen etwa dreijährigen Jungen. Der Kleine wächst bei den Dietzens in Hamburg auf. Monatlang spricht der Junge kein Wort. Und auch Hanno erzählt niemandem von seiner grauenhaften Entdeckung. Doch das Bild der toten Frau inmitten der Trümmer verfolgt ihn in seinen Träumen.

Erst viele Jahre später wird das einstige Trümmerkind durch Zufall einem Verbrechen auf die Spur kommen, das auf fatale Weise mit der Geschichte seiner Familie verknüpft ist ...

Taschenbuch: 304 Seiten, ISBN 978-3426304921, Droemer TB



Hilfe von Hochfrequenzstrom oder Vereisung im Herzen durchgeführt werden, sind bei vielen Arrhythmien standardmäßig die beste Therapie.

### Prophylaxe möglich?

Einige spezielle Arrhythmien des Vorhofs sind „angeboren“ und somit schicksalhaft. Für die meisten Rhythmusstörungen ist aber eine Prophylaxe möglich: ein gesunder Lebenswandel mit ausgewogener gesunder Ernährung, regelmäßiger körperlicher Bewegung und Vermeiden von Übergewicht und Bluthochdruck schützt erwiesenermaßen vor Arrhythmien wie Vorhofflimmern oder -flattern.

### Problem Herzkammer-Arrhythmien

Rhythmusstörungen aus den Herzkammern sind dagegen schon ein ganz anderes Kaliber. Meist als Folge eines Herzinfarktes oder bei Herzschwäche können solche Arrhythmien auch lebensbedrohlich sein und zum sogenannten „plötzlichen Herztod“ führen. Hier gibt es nur wenige effektive Medikamente, meist wird bei ausgeprägter Herzschwäche oft auch schon prophylaktisch ein sogenannter Defibrillator (ICD) eingesetzt, der eine plötzliche bedrohliche Arrhythmie automatisch per Elektroschock beenden und so das Leben des Patienten retten kann. Manchmal sind Patienten nach einer solchen Operation stark verunsichert und besorgt über ihre weitere Zukunft. Hier

ist eine Rehabilitationsbehandlung wie sie auch im Rehasentrum Westend regelhaft angeboten wird, hilfreich und sinnvoll, um den Patienten mit den Besonderheiten dieser Therapie vertraut zu machen und ihn zurück in einen normalen Alltag zu begleiten.

### Sport bei Herzrhythmusstörungen?

Früher war man davon ausgegangen, dass Herzranke unbedingt geschont werden müssen und sich körperlich möglichst wenig anstrengen sollen. Wir wissen heute, dass insbesondere Patienten nach Herzinfarkt und sogar solche mit einer schweren Herzschwäche von körperlicher Aktivität, Sport und Bewegung erheblich profitieren können. Diese modernen Erkenntnisse sind die Grundlage für Rehabilitationsprogramme nach Herzinfarkt, bei Herzschwäche oder nach ICD-Implantation und für Rehabilitationssport speziell für herzranke Patienten. Körperliche Aktivität schützt vor Arrhythmien bzw. vermindert deren Auftreten, sodass selbst schwer Herzranke zu solchen Aktivitäten dringend geraten wird. Sicherheitshalber wird körperliches Training dabei mindestens anfangs per EKG genau überwacht und durch speziell ausgebildete Trainer durchgeführt, sodass die Patienten bei ihrem Training keinerlei Risiko ausgesetzt werden. Erfahrene Trainer steuern dabei das Belastungsprogramm individuell so, dass niemand überfordert wird und durch spezielle Trainingsmethoden (z.B. Intervall-Training) optimal gefördert wird.

Dr. med. Jürgen Homberger

Eine kardiologische Erkrankung, wie z.B. eine Herzschwäche, nach Herzrhythmusstörungen und vielen weiteren Herzerkrankungen, ist ein Einschnitt im Leben.

Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es für den Betroffenen wichtig zu lernen, richtig mit der Krankheit umzugehen und so die Risikofaktoren für eine erneute Erkrankung oder eine Verschlechterung des Zustandes weitgehend auszuschalten.

In Deutschland ist daher die kardiologische Rehabilitation ein wichtiger Bestandteil einer optimalen Versorgung von Herzpatienten.

Wie können wir Sie in Ihrer Reha unterstützen?

### Wesentliche Säulen der kardiologischen Reha (Herz-Reha) sind:

#### Fachärztliche Betreuung (Kardiologie und Sozialmedizin)

- Aufnahme- und Abschlussuntersuchungen
- Visiten
- Vorträge

#### Funktionsdiagnostik:

- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Langzeit-EKG
- Langzeit Blutdruckmessung
- Ultraschall
- Labor

Diese Untersuchungen dienen dazu, die jeweilige Belastbarkeit des Patienten möglichst präzise abzuschätzen und Fehlbelas-

# Kardiologische Rehabilitation

Rehabilitation bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, nach Implantation eines Defibrillator (ICD) und weiteren kardiologischen Erkrankungen im Rehasentrum Westend

tungen bzw. Überlastungen zu vermeiden und den maximalen Puls unter körperlicher Anstrengung zu bestimmen (= maximale Herzfrequenz), was später für die Wahl der Trainingsintensität im Sport wichtig ist.

Weiterhin dienen diese Untersuchungen der Überwachung und Verlaufskontrolle.

### Therapieinhalte der Rehabilitation:

#### Ausdauertraining auf dem Ergometer oder dem Laufband unter ständiger EKG Überwachung

- Besonders geeignet ist das Intervalltraining bei Herzschwäche, durch abwechselnde Belastungs- und zur Verbesserung Erholungsphasen (Intervalle).

#### Trainings- und Bewegungstherapie:

- Medizinische Trainingstherapie (MTT), Ein moderates Muskelauftrennungstraining zur allgemeinen Kräftigung.
- Bewegungstherapie, zur Verbesserung der Koordination und der allgemeinen Mobilisation
- Rückenschule, zum Erlernen der Aufrichtung und Vermeidung von Rückenbeschwerden

#### Physiotherapie:

- Massagen, Manuelle Lymphdrainage und Physiotherapie, zur Schmerzlinderung und Erweiterung der Bewegung und Schwellungen z.B. der Beine zu reduzieren.



- Narbenpflege nach einer Operation, um die Heilung und Elastizität der Narbe zu verbessern.
- Psychologische Betreuung und Beratung:
- Umgang mit der Angst, die Vermittlung von Entspannungstechniken sowie die spezifische psychologische Betreuung in Gruppen- und/oder in der Einzeltherapie z.B. Nichtrauchertraining und Stressbewältigung.

#### Ernährungsberatung:

- Herzgesunde und schmackhafte Ernährung in unserer Kochschule, Einkaufs- und Geschmacks-training.
- Schulungskurse zur INR-Wert-Selbstbestimmung:
- Damit werden Sie unabhängig und haben gelernt Ihren INR-Wert selbstständig zu kontrollieren.

#### Ergotherapie:

- Der Bezug zum Arbeitsplatz

wird hier mit Ihnen erarbeitet.

#### Sozialarbeit:

Hier erhalten Sie Unterstützung bei allen Fragen der Sozialarbeit, z.B. Antragstellungen bei Landesversorgungsamts (Schwerbehinderung), Anträge auf Lohnersatzzahlungen.

Nach einer erfolgreichen Rehabilitation bei uns im Hause, stehen Ihnen die weiterführenden Angebote wie das IRENA Programm (Intensivierte Rehabilitationsnachsorge) ein Angebot für alle Teilnehmer der Deutschen Rentenversicherung oder für alle Krankenkassenteilnehmer die Herzinsuffizienzgruppe oder eine Herzsportgruppe zur Verfügung. Wir als Rehabilitationsteam freuen uns darauf, Sie durch eine erfolgreiche Rehabilitation und alle weiterführenden Programme hier im Hause begleiten zu können.

Brigitte Hartges



# Nehmen Sie es selbst in die Hand!

Regelmäßige körperliche Aktivität in einer unserer Herzsportgruppen hilft bei Herzrhythmusstörungen



Auch mit der Diagnose Herzrhythmusstörung, kann jeder aktiv etwas für seine Gesundheit tun. In einer unserer Herzsport- oder Herzinsuffizienzsportgruppen können Sie sich unter der Anleitung von erfahrenen Sporttherapeuten aktiv bewegen. Der Sport findet in festen Gruppen mit bis zu 15 Gleichgesinnten statt und besteht aus Kraft- und Ausdauertraining, Koordinationstraining, Sportspiele, Dehnungen und Entspannungsübungen für Herzpatienten. Dadurch lernen Sie Ihre Belastungsgrenzen besser kennen und erweitern diese. Nebenbei verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Herz-Kreislaufsystem wird kräftiger. Auf Wunsch können Sie auch gerne zweimal in der Woche bei uns

Sport machen, um Ihre Trainingserfolge zu vertiefen. Zur Kontrolle und Ihrer Sicherheit wird Ihr Blutdruck jedes Mal gemessen und ein Arzt ist immer im Haus. Eine weitere und sehr sinnvolle Maßnahme ist das Ergometertraining. Dieses kann hinzugebucht werden und findet vor oder nach dem Herzsport statt. Hier können Sie auf einem Ergometer oder Laufband ihre Ausdauer und damit verbunden Ihren Herzmuskel trainieren. Bei diesem 30-minütigen Training werden Sie über ein EKG überwacht und können Ihr individuelles Trainingsziel weiter ausbauen. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt, ob Sie am Herz- oder Herzinsuffizienzsport teilnehmen können. Der Arzt stellt

Ihnen eine Rehasportverordnung (Muster 56) über die Teilnahme am Herzsport oder Herzinsuffizienzsport aus. Danach muss die Rehasportverordnung von der Krankenkasse noch bewilligt werden. Wurde die Bewilligung erteilt, können Sie mit dem Herzsport oder Herzinsuffizienzsport beginnen. Vorab gibt es jedoch noch einmal ein Gespräch mit einem unserer Ärzte. Bringen Sie dazu die aktuellsten Unterlagen ihrer Diagnose mit und lassen Sie sich von unseren Ärzten beraten. Haben Sie keine Rehasportverordnung, gibt es auch die Möglichkeit als Selbstzahler am Herz- oder Herzinsuffizienzsport teilnehmen.

Dirk Reinecke

# PreVental – ein Erfahrungsbericht

Das Gesundheitsprogramm für Berufstätige beugt auch Herzerkrankungen vor

In diesem Winter habe ich an einem PreVental-Kurs im Rehazentrum Westend in Charlottenburg teilgenommen. Bezahlt hat das die Deutsche Rentenversicherung, und obendrein bekam ich noch 120 Euro fürs Fahrgeld; da ich mit dem Fahrrad gefahren bin, war das für mich bares Geld. Aber darum ging es natürlich nicht. Was zählte, ist das ich mich regelmäßig überwinden konnte, etwas für mich zu tun und mich zu bewegen.

Wer kennt das nicht: Du sitzt den ganzen Tag vor dem Rechner oder in Besprechungen und spätestens am Feierabend tut Dir der Rücken weh... Aber weil Du so fertig bist, kannst Du Dich nicht mehr aufraffen, Sport zu machen. Stattdessen Einkaufen, Haushalt, Abendbrot, Fernsehen. Selbst wenn Du im Fitness-Club Mitglied bist.

Bei meinem PreVental-Kurs war das anders. Warum? Bei mir fehlte ja nicht der Wunsch, mich zu bewegen, aber ich konnte mich oft genug einfach nicht motivieren. Der Kurs war nun so konzipiert, dass ich von außen motiviert wurde und zwar auf drei Arten: Gute, anspornenden Kursleitung durch sehr engagierte Fachkräfte, eine total nette Gruppe und natürlich die Erfolgserlebnisse durch den Sport.

Wir wurden durch Claudia von Patientenmanagement, Robert als festem Trainer und Marlene als Ernährung-Fachkraft betreut. Alle drei haben eine total positive Ausstrahlung und sind angenehm locker. Das empfinde ich als große Hilfe, Du hast Vertrauen und lässt Dich gerne „anschieben“.

Der Kurs wird, wie ich finde, super geschickt eingefädelt. Es gibt eine „Impulsphase“ – Donnerstag, Freitag und der halbe Sonnabend, wofür man sogar von der Arbeit freigestellt wird. In dieser Phase kommt die Gruppe zusammen, es gibt ein paar kleine Vorträge zu Gesundheit, Stressbewältigung und mehr. Unsere Sportliche Leiterin Claudia schlug vor, sich zu duzen, das fanden alle ok. Was ich persönlich besonders gut fand war,



dass immer gemeinsam gegessen wurde und dass wir sogar gemeinsam gekocht haben. Dabei haben wir uns näher kennengelernt, richtig klasse! Wir waren zu Acht: Jutta, Renate, Petra, Bianca, Josefne, Ines, Andreas und ich, Reini.

Die Kurse finden dienstags und donnerstags statt, nach Feierabend. Ich habe mich jedesmal gefreut, die Gruppe wieder zu sehen. Und wenn wir dann zum warm werden auf den Ergometer-Rädern saßen, haben wir uns was erzählt und viel gelacht. Wenn man nicht hinkommt, fehlt einem was... Die Gruppe ist eine unheimlich starke Motivation, und unterstützt die regelmäßige Teilnahme, was wiederum Gesundheit und Fitness zum Besseren bewegt.

Womit ich schon bei meinem Rücken wäre. Der tat mir vorher regelmäßig weh. Nach ungefähr dem dritten Abend mit anderthalb Stunden Sport merkte ich, dass sich der ganze Körper, und der Rücken besonders, besser anfühlte. Dadurch wurde meine Motivation, mich nach Feierabend noch einmal auf den Weg zu machen, mit der Zeit immer stärker. Es war sozusagen eine Aufwärtsspirale. Das einzige, was ich schade finde, ist, dass der PreVental-Kurs nur 24 Termine vorsieht. Aber ich habe erfahren, dass es im Rehazentrum Westend Rückenurse gibt – da gehe ich dann hin. Die Krankenkasse zahlt 80%, auch nicht schlecht!



# Neues von unseren Standorten

## PreVental im Rehasentrum Westend

Am 19. Januar 2018 fand im Rahmen der Initialphase ein Coaching-Seminar zur besseren Stress-



bewältigung statt. Die entspannten Teilnehmer gemeinsam mit Pia Drauschke und Claudia Sellschopp...

## STRATEGIE-Workshop für das THERAPIEZENTRUM AM SCHLOSS

Am 21. Februar trafen wir uns mit allen Mitarbeitern unseres Standortes „THERAPIEZENTRUM am SCHLOSS“ im Rehasentrum Westend. Es ging um neue strategische Überlegungen, denn das ganze neue Team an diesem Standort hat sich zum Ziel gesetzt, noch kundenfreund-



licher die sehr geschätzte ERGOTHERAPIE, PHYSIOTHERAPIE und den REHASPORT anzubieten. Tilman Drewke will als neuer Standortleiter – gemeinsam mit seinem Team – neue Eckpunkte setzen. Wir wünschen viel Erfolg!

## 4. GESUNDHEITSCAFE im Rehasentrum Westend

Am 18. Januar 2018 fand das 4. GESUNDHEITSCAFE IM WESTEND in den Räumlichkeiten des Rehasentrums statt. Die Teilnehmer erörterten in zwangloser Atmosphäre Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen und der



Rentenversicherung. Für die Teilnehmer war es ein erkenntnisreicher und kurzweiliger Nachmittag. Das 5. Gesundheitscafe wird am 7. Juni im Rehasentrum stattfinden.

## Sommerfest im Rehasentrum Westend

Wir möchten bereits jetzt alle unsere Patienten und Kunden zu unserem Sommerfest am 30. Juni 2018 im Rehasentrum Westend recht herzlich einladen.

Wie in jedem Jahr haben wir vieles für Sie vorbereitet. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Nachmittag mit leckerem Essen, Kuchen, Kaffee und Getränken. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte zu gegebener Zeit den Aushängen an unseren jeweiligen Standorten.



# Im richtigen Rhythmus leben

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Viele Aufgaben, Herausforderungen und Verpflichtungen erwarten Sie in diesem Leben, sei es als Jugendlicher den richtigen Weg zu finden, um dann als junger Erwachsener auf diesem Weg in Ihrem Sinne gut voranzukommen und dabei vielleicht noch eine Familie zu gründen. Als reif werdender Erwachsener bis zum Ende des ersten Erwachsenenalters (bis ca. 40 Jahre) prüfen die meisten, ob das wirklich alles so passt und es werden wichtige wegweisende Entscheidungen getroffen, um dann im zweiten Erwachsenenalter solange, wie Ihre Gesundheit es zulässt, die Ihnen wichtigen Dinge zu bewegen.

In allen Lebensperioden gilt, dass die Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung, das Erbringen von Resultaten und Leistungen einerseits mit einer gut gefüllten Lebensbatterie und das regelmäßige Aufladen dieser Batterie in einem guten Rhythmus stehen müssen, damit es Ihnen gut geht und Sie leistungs- und genussfähig sind und bleiben. Wenn Sie aus dem Rhythmus kommen, dann neigen viele zu Krankheiten oder verlieren die Freude an dem, was sie tun.

Auch das Herz kommt manchmal aus dem Rhythmus und es ist wichtig, dass dann, wenn Sie es entdecken, Sie wieder für den richtigen Rhythmus sorgen. Das ist heutzutage zum Glück auch Dank der fortgeschrittenen Technik einfacher geworden. Damit Sie sich mit dem ganzen Körper und Geist auf die technische Hilfe durch einen gerade eingesetzten Schrittmacher oder Defi gut einstellen können, empfehlen wir Ihnen bei Ihrem behandelnden Arzt die dreiwöchige ambulante Reha im Rehasentrum Westend nachzufragen. Der Schrittmachereinbau ist eine klare Rehaindikation, die Ihnen Orientierung geben wird und Sie dabei unterstützt, insgesamt wieder in einen guten Rhythmus zu kommen bestehend aus Bewegung, Ernährung und Denken.

Nutzen Sie diese Möglichkeiten für sich oder diejenigen, die Sie kennen und tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in einem unserer Gesundheitszentren in Berlin.

In diesem Sinne begleiten wir Sie gerne in den Frühling in dieser schönen, bunten Stadt.

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Frühjahr 2018

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.





Kurse zu voll und zu groß?

Lust auf kleine Sportgruppen bis  
7 Personen?

Genau das ist ab sofort bei uns möglich!

**Folgende Voraussetzungen sollten dafür erfüllt werden:**

- Sie sollten mindestens 2 „Problemchen“ haben. Zum Beispiel Bluthochdruck und Rückenschmerzen.
- Sie sollten erhöhten Betreuungsumfang benötigen

**Es gibt verschiedene Wege, wie Sie zu den Kleingruppen zugelassen werden können:**

- Der einfachste Weg ist, sich bei Ihrem Arzt eine Rehasportverordnung mit dem Hinweis „besonderer Betreuungsumfang in Kleingruppen“ zu holen.
- Alternativ können Sie einen Termin bei unserem hauseigenen Vereinsarzt machen, der festlegt, ob Sie in unseren neuen Kleingruppen teilnehmen dürfen.
- Tragen Sie sich bitte in die Interessentenliste an der Anmeldung mit Ihrer Telefonnummer ein, worauf wir Ihnen weitere Informationen zukommen lassen.

Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne unter der Telefonnummer **(030) 306 78 191** kontaktieren.

## Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

- Mittwoch, den 28.03.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 05.04.2018, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 26.04.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
- Mittwoch, den 30.05.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 07.06.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
- Mittwoch, den 27.06.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
- Samstag, den 30.06.2018: **Sommerfest** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 05.07.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 23.08.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
- Donnerstag, den 20.09.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

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

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

- Seit **6 Jahren** dabei: Frau Lütfiye Celebi (Schöneberg)
- Seit **12 Jahren** dabei: Herr Wolfgang Bittner (Schöneberg) und Herr Udo Schulz (Schöneberg)



**Erleben Sie bei uns, dass Sport nicht nur gesund ist, sondern Sie auch gesünder macht!**

**Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg**

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel. (030) 68 32 48 01

**Gesundheitszentrum Lichtenberg**

Ruschestraße 103, 10365 Berlin, Tel. (030) 306 78 191

**Gesundheitszentrum Schöneberg**

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel. (030) 306 78 181

**Gesundheitszentrum Zehlendorf**

Spanische Allee 16, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel. (030) 306 78 278

**Rehazentrum Westend**

Epiphanienvogelweg 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.vental.de](http://www.vental.de)



## Gut bezahltes duales Studium in **Gesundheitsmanagement / Sportökonomie / Fitnessökonomie** an der DHfPG – in herzlicher Atmosphäre

Neben dem exzellentem Studium an der DHfPG (Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement) erwartest Du praktische Arbeit in allen Bereichen eines fitnessorientierten Reha-Zentrums an unseren Standorten Gesundheitszentrum Lichtenberg und Reha-Zentrum Westend. Dort bekommst Du das praktische Wissen, das Dich später für weitere Arbeitgeber sehr wertvoll macht.

Du verdienst, während Deines Studiums, von Beginn an gutes Geld während Deines Studiums. Im Optimalfall geben wir Dich nach Deinem Studium nicht mehr her.

### **Es erwarten Dich spannende Aufgaben, wenn Du**

- ein Abitur oder Fachabitur besitzt
- es liebst, Menschen zu helfen
- herzlich bist und Menschen damit aufmuntern kannst
- zuverlässig bist
- Dein Fachwissen stets vergrößern möchtest
- Du aus Deinem Leben etwas Besonderes machen möchtest
- eine gesunde, sportliche Lebensführung als wichtig erachtest

### **Wir bieten Dir:**

- gute Fortbildungsmöglichkeiten über das Studium hinaus
- abwechslungsreiche Tätigkeiten
- eine tolle Arbeitsatmosphäre und herzliche Kollegen
- die Übernahme Deiner Studiengebühren und ein interessantes monatliches Gehalt

Mehr Infos zum Studium findest Du hier: [www.dhfgg.de](http://www.dhfgg.de)

Hast Du Lust bekommen? Hast Du noch Fragen?  
Dann nimm jetzt Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Dich!

Dein Ansprechpartner ist Tilman Drewke  
Telefonnummer **030 / 99 21 36 02**