

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Alles für Ihre Gesundheit

Neuigkeiten rund um unsere fünf Gesundheitszentren

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



In dieser Ausgabe der VentalNews möchten wir Ihnen näherbringen, was sich in den letzten Monaten in unseren Standorten so alles getan hat. Beginnen möchten wir ab Seite 2 mit einer Vorstellung des wunderschön auf dem Gelände des Ev. Krankenhaus Hubertus gelegenen Gesundheitszentrum Zehlendorf, wo wir Ihnen – neben einem ohnehin breiten Angebot an Leistungen – seit Kurzem auch Rehasport speziell für Kinder und Jugendliche anbieten können.

Wie es im Gesundheitszentrum Lichtenberg mit der Umsetzung neuer Ideen und Projekte vorangeht, lesen Sie auf Seite 5.

Ab Seite 6 erfahren Sie Neues über das Gesundheitszentrum Schöneberg und die dort seit Kurzem angebotene Therapie nach Vojta, die neben der Bobath-Therapie als das anerkannt wichtigste Therapieverfahren bei Säuglingen und Kindern mit zerebralen Bewegungsstörungen gilt.

Dies alles und noch viel mehr in dieser Ausgabe der VentalNews. Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Das Gesundheitszentrum Zehlendorf
- 2 -



Das Gesundheitszentrum Lichtenberg
- 5 -



Das Gesundheitszentrum Schöneberg
- 6 -



Das Therapiezentrum am Schloss
- 8 -

Das Gesundheitszentrum Zehlendorf stellt sich vor



Im Gesundheitszentrum Zehlendorf erwarten Sie seit mehr als 10 Jahren fachmännische Gesundheitsleistungen mit den Schwerpunkten orthopädischer Rehasport, Herzsport, Diabetessport, Gefäßsport und individuelle, effektive Schmerztherapie. Ganz neu seit Oktober 2018 ist der Rehasport für Kinder und Jugendliche. Wunderschön über den Baumwipfeln des uns umgebenden Parks gelegen, finden Sie unser Sport- und Gesundheitszentrum in der 2. und 4. Etage auf dem Gelände des Ev. Krankenhaus Hubertus in Zehlendorf in der Spanischen Allee 16. Unser Angebot im Einzelnen:

Herzsport

In Herzsportgruppen führen Sie – unter sachkundiger Anleitung sowie ständiger medizinischer Überwachung – auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte sportliche Aktivitäten und Entspannungsübungen aus. Die gezielte Steigerung Ihrer

Leistungsfähigkeit erfolgt durch die Förderung der motorischen Grundeigenschaften wie Beweglichkeit und Koordinationsvermögen sowie der Verbesserung von Ausdauer und Kraft.

Herzsport ist geeignet für Patienten mit Koronarer Herzerkrankung, nach Herzkatheter Eingriff, Patienten mit Koronarem Bypass, Herzinsuffiziente Patienten sowie Herzinfarktpatienten und Patienten mit Arteriosklerose.

Gefäßsport

Sporttherapeut Dr.rer.nat. Frank-Timo Lange ist Sporttherapeut im Gesundheitszentrum Zehlendorf und seit 1993 Rehasporttrainer im Bereich der ambulanten angiologischen und kardiologischen Rehabilitation. Der promovierte Sportbiologe ist seit 1997 bundesweit zuständig für die Aus- und Fortbildung von Gefäßsporttrainern bei der Berliner Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (BGPR) und der Deutschen Ge-

sellschaft für Angiologie (DGA). Was Gefäßsport ist, erzählt er im Interview:

Herr Dr. Lange, was können Patienten mit Gefäßsport erreichen?

„Bewegung ist die beste Therapie. Ein dosiertes sporttherapeutisches Programm kann das Fortschreiten von Gefäßerkrankungen verhindern und Operationen vermeiden. Patienten mit einer arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) können häufig nur eine gewisse Strecke schmerzfrei gehen und müssen dann eine Pause machen. Denn Bewegung und Sport sorgen bei der arteriellen Verschlusskrankheit für eine Mehrdurchblutung in Muskeln und Gewebe. Bei der pAVK werden dann Engpässe der Gefäße durch die Bildung neuer Gefäßkreisläufe umgangen. Die dahinter liegenden Muskeln und das Gewebe werden wieder besser durchblutet, Schmerzen nehmen ab und die Gehstrecke verlängert sich. Das ambulante Gefäßsporttraining in der Gruppe umfasst primär ein gezieltes Gehtraining in Intervallform sowie Dehnungs-, Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Auch der Spaß an der Bewegung darf nicht zu kurz kommen, denn die Teilnehmer sollen ihre Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen. Auch Menschen mit venösen Erkrankungen der Beine („Krampfadern“) sind in diesen Gruppen gut aufgehoben.“

Wie ist die Gruppe organisiert?

„Die Teilnehmer kommen mindestens einmal pro Woche zum Training. Angeleitet werden sie von einem Trainer mit spezieller Ausbildung für den Gefäßsport. In der Regel wird der ambulante Gefäßsport von der Krankenkasse über eine ärztliche Verordnung bezuschusst. Beihilfe bei den Privatpatienten ist ebenfalls möglich. Voraussetzung ist, dass der Arzt den Teilnehmer untersucht und für sportgeeignet erklärt hat. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.“

Diabetikersport

Mit Sport lassen sich nicht nur Herzerkrankungen, sondern auch weitere Begleiterkrankungen von Diabetes vermeiden oder zumindest deutlich hinauszögern. In unseren speziellen Sportgruppen für Diabetiker werden Sie von besonders geschulten Therapeuten betreut. Schwerpunkt im Sport sind Ausdauertraining wie z.B. Nordic Walking und Ergometertraining sowie gezieltes Muskel-

aufbautraining. Das Programm ist wirkungsvoll, so dass viele unserer Diabetessportler inzwischen ihr Gewicht und ihren Medikamentenbedarf deutlich reduziert haben.

Rehasport für Kinder und Jugendliche

Schule, Fernsehen und Handy statt Rennen, Springen und Toben: Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung machen unsere Kinder nicht nur träge, sondern auch zu dick. Koordinationsschwächen und Übergewicht können schlimme Folgen für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes haben.

Mit unserem Bewegungsprogramm, speziell für Kinder abgestimmt, vermitteln wir Spaß an Bewegung und Spiel miteinander und lassen spielerisch die Pfunde purzeln. Zusätzlich vermitteln wir den Kindern und Eltern Spaß an einer gesunden Ernährung, durch Ernährungsberatung und gemeinsames Kochen.

Orthopädischer Rehasport – Pilates

Beim Pilates werden mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert und ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut.

Pilates-Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenbeschwerden vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Beweglichkeit nimmt zu, die Haltung und der Gang werden anmutiger.

Pilates-Training ist für alle Menschen geeignet, unabhängig wie alt oder jung, steif oder beweglich, Mann oder Frau und dadurch besonders für den Gesundheitssport geeignet. Die genauen Bewegungsanleitungen und Schwierigkeitsvarianten erlauben allen die geeigneten Übungen zu finden, so dass weder Überforderung noch Langeweile eintritt. Die Übungen werden bewusst, konzentriert und langsam ausgeführt, um die Vorstellung des Bewegungsablaufes zu verdeutlichen.

Unsere Trainingszeiten im Gesundheitszentrum Zehlendorf erfahren sie unter **(030) 306 78 278** oder **zehlendorf@vental.de**.

Wir freuen uns auf Sie!

Alexander Niere
Standortleitung

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 schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Wunder wirken Wunder“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen. Einsendeschluss ist der 30.11.2018. Viel Glück!

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



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 20 lautet: 53
Die Gewinner sind:
Angela M. und Gabriele A.
- Herzlichen Glückwunsch! -

Wussten Sie eigentlich, ...

... dass Koalas Schluckauf bekommen, wenn sie gestresst sind?

VentalNews-Buchtipps

„Wunder wirken Wunder“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen



Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen. Welche Kraft haben positive und negative Gedanken? Wieso täuschen wir uns so gerne? Und warum macht uns eine richtige Operation manchmal nicht gesünder als eine vorgetäuschte? Der Placeboeffekt ist mächtig! Und wenn wir so viele Möglichkeiten haben, den Körper mit dem Geist zu beeinflussen – warum tun wir es so selten gezielt?

Mit viel Humor zeigt Eckart von Hirschhausen, wie Sie bessere Entscheidungen für Ihre eigene Gesundheit treffen, was jeder für sich tun und auch lassen kann. Klartext statt Beipackzettel. Ein versöhnliches Buch, das Orientierung gibt: Was ist heilsamer Zauber, und wo fängt gefährlicher Humbug an? Hirschhausen entdeckt neue Wundermittel im Alltag.

Taschenbuch: 512 Seiten, ISBN 978-3499632297, Rowohlt Taschenbuch

Das Gesundheitszentrum Lichtenberg – Umsetzung neuer Ideen und Projekte

Seit Juli ist das Team des Gesundheitszentrums Lichtenberg nun endlich vollständig. Insgesamt 3 Sporttherapeuten, 3 Physiotherapeuten, 2 duale Studenten und 2 Mitarbeiterinnen für die Verwaltung und den Empfang sorgen für Gesundheit und Vitalität bei den „Lichtenbergern“.

Das junge Team setzt auf die Umsetzung neuer Ideen und Projekte, um den Standort mit frischem Wind aufleben zu lassen.

Eines der ersten Projekte ist nun seit Oktober in Betrieb. Hierbei handelt es sich um eine neuartige und alltagsrelevante Trainingsform, welche mit komplexen Bewegungsabläufen mehrere Gelenkstrukturen und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert.

Das Team hat es sich in den letzten Wochen zur Aufgabe gemacht, den Trainingsbereich zu erweitern und sich auf einer zusätzlichen Fläche, auf ein funktionelles Stabilisationstraining zu konzentrieren, da sich in der Sport- und Gesundheitswelt momentan einiges um das sogenannte Functional- bzw. Cross-training, also das Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand, dreht.

Mit der neu angelegten Trainingsfläche ebnet sich dem Therapeuten und Patienten ein neuer Bereich der Trainingstherapie. Durch die alltagsnahe Trainingsform profitieren Menschen aller Altersklassen und Leistungsniveaus. Sowohl die Balance, die Flexibilität, die Koordination, als auch die Stabi-



lität der Gelenke werden durch Hilfsmittel, wie Slingtrainern, Bosubällen oder auch Sprossenwänden verbessert.

Die großzügige Mattenfläche schafft Gelegenheit alle Formen der Bewegungen auf dem Boden durchführen zu können. Dies bietet den Therapeuten die Möglichkeit, das Bewegungspotential eines jeden Sportlers zu verbessern und die Grenzen seiner Beweglichkeit neu zu definieren.

Das gesamte „Team Lichtenberg“ freut sich auf das neuartige Training und kann es kaum erwarten

seine Patienten und Sportler, sowohl in Zirkelkursen, als auch im freien Training durch die neuen Übungen und Ideen noch fitter und gesünder zu machen.

Neue Projekte und Angebote, welche die Produktpalette noch attraktiver machen sollen, werden bereits geplant und sind für das neue Jahr angesetzt. Seien Sie gespannt und lassen Sie sich überraschen, welche Aktionen in der nächsten Zeit in die Umsetzung gehen.

Sarah Terno
Standortleitung

Neues vom Standort Schöneberg



Der Weltverband der Physiotherapeuten (WCPT) stellt in seiner Definition von Physiotherapie die menschliche Bewegung in den Mittelpunkt:

„Physiotherapie ist eine Leistung, die nur durch oder unter der Leitung und Aufsicht eines Physiotherapeuten abgegeben wird. Sie beinhaltet die Bewertung, die Diagnose, die Planung, die therapeutische (Be)Handlung und die Wiederbewertung. Volle und funktionelle Bewegung stehen im Mittelpunkt dessen, was mit Gesundsein gemeint ist“ (WCPT, 2015).

Die Physiotherapie ist also eine Bewegungstherapie, die mit vielfältigen Methoden und Techniken bei Verletzungen und Verletzungsfolgen, Störungen organischer Funktionen sowie Fehlentwicklungen zum Einsatz kommt. Das stellt hohe Anforderungen an die Ausbildungsstandards der Therapeuten. So benötigen sie für die Abgabe sogenannter Zertifikatsleistungen wie z.B. Manuelle Therapie, Bobath, Vojta, Manuelle Lymphdrainage den Nachweis entsprechender spezifischer Weiterbildungen.

Diesen Vorgaben fühlen wir uns verpflichtet. Unser Ziel ist es, stets eine qualitativ hochwertige Versorgung mit physiotherapeutischen Leistungen bereitzustellen. Wir bemühen uns, ein möglichst breites Spektrum aller physiotherapeutischen Techniken und Methoden abzudecken. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, Ihnen zwei neue Mitarbeiter(innen) hier am Standort vorzustellen.

Seit dem 1. März unterstützt Alida Wulfson unser Team. Sie ist eine erfahrene, komplex ausgebildete Physiotherapeutin. Neben der Anwendung manualtherapeutischer Behandlungskonzepte hat sie ihren Schwerpunkt im neurologischen Fachbereich auf die Behandlung von Säuglingen und Kindern mit motorischer Entwicklungsverzögerung gelegt. Sie ist zertifiziert in der Therapie nach Vojta, die neben der Bobath-Therapie als das anerkannt wichtigste Therapieverfahren bei Säuglingen und Kindern mit zerebralen Bewegungsstörungen gilt (Internationale Vojta Gesellschaft, 2017). Außerdem verfügt sie über Zertifikate in der Manuellen Lymphdrainage sowie in

der Krankengymnastik am Gerät (KGG). Aktuell befindet sie sich in der mehrjährigen Ausbildung zur Osteopathin.

Mit Nicholas Rose, der am 1. Mai bei uns begann, können wir einen weiteren, sehr gut ausgebildeten Physiotherapeuten in unserem Team begrüßen. Er hat die Manuelle Therapie nach Maitland absolviert und ist Sportphysiotherapeut mit dem Zertifikat in der medizinischen Trainingstherapie/Krankengymnastik am Gerät. Als aktiver Leistungssportler (er kämpft als Judoka in der 2. Bundesliga weiterhin für seinen Heimatverein VfL Sindelfingen) sieht er seinen Schwerpunkt in der Behandlung von Störungen im muskuloskelettalen System mit allen daraus resultierenden funktionellen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates.

Vojta-Therapie am Standort Schöneberg

Bei der Vojta-Therapie handelt es sich um eine ganzheitliche Therapie auf neurophysiologischer Grundlage, die bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen gleichermaßen zur Anwendung kommt. Neurophysiologisch bedeutet, dass natürlich vorhandene Bahnungs- und Hemmmechanismen des Nervensystems genutzt werden,



um gestörte Bewegungsmuster zu verbessern oder zu normalisieren. Bei dem Vojta-Therapiekonzept wird das Gehirn angeregt, gespeicherte und von Geburt an vorhandene Bewegungsmuster zu aktivieren und als koordinierte Bewegung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur umzusetzen. Mit der sogenannten Methode der Reflexlokomotion werden elementare Bewegungsmuster zumindest in Teilbereichen auch Menschen mit geschädigtem Zentralnervensystem und Bewegungsapparat zugänglich gemacht.

Die Vojta-Therapie ermöglicht und fördert:

- das Gleichgewicht des Körpers bei Bewegungen
- die Aufrichtung des Körpers gegen die Schwerkraft
- die zielgerichteten Greif- und Schrittbewegungen der Gliedmaßen
- differenzierte Muskelarbeit
- Aktivierung von Kreislauf und Stoffwechsel

Einen wesentlichen Anwendungsbereich findet die Vojta-Therapie in der Behandlung von Kindern und Säuglingen mit motorischer Entwicklungsverzögerung. Mögliche Indikationen sind:

- Säuglinge mit Auffälligkeiten der Muskelspannung (z.B. bei erhöhtem oder zu schlaffen Muskeltonus)
- zentrale Koordinationsstörungen im Säuglingsalter
- Babys mit Überstreckungstendenz
- bei Asymmetrien (Schiefhaltungen)
- cerebrale und periphere Paresen
- zur Mitbehandlung von Fehlentwicklungen von Hüfte und Fuß
- ältere Kinder mit Fehlhaltungen (Skoliosen)
- ältere Kinder mit Koordinationsstörungen

Aber auch in der Erwachsenentherapie werden folgende Krankheitsbilder behandelt:

- Bewegungsstörungen als Folge von Hirnschädigungen (Zerebralparesen, Schlaganfall, MS, Parkinson u.a.)
- periphere Lähmungen der Arme und Beine (z. B. Plexusparesen, Spina bifida)
- verschiedene Muskelerkrankungen
- Erkrankungen und Funktionseinschränkungen der Wirbelsäule, z. B. Wirbelsäulenverkrümmung (Skoliose)
- orthopädisch relevante Schädigungen der Schulter und der Arme, der Hüfte und der Beine unterschiedlicher Ursache (Fehlstellungen, Schmerzen, Traumen, Fehlbelastungen u. a.)
- Mitbehandlung von Fehlentwicklung der Hüfte (Hüftdysplasie/-luxation)
- Querschnittlähmung
- Probleme der Atmungs-, Schluck- und Kau-funktionen

Die Vojta-Therapie wird vom Kinderarzt/Arzt verordnet und wird von uns im Rahmen der Heilmittelerbringung mit den Krankenkassen abgerechnet.

Martina Kähler
Standortleitung

Ein frischer Wind weht durch das Therapiezentrum am Schloss



Nach der personellen Umstrukturierung im Mai überzeugt das junge und engagierte Team vom Therapiezentrum am Schloss durch eine qualitativ hochwertige und interdisziplinäre Arbeit im physiotherapeutischen, ergotherapeutischen und rehasportlichen Bereich. Jedem Therapeuten liegt das Wohl des Patienten am Herzen. Durch eine feste Struktur in der Anmeldung und im therapeutischen Handeln fühlen sich die Patienten gut und herzlich aufgenommen. Dies wird häufig von Patienten über ein positives Feedback bestätigt.

Da sich das Therapiezentrum im Mierendorff-Kiez befindet, wurde dies aufgegriffen und eine Atmosphäre geschaffen, bei der sich jeder Kiezbewohner wohlfühlen kann und uns gern besucht.

Erwähnenswert ist vor allem die interdisziplinäre Arbeit, die im Therapiezentrum am Schloss geleistet wird, und die es dem Patienten

ermöglicht, nach einer Physiotherapie oder sogar parallel laufend eine intensive Ergotherapie zu absolvieren. Somit kann unter allen therapeutischen Aspekten an dem gesundheitlichen Problem des Patienten gearbeitet und das bestmögliche Ergebnis erzielt werden.

Im Anschluss jeder beendeten Physio- oder Ergotherapie besteht für jeden Patienten die Möglichkeit eigenverantwortlich weiter zu arbeiten – über eine rehasportliche Verordnung, die Sie im Therapiezentrum oder einer unserer weiteren Einrichtungen durchführen können. Auch das bringt einen Vorteil mit sich, da die Therapeuten durch vorhergehende Behandlungen und Befunde über bestehende gesundheitliche Probleme des Patienten in Kenntnis sind und so eine optimale Betreuung stattfinden kann.

Danny Lang
Standortleitung

Neuigkeiten aus dem Rehazentrum Westend

In der letzten Ausgabe der VentalNews haben wir Sie bereits ausführlich über die Physiotherapie, den orthopädischen Rehasport, den Herzsport sowie neue Rehasportangebote im Rehazentrum Westend informiert, weswegen wir uns in dieser Ausgabe auf wenige Neuigkeiten von unserem größten Standort beschränken möchten:

Nordic-Walking-Kurs im Schlosspark Charlottenburg

Seit September 2018 bietet das Rehazentrum Westend einen offenen Nordic Walking Kurs im Schlosspark Charlottenburg an. Nordic Walking gehört zu den sanften Ausdauersportarten, das Gehen zu der natürlichsten Bewegungsform des Menschen. Mit Hilfe der Stöcke und der richtigen Technik trainieren wir nicht nur schonend das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch eine aufrechte Körperhaltung und das alles an der frischen Luft.

Claudia Sellschopp leitet schon seit vielen Jahren Nordic Walking Gruppen. Ihre Erfahrungen zeigen, dass das Erlernen der richtigen Technik besonders wichtig ist. Es gibt viele Dinge, auf die



geachtet werden sollte, um mit dieser schonenden Ausdauersportart die Gesundheit und Körperhaltung positiv zu beeinflussen.

Probieren Sie es doch auch einmal! Lernen kann es jeder und gemeinsam in einer netten Gruppe macht es sehr viel Spaß.

Das Team im Rehazentrum Westend unterstützt Sie gerne dabei.

Bei Fragen zum Nordic Walking kontaktieren Sie gerne Claudia Sellschopp unter: (030) 306 78 250 oder unter c.sellschopp@rehawestend.de

Marlene Hoff, die zukünftige Diabetesberaterin stellt sich vor

Liebe Patientinnen und Patienten des Rehazentrum Westend, bereits seit drei Jahren bin ich im ambulanten Reha-Bereich als Diätassistentin tätig. Um mich weiterzuentwickeln und unsere Diabetespatientinnen und -patienten mit einem erweiterten Angebot noch besser und individuell betreuen zu können, absolviere ich seit Dezember 2017



eine einjährige Ausbildung zur Diabetesberaterin. Nun ist es bald soweit und ich kann in meinen neuen Arbeitsbereich eintauchen, worauf ich mich schon sehr freue. In Zukunft bin ich, neben meiner Tätigkeit als Diätassistentin, kompetente Ansprechpartnerin für die Themen diabetesgerechte Ernährung, Grundlagen des Diabetes, akute Komplikationen, Folgeerkrankungen, Insulin-Spritztechnik, Blutzuckermessung sowie Bewegung/Sport bei Diabetes.

Mit meiner motivierenden Art möchte ich unseren betroffenen Patientinnen und Patienten

Mut machen und ihnen zeigen, dass sie trotz ihrer Erkrankung selbstbestimmt und mit Freude durchs Leben gehen können. Mir ist wichtig, ihnen praxisnahe Ideen und realistische Ziele aufzuzeigen.

Mein Ziel ist vor allem, dass sich unsere Patientinnen und Patienten bei mir wohl und gut betreut fühlen.

Es grüßt Sie herzlich
Marlene Hoff

Sabrina Barth, die neue Sporttherapeutin

Sabrina Barth, die neue Sporttherapeutin im Rehasentrum Westend, startet nun nach dem Studium des Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesssports ins Berufsleben. Während des Studiums arbeitete sie als Werksstudentin bei pro-agil in Mittweida. Nun wählte sie den Umzug aus Dresden/Chemnitz in die Weltstadt Berlin.



Neben der Arbeit spielt sie seit 12 Jahren aktiv Basketball und wird diese Leidenschaft auch in Berlin fortsetzen.

Sie freut sich auf die neuen täglichen Herausforderungen im Leben!

Ein Jahr Lungensport im Rehasentrum Westend

Vor einem Jahr haben wir im Rehasentrum Westend unsere erste Lungensportgruppe für Teilnehmer mit COPD, Asthma bronchiale, Lungenemphysem oder nach einer Lungen OP eröffnet – ganz nach dem Motto: „Wir können so viel entdecken, fühlen und verändern, mit und durch unsere Atmung“. Inzwischen sind es schon



drei aktive Lungensportgruppen und die vierte Gruppe steht in den Startlöchern.

Eine typische Trainingsstunde verläuft folgendermaßen: Nachdem der Blutdruck und der Sauerstoff gemessen wurde, geht es weiter in den Sportraum, zum Treppentraining oder raus an die frische Luft. Wenn die Erwärmung erfolgt ist, beginnen wir mit leichtem Muskelaufbautraining, danach geht es mit den Atemübungen (Atemtechniken) weiter. Es darf dabei auch mal herzlich gelacht werden, da Lachen ja bekanntlich die beste Medizin ist. Das Erlernen der Notfallstellungen ist ein weiterer Teil, jeder Stunde.

Kleine Gespräche über die Übungsinhalte sowie „große“ und „kleine“ Alltagsorgen runden eine Trainingseinheit ab. Und eine selbstgewählte „Hausaufgabe“ wird Sie in Ihrer restlichen Woche täglich an den Lungensport erinnern.

Ich als Therapeutin freue mich auf jede Stunde und über jeden neuen Lungensportler, dem ich meine Erfahrung und Hilfestellungen näher bringen kann. Ich hoffe, auch Sie bald bei einer Probestunde begrüßen zu können.

Die Trainingszeiten:

Montag 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Mittwoch: 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Donnerstag: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Dienstag 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr (im Aufbau)
Auf geht's, starten wir gemeinsam!

Brigitte Hartges
Therapeutische Leitung

In ganz Berlin bei uns für sich sorgen

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Sie alle wissen, dass es wichtig ist, sich mehr zu bewegen und therapeutische Angebote regelmäßig und am besten frühzeitig wahrzunehmen. Wir sind daher stolz darauf, in mehreren Bezirken für Sie da sein zu können. In der Ruschestrasse im Gesundheitszentrum Lichtenberg, in der Kaiser Wilhelm Passage im Gesundheitszentrum Schöneberg, auf dem Gelände des Hubertus-Krankenhauses im Gesundheitszentrum Zehlendorf, in der Mierendorffstrasse im Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg sowie am Epiphanienvogel im Rehasentrum Westend können Sie unter der Anleitung gut ausgebildeter Therapeuten Rehasport mit verschiedenen Ausrichtungen sowie Physiotherapie oder Schmerztherapie in Anspruch nehmen.

Und im Rehasentrum Westend geht noch mehr: Dort sorgen gut ausgebildete Ärzte mit viel Zeit und guter Medizin für Sie und für Ihre Gesundheit, insbesondere wenn Sie es mit dem Herzen oder Ihren Gefäßen zu tun haben oder zuckerkrank sind. In unserer Lehrküche genießen Sie gesundes Essen und lernen mit unseren Ernährungsberatern, wie Sie besser einkaufen und sich Ihre guten Mahlzeiten selbst zubereiten können. Unsere Psychologen und Coaches helfen Ihnen, mit den Belastungen des Alltages, Stress oder Ihrer Krankheit besser und gelassener umzugehen.

Und Sie wissen ja, Vorbeugen ist besser als Heilen, und Prävention geht vor Rehabilitation. Daher können Sie unsere Angebote auch auf Kosten Ihrer Krankenversicherung und der Rentenversicherung oder als Selbstzahler in Anspruch nehmen, wenn Sie noch gesund sind und gar nicht erst erkranken wollen.

Es lohnt sich für Sie, wenn Sie sich als Kunde oder als Patient unserem Team anvertrauen - und wir freuen uns auf Sie!



Ihre Gesundheitsunternehmer
im Herbst 2018

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 14.11.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Samstag, den 24.11.2018, ab 10:00 Uhr: **Reha-Basics für Krankenhaus-Ärzte und Krankenhaus-Sozialdienstmitarbeiter** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 12.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** 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.

12

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

Seit **12 Jahren** dabei: Herr Bernd Kaiser (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, Haus B, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel. (030) 306 78 278

Rehazentrum Westend

Epiphanienvogelweg 6, 14059 Berlin, Tel. (030) 306 78 100

Eine Zusammenarbeit von ViVental GmbH und RehaVental AG – Unternehmen der DP Healthgroup GmbH

Redaktion
Jérôme Theis
Martin Sältzer

Layout
Martin Sältzer

Druck
Flyeralarm

www.vental.de



YOGA

**Neu im Rehazentrum Westend
Dienstags 18:00 Uhr**