

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Kampf dem Übergewicht

Mit Sport und gesunder Ernährung gegen überflüssige Kilos

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



In dieser Ausgabe der VentalNews befassen wir uns mit der neuen Volkskrankheit Übergewicht. Was es zu diesem Thema aus ärztlicher Sicht zu sagen gibt, lesen Sie ab Seite 2.

Und wie Sie gleich im neuen Jahr Ihre guten Vorsätze, Ihr Gewicht zu reduzieren, sportlich in die Tat umsetzen können, erfahren Sie ab Seite 5. Wir berichten über einen neuen Cardio- und Kraftkurs im Gesundheitszentrum Lichtenberg, mit dem Sie konsequent gegen Kalorien und Kilos vorgehen können und wir stellen Ihnen unseren Nordic Walking Kurs im Schlosspark Charlottenburg näher vor, bei dem Sie ganzjährig an der frischen Luft etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun können.

Da Abnehmen ohne eine Ernährungsumstellung jedoch kaum möglich ist, informieren wir Sie auf Seite 8, wie Sie mit Hilfe einer richtigen Ernährung gesund abnehmen und Ihr Gewicht halten können. Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Übergewicht – die neue Volkskrankheit
- 2 -



Konsequent gegen Kalorien und Kilos
- 5 -



Nordic Walking statt Diät
- 6 -



Gesund abnehmen und Gewicht halten
- 8 -

Übergewicht – die neue Volkskrankheit



Neuesten Statistiken zufolge sind mehr als 60 % der Männer und über 50 % der Frauen in Deutschland übergewichtig, Tendenz steigend. Bei über 20% liegt schon ein „krankhaftes“ Übergewicht, die sogenannte Adipositas oder „Fettleibigkeit“ vor. In diesem Stadium kann Übergewicht fatal sein und den Körper durch Rücken- und Gelenkprobleme, Bluthochdruck, Typ2-Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall in ernsthafte Schwierigkeiten bringen. Aber auch weniger „dramatische“ Folgen wie Atem-/Schlafstörungen, Potenzstörungen oder Unfruchtbarkeit können die Folge sein.

Übergewicht und Adipositas

Ob schon krankhaftes Übergewicht vorliegt und Gesundheitsprobleme drohen, kann jeder selber an sich messen, zum Beispiel mit einem einfa-

chen Massband, das man in Höhe des Bauchnabels anlegt und seinen Umfang misst. Bei mehr als 88 cm bei Frauen und 102 cm Bauchumfang bei Männern besteht ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn man seine Körpergröße kennt und sein Körpergewicht misst, kann man zusätzlich den Body-Mass-Index BMI bestimmen. Er berechnet sich aus Körpergewicht dividiert durch Körpergröße x Körpergröße in Metern. Also z.B. $80 \text{ kg} : (1,8 \text{ m} \text{ mal } 1,8 \text{ m}) = 24,7 \text{ kg/m}^2$. Ab einem BMI von 30 kg/m^2 spricht man von krankhafter Adipositas.

Zu dick? Verdrängen gilt nicht!

Übergewicht entsteht meist schleichend, weil man nicht rechtzeitig „die Bremse zieht“. Wer um mehr als eine Konfektionsgröße „gewachsen“

ist, sollte sich eingestehen dass sich der Körper verändert hat und nicht die Kleidung. Dann ist es an der Zeit seinen Lebensstil zu ändern, nicht erst wenn der Bauch sich nicht mehr verstecken lässt oder gesundheitliche Probleme auftreten. Natürlich kann man leichter 3 kg abnehmen als 30 Kg.

Eine Frage der Bilanz

Wer dem Körper ständig mehr Kalorien zuführt als er verbraucht, wandelt diesen Überschuss in Fett um und speichert diese überschüssige Energie als Fettgewebe für „schlechte Zeiten“, die uns aber heutzutage nicht wirklich drohen. Um abzunehmen muss man entsprechend die Kalorienzufuhr drosseln oder den Energieverbrauch durch mehr Bewegung erhöhen oder am besten beides, um besonders effektiv zu sein. Bewusste Ernährung und Sport sind gute Möglichkeiten, Gewicht zu reduzieren und das gewünschte Gewicht auch dauerhaft zu halten. Radikale Diäten hingegen, die oft in der Werbung schnellen drastischen Gewichtsverlust versprechen, sind ungesund und führen nie nachhaltig zum Erfolg. Eine gesunde Gewichtsreduktion und vor allem das Halten des Wunschgewichts ist langfristig nur durch eine Lebensstilveränderung zu erreichen.

Einige Ernährungstipps zur nachhaltigen Gewichtsreduktion in Kürze:

- ✓ Täglich ca 500 kcal einzusparen ist einfacher und nachhaltiger als kurzfristige Radikalkuren; damit lässt sich realistisch in 14 Tagen ein Kilogramm Fett abbauen. Alle anderen Versprechungen sind falsch oder ungesund, lassen Sie sich nicht darauf ein und bleiben Sie realistisch!
- ✓ Trinken Sie nur kalorienfreie Flüssigkeit und vermeiden Sie so unnötige Kalorienzufuhr über Limonaden, Säfte oder gesüßte Kaffee-mixgetränke

- ✓ Alkohol hat viele Kalorien und kurbelt den Appetit an. Während Sie sich bemühen Gewicht zu reduzieren sollten Sie besser ganz darauf verzichten!
- ✓ Prüfen sie angepriesene „gesunde“ Nahrungsmittel auf ihren Nährwert. Der Müsliriegel hat sovielen Kalorien wie Schokolade und der Fruchtojoghurt soviel wie Pudding! Fettreduzierte angebliche „Light-Produkte“ sind dafür unnötig gezuckert und haben deshalb nicht weniger Kalorien! Seien Sie skeptisch gegenüber den Versprechungen der Nahrungsmittelindustrie.

Bewegung unterstützt beim Abnehmen

Ohne Reduktion der Kalorienzufuhr lässt sich nicht allzu viel erreichen. Wer allein über Sport Gewicht reduzieren will, muss schon täglich mehrere Stunden dafür investieren. Aber regelmäßige Bewegung unterstützt das Abnehmen. Empfohlen sind täglich 30 Minuten körperliche Aktivität, am besten durch Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Radfahren oder Schwimmen. Aber auch Alltagsaktivitäten verbrennen Kalorien: Treppensteigen, Rasenmähen, Staubsaugen ... Treppe ist besser als Aufzug, zu Fuß zum Briefkasten ist besser als das Auto, für die Mittagspause ist „Take away“ besser als „Drive in“ oder gar Lieferando.

Generell gilt bei Bewegung die Empfehlung, moderat zu beginnen und sich nicht zu überfordern. Suchen Sie sich eine Sportart die Ihnen Spass macht, sonst wird man nicht lange durchhalten. Für die meisten Menschen ist es günstig, in einer Gruppe Gleichgesinnter aktiv zu werden, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu motivieren. Bevor man „richtig loslegt“, sollten insbesondere ältere Menschen Kontakt zum Arzt aufnehmen und ihre Belastbarkeit untersuchen lassen, um nicht unnötige Risiken einzugehen.

Dr. med. Jürgen Homberger
Ärztlicher Leiter, Rehazentrum Westend

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 „Piccola Sicilia“ von Daniel Speck. Einsendeschluss ist der 31.01.2019. Viel Glück!

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



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 21 lautet: 52

Die Gewinner sind:

Markus B. und Ingeborg S.

- Herzlichen Glückwunsch! -

**Wussten Sie eigentlich, ...
... dass Mormonen-Missionare nur zwei Mal im Jahr zuhause anrufen dürfen? Am Muttertag und zu Weihnachten.**

VentalNews-Buchtipps

„Piccola Sicilia“ von Daniel Speck



Ein sonniger Herbsttag auf Sizilien. Schatztaucher ziehen ein altes Flugzeug aus dem Meer. Die deutsche Archäologin Nina findet auf der Passagierliste ihren Großvater Moritz, der seit dem Zweiten Weltkrieg als verschollen galt – das große Geheimnis ihrer Familie. Seine Abwesenheit hat eine Wunde hinterlassen, die über drei Generationen reicht. Überraschend begegnet Nina auf Sizilien einer fremden Frau, die behauptet, Moritz' Tochter zu sein. Hatte er eine zweite Familie?

Drei Frauen aus drei Kulturen und eine Liebe, die alle Grenzen überwindet. Inspiriert von einer wahren Geschichte.

Taschenbuch: 624 Seiten, ISBN 978-3596701629, FISCHER Taschenbuch

Konsequent gegen Kalorien und Kilos

Der neue Cardio- und Kraftkurs im Gesundheitszentrum Lichtenberg ab Januar 2019



Bekanntlich sorgt ein frischer Wind für neuen Schwung und neue Ideen. So hat der Umbau der MTT-Fläche das Team im Gesundheitszentrum Lichtenberg auf ein neues Kursangebot gebracht.

Ab Januar 2019 wird ein Cardio-Kraft-Zirkel an den Start gehen. Der 60 Minütige Kurs wird je nach Nachfrage 1-2x in der Woche stattfinden und die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen bringen.

Bei diesem Konzept wird die Gruppe sowohl einen Ausdaueranteil auf den Ergometern, als auch einen Kraftzirkel auf der neuen MTT-Fläche absolvieren.

Ein Zirkel ist eine sehr effektive Methode, um ein Krafttraining zu organisieren. Die Teilnehmer durchlaufen verschiedene Statio-

nen in einer vorgegebenen Reihenfolge mit unterschiedlichen Übungen. Typisch für ein Zirkeltraining ist, dass jede Übung andere Muskelgruppen beansprucht, sodass sich die restlichen Muskelpartien in dieser Zeit ausruhen können.

Neben der Hauptaufgabe, der Verbesserung der allgemeinen Kraftfähigkeit, werden durch die Übungen im Zirkel auch die Schnelligkeit und Beweglichkeit ganz nebenbei geschult und das Gefühl für den eigenen Körper steigt.

Durch die Vielseitigkeit und Alternativen von Übungen, kann das Training an jede Person unkompliziert angepasst werden.

Die Kombination aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit in diesem Kurs, bedient

alle konditionellen Fähigkeiten, sodass dieses Konzept ein ideales Training für jedermann darstellt. Ab Mitte November können sich alle Interessenten am Empfang des Gesundheitszentrums Lichtenberg für diesen Kurs eintragen lassen.

Für alle weiteren Infos zu diesem Angebot stehen Ihnen sowohl die Sporttherapeuten als auch das Empfangsteam jederzeit zur Verfügung.

Das Team des Gesundheitszentrums Lichtenberg freut sich auf eine große Anzahl an interessierten Sportlern, welche gemeinsam mit Ihnen mit Schwung und guten Vorsetzen in das neue Jahr starten.

Sarah Terno
Standortleitung

Nordic Walking statt Diät



Nordic Walking und Abnehmen? Wissen Sie eigentlich, wie viele Kalorien Sie pro Tag verbrauchen und wie viel Energie Sie über Ihre Ernährung zu sich nehmen?

Wenn Sie mehr Energie aufnehmen, als Sie verbrauchen, haben Sie eine POSITIVE Energiebilanz und nehmen langfristig immer weiter zu.

Ob sich das POSITIV auf Ihre Körperform auswirkt, das möchten wir bezweifeln und Ihnen gerne Möglichkeiten aufzeigen, um einer Gewichtszunahme entgegen zu wirken.

Bewegen Sie sich ausreichend und trainieren nach Plan, dann können Sie Ihr Gewicht und auch die Körperform selber beeinflussen.

Aber welche Sportart sollten Sie betreiben, um möglichst anhaltende Erfolge zu erzielen?

Ausdauer und Kraft, kombiniert mit Beweglichkeit und Flexibilität sind der Schlüssel für eine bessere körperliche Leistungsfähigkeit und somit einer steigenden Lebensqualität.

Zu einer sanften und aus gesundheitlicher Sicht besonders effektiven Ausdauersportart gehört, neben dem Training auf dem Fahrradergometer, das Nordic Walking.

Das Gehen ist die natürlichste Bewegungsform des Menschen. Die Stöcke können als Trainingsgerät zum einen der Entlastung dienen, zum anderen bringen sie den Läufer bei der richtigen Lauftechnik aber auch in die aufrechte Körperhaltung und kräftigen zudem Muskeln, die beim normalen Walken nicht beansprucht werden.

Diese Ausdauersportart findet glücklicherweise in der Natur statt. Die frische Luft und das Laufen in vier unterschiedlichen Jahreszeiten härtet nicht nur das Immunsystem ab, es macht in der Gruppe dann auch noch viel Freude gemeinsam den Schweinehund zu überwinden. Wir alle kennen den Spruch, es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung.

Anfänger sollten immer mit einem moderaten Training im Bereich der Grundlagenausdauer trainieren und diese allmählich steigern und kontrolliert variieren.

Die Energie, die der Körper für diese Belastungen benötigt, holt er sich nicht nur aus einer Energiequelle. Wenn Fette durch Bewegung verbrannt werden, werden in der Regel auch gleichzeitig Kohlenhydrate verbrannt, die in den Muskeln gespeichert sind. Welcher Speicher in welchem Maße angezapft wird, hängt davon ab, wie intensiv wir uns bewegen und in welchem Trainingszustand ich mich befinde. Natürlich verbrennen Sie mehr Energie, wenn Sie sich intensiver belas-

ten. Diese häufige Fehleinschätzung führt aber leider aufgrund von Überlastungen, Schmerzen und Verletzungen häufig zu einem unnötigen Abbruch des Trainings.

Das Rehasentrum Westend bietet Ihnen Nordic Walking Kurse im schönen Schlosspark Charlottenburg an. Ich betreue seit vielen Jahren Nordic Walking Kurse und möchte meine tollen Erfahrungen nun im Rehasentrum Westend weiter ausbauen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter: 030 30678250.

Claudia Sellschopp

Erfahrungsbericht einer Kursteilnehmerin

Bis vor gar nicht allzu langer Zeit befeiligte ich mich des Glaubens, gesundheitliche Abstriche und Zipperlein seien ein P.A.L. (Problem anderer Leute), betrafen mithin ausnahmslos andere Menschen. Ich hingegen sei ein außerordentlich begnadetes Wesen, welches fröhlich schachtelweise Zigaretten rauchen, tafelfeise Schokolade und / oder tütenweise Chips essen, und ohne jegliche Muskelspannung serienschauend auf der Couch abhängen, nichtsdestotrotz aber jederzeit von ebenjener federnd aufstehen, strahlend einen Marathon laufen und im Anschluß meine schlanken, mit fein abgezeichneten Muskeln versehenen Beine in Idealgrößenjeans unterbringen könne.

Nun, überraschenderweise war dies nicht der Fall.

Nach einigen Monaten (manche nennen es Jahre) des Ignorierens, Prokrastinierens und zwei weiteren Monaten anderer Arten des -ierens, welche mir jetzt partout nicht mehr einfallen wollen, mich aber seinerzeit außerordentlich überzeugend davon abhielten, einen Sportkurs zu beginnen, finde ich mich schlagartig in dem tollsten Nordic-Walking Kurs der westlichen Hemisphäre wieder. Seit August. Bei der unglaublich motivierenden und gut draufen Frau Sellschopp. Im Schlosspark, einem der schönsten Flecken Berlins. Mit netten Peoples und nein, wir sehen voll nicht peinlich aus, sondern gehen ab wie die Raketen!

Alles andere würde Frau Sellschopp uns auch gar nicht durchgehen lassen, hier wird penibel auf die B-Note geachtet! Nach dem Aufwärmtraining bringt sie bei während der Runde durch den Park ihre Tipps und Korrekturen an. Haltung: „die Schulterblätter hinten zusammen, der Kopf thront auf dem Rumpf“, Bewegungsabläufe: „die Arme lang“ und „an der Hüfte vorbei führen“ – nichts entgeht ihrem Blick. Das könnte etwas nervig sein, ist aber auf feinfühlig Art lustig.

Und außerdem sehr wirksam: Bereits nach 2 Terminen geht die Bewegung in Fleisch und Blut über, und durch das flotte Tempo stellt sich ein Flow-Gefühl ein. Der Boden gleitet unter uns hinweg, forsch wird der Park durchmessen, die weidenden Schäfchen schauen uns hinterher. Mäh.

Am Ende der Stunde noch Dehn- und Koordinations-Übungen, voilà, fertig ist der neue Mensch. Meine Schultern sind locker, der Oberkörper ist freier, der Rumpf aufgerichteter, mein Atem fließt mühelos und tiefer. In deutlich glücklicherem Zustand laufe ich die fünf Stockwerke zu meiner Wohnung hoch und lasse mich – natürlich federnd! – auf die Couch fallen.

Schließlich muss ich noch meine Serie schauen.

Natalie A.

Gesund abnehmen und Gewicht halten



Das neue Jahr steht fast vor der Tür – und mit ihm die allseits bekannten guten Vorsätze. Ganz vorn mit dabei liegt oft auch der Wunsch, die überschüssigen Pfunde loszuwerden und das so schnell wie möglich. Für den größtmöglichen Erfolg ist es wichtig, sich kleine, realisierbare Ziele zu setzen. Wer zu übermütig an die Sache herangeht, schafft es meist nicht, bis zum Wunschgewicht durchzuhalten. Für langfristigen Erfolg gilt: Nicht mehr als ein bis zwei Kilo pro Monat abnehmen. Oder anders ausgedrückt: So langsam abnehmen, wie man zugenommen hat. Wer in kurzer Zeit durch radikales Verringern der Nahrungsmenge viel abnimmt, der

hat die Pfunde bald wieder drauf – manchmal sogar noch mehr als vorher. Wenn der Körper nämlich plötzlich viel weniger Kalorien zugeführt bekommt als er gewohnt ist, nimmt er sich seine Energie zwar zunächst aus seinen Fettpölsterchen, fährt aber bald seinen Stoffwechsel herunter und läuft auf „Sparflamme“ weiter um nicht zu riskieren, bald auf dem Trockenen zu sitzen. Das „Hungern“ hält man aber in der Regel nicht lang durch und fällt bald wieder in die alten, ungesunden Ernährungsgewohnheiten zurück. Es wird wieder mehr gegessen, der Energiestoffwechsel aber läuft noch eine Weile weiter auf Sparflamme und verbrennt somit die überflüssigen Kalorien

nicht – sie werden als Körperfett gespeichert und man nimmt wieder zu. Das ist der berühmte Jojo-Effekt. Um also effektiv und gesund abzunehmen, spreche ich neben regelmäßiger, anstrengender Bewegung, folgende Empfehlung aus: Essen Sie sich satt und sparen Sie dabei an Kalorien. Wie das geht? Bevorzugen Sie Gemüse und Vollkornprodukte, um den Magen-Darm-Trakt mit Ballaststoffen (und nebenher mit einer Menge Vitamine und Mineralstoffe) zu versorgen – sie quellen mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr schon im Magen auf und führen daher schon in kleinen Mengen zu einer schnellen und langanhaltenden Sättigung. Wer länger satt ist, braucht nicht

mehr als drei Mahlzeiten am Tag. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten, die dem Körper immer wieder Energie bereitstellen. Er soll schließlich von den überschüssigen Pfunden zehren. Süßes gänzlich zu vermeiden macht es meistens noch verführerischer und ist deshalb in Maßen erlaubt, aber immer direkt zu einer der drei Hauptmahlzeiten. Dasselbe gilt für unser Obst, welches auch sehr viel Zucker enthält. Wer es schafft, abends alle zuckerhaltigen Lebensmittel wie Süßigkeiten, Säfte, Obst, Milchprodukte, Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln wegzulassen und statt dessen viel Rohkost, Salat oder in wenig Öl angedünstetes Gemüse zu einem schönen Stück Fleisch oder Fisch isst, der gibt seinem Körper die Gelegenheit, nachts auf seine Fettreserven zurück zu greifen. Zucker ist nämlich die am schnellsten verfügbare Energie und wird immer bevorzugt verwendet. Der „anstrengendere“ Weg, Energie über den Abbau von Fettpölsterchen zu gewinnen, wird vom Körper vermieden, solange von außen immer wieder Zucker nachkommt. Weiterhin empfiehlt es sich, diese kohlenhydratfreie Abendmahlzeit nicht nach 19 Uhr zu sich zu nehmen, um den Abstand zur nächsten Mahlzeit – dem Frühstück – zu verlängern. Dies ist gut zu schaffen, denn neben dem Gemüse helfen auch das Fleisch und der Fisch dabei, satt durch die Nacht zu kommen. Wer gesund abnimmt, hungert also nicht. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und alle guten Wünsche zum neuen Jahr!

Marlene Hoff

Neues von unseren Standorten

Maria Werner, neue Mitarbeiterin im Rehazentrum Westend, stellt sich vor



Ich, Maria Werner, bin 32 Jahre alt und in Schwerin aufgewachsen. Während meines Sportwissenschafts- und Psychologiestudiums in Magdeburg habe ich meine Leidenschaft, Menschen jeglichen Alters für eine gesunde Lebensweise zu motivieren, entdeckt. Seit September 2018 arbeite ich im Rehazentrum Westend und kümmere mich um viele Re-

habilitationssportgruppen im Fachbereich Orthopädie. Wirbelsäulengymnastik, Beckenbodentraining, Muskel- und Gelenkgruppen sowie Pilatesgruppen gehören zu meinen Aufgabengebieten. Einen Yogakurs biete ich auch an. Des Weiteren bin ich verantwortlich für das Präventionsprogramm PreVental.

Ich habe noch viele Ideen für innovative Projekte und Kurse und freue mich, diese im Rehazentrum Westend mit meinem Team umsetzen zu können.

Christian Streubel, neuer Sporttherapeut im Rehazentrum Westend, stellt sich vor



Hallo, ich bin Christian Streubel und 29 Jahre alt. Ich bin seit 2009 ausgebildeter Sport- und Gymnastiklehrer und im Besitz diverser Rücken- und Rehasport-Lizenzen. Seither habe ich im Reha- sowie Fitnessbereich gearbeitet. Seit dem 01.10.2018 bin ich als Sporttherapeut im Rehazentrum Westend und freue mich auf die neue Tätigkeiten. Meine

Hobbys sind Fitnesstraining, Rennrad/Mountainbike, Skifahren und Laufen.

Gewicht halten – Gewicht verlieren

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Ja, das kennen Sie, es gibt die vielen guten Vorsätze für das neue Jahr 2019. Und in der Tat, es lohnt sich ein paar Pfunde abzulegen und dann das gesündere Gewicht auch zu halten. Übergewicht ist ein Risikofaktor schlechthin, schneller krank und unbeweglich zu werden. Ganz ehrlich, wer möchte sich schon mit schmerzenden, nicht mehr belastbaren Gelenken und rot im Gesicht pustend herumquälen?

Es sind nicht die Gene, und auch nicht die Drüsen in aller Regel, es liegt in Ihnen selbst, wenn die Waage mehr anzeigt als es nach Ihrer Körpergröße richtig wäre. Dabei ist die Erklärung ganz einfach: Die Bilanz zwischen Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch ist nicht mehr stimmig, Sie essen und trinken mehr Nährstoffe, als Sie verbrennen und das macht dann dick.

Die Lösung ist ebenso einfach: Bewegen Sie sich mehr und nehmen Sie weniger Kalorien zu sich. Schon das Weglassen von Zucker im Kaffee oder im Tee – letztlich nur eine lästige Gewohnheit – hilft schon weiter. Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten 5 Stunden Fastenzeit liegt – ganz ohne Kalorienaufnahme. Ihr Körper greift dann auf gespeicherte Reserven zurück und lässt Sie so schlanker werden. Achten Sie darauf, dass Sie einmal pro Woche zwischen einem frühen Abendessen um 18 Uhr und einem späten Frühstück erst um 12 Uhr am Folgetag – vielleicht einem Samstag – 18 Stunden fasten. Sie aktivieren damit Schlankmacherenzyme und verbrennen gespeichertes Fett.

Entscheiden Sie sich für mehr Bewegung, es muss gar nicht schnell und anstrengend sein. Lange Spaziergänge, Nordic Walking und Rehasport in einer angenehmen Gruppe, ein wenig Krafttraining im Move-Circle wirken Wunder und verbrennen nicht nur während der Übung Energie, sondern führen auch zu einem erhöhten Grundenergieumsatz danach.

Es sind also nicht die mühsamen Diäten, die Sie erst entbehrlich schlank und dann wieder füllig machen, nein es ist die behutsame und nachhaltige Änderung von Gewohnheiten mit weniger und dabei schmackhaftem Essen unter Einhaltung von längeren Esspausen in Verbindung mit freudvoller und ausdauernder Bewegung.

Sie werden sich freuen, wieder mehr Freude an Ihrem Körper zu haben mit mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit. Wir helfen Ihnen gerne sowohl bei der Umstellung der Ernährung als auch bei der Bewegung in unseren fünf Berliner Gesundheitszentren!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Winter 2018/2019

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 12.12.2018, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 10.01.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 07.02.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 21.03.2019, 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: Herr John Brown (Schöneberg)



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

Rehazentrum Westend

Epiphanienvogel 6, 14059 Berlin, Tel.: 030 30678-100

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschesstraße 103, 10365 Berlin, Tel.: 030 30678-191

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel.: 030 30678-181

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, Haus B, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel.: 030 30678-278

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel.: 030 68324801

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



Rehabilitation
Prävention
Physiotherapie

Rehazentrum Westend
ein Haus der RehaVental AG

Wir freuen uns, Ihnen neue Kurse im Rehazentrum Westend anbieten zu können:

Nordic Walking im Schlosspark

Montag: 16:30 Uhr und Dienstag 08:30 Uhr

Intensive Rehanachsorge (IRENA)

Dienstag: 17:30 - 19:00 Uhr
und Donnerstag: 17:30 - 19:00 Uhr

Muskel- und Gelenkgymnastik

Montag: 18:00 Uhr, Dienstag: 18 Uhr,
Donnerstag: 17:00 Uhr, Freitag: 16:00 Uhr
Mittwoch: 13:00 Uhr und Freitag: 15:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik Level 1

Mittwoch: 19:00 Uhr

Lungensport mit med.Trainingstherapie

Dienstag: 08:00 Uhr und Donnerstag 10:00 Uhr

Bewegter Feierabend

Donnerstag: 16:00 - 17:00 Uhr

PreVental

Montag: 18:00 - 19:30 Uhr

Pilates

Dienstag: 19:00 Uhr

Yoga

Dienstag: 18:00 Uhr

Herzsport (mit Arzt)

freie Plätze auf Nachfrage (mo - fr)

Die Gruppen können selbstverständlich auch als Selbstzahler gebucht werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter der Telefonnummer **(030) 306 78 100** oder per E-Mail unter **info@rehawestend.de**. Einen Überblick über unsere weiteren Kursangebote wie z.B. Physiotherapie und Wassergymnastik erhalten Sie unter **www.vental.de**.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Rehazentrum Westend