

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Rückenschmerzen

Ihre Möglichkeiten, etwas gegen das „Volksleiden“ zu tun

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



Da Rückenbeschwerden in unserer Gesellschaft so häufig auftreten und die Lebensqualität einschränken gilt es zu jeder Zeit, egal in welchem Alter, aktiv, präventiv oder rehabilitierend etwas für sich zu tun! Welche Möglichkeiten Sie dazu bei uns haben, erfahren Sie ab Seite 4 dieser Ausgabe der VentalNews. Doch zuvor möchten wir Sie auf Seite 2/3 darüber informieren, was sich in den letzten Wochen im Rehazentrum Westend alles neues ergeben hat und für uns Grund zum Feiern war.

Das beliebte Sudoku-Gewinnspiel und den VentalNews-Buchtipps finden Sie diesmal auf Seite 7 und wie Sie sich bei Gicht richtig ernähren, erfahren Sie auf Seite 8.

Auf Seite 10 haben Sie die Gelegenheit, einen amüsanten und sehr interessanten Erfahrungsbericht einer Teilnehmerin unseres Nordic Walking im Schlosspark Charlottenburg zu lesen. Lassen Sie sich davon animieren, einmal selbst die Stöcke zu schwingen!

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



NEWS vom Rehazentrum Westend
- 2 -



Rückenschmerzen:
„Ich habe Rücken!“
- 4 -



Ernährung bei Gicht
- 8 -



Nordic Walking –
Erfahrungsbericht
- 10 -

NEWS vom Rehasentrum Westend

Im Februar gab es verschiedene Anlässe zum Feiern



Der neue Chefarzt im Rehasentrum ist Herr Dr. med. Jawari; er ist Kardiologe und vielen Patienten aus seiner ärztlichen Tätigkeit als Chefarzt im Franziskus Krankenhaus Berlin bekannt, er verbringt ab sofort einen Teil seiner Arbeitszeit im Rehasentrum Westend und wird hier unterstützt durch den neuen **Kardiologen, Herrn Dr. med. Belozarov**, der bislang und bis Mai 2019 noch als kardiologischer Oberarzt im Rehasentrum für Innere Medizin, Rüdersdorf, tätig ist. Damit haben wir unser **ärztliches Leitungsteam** mit großer Expertise neu aufgestellt. Unsere langjährige Mitarbeiterin, Frau Dr. med. Fahrig, ebenso Kardiologin und Sozialmedizinerin, ist momentan als kommissarische Chefarztin im Rehasentrum Westend tätig und versorgt hier absolut zuverlässig und mit großem Engagement unsere Patienten gemeinsam mit Frau Dr. med. Nitsche, die mit fachlicher Expertise einen ungewohnt hohen Patientenzustrom versorgt. Und, da wir unsere Patienten äußerst kompetent ver-

sorgen möchten, haben wir den Kardiologen, Herrn Dr. med. Fries und die Angiologen Frau Dr. med. Grünwald und Herrn Dr. med. Heinsius ebenso „ins Boot geholt“. HERZLICHEN DANK an dieses Team.

Und auch aus dem therapeutischen Bereich gibt es Neuigkeiten. Neben unserer Therapeutischen Leiterin, Frau Brigitte Hartges, wird ab sofort die Sportwissenschaftlerin, Frau **Dijana Brnabic als Stv. Therapeutische Leiterin** für unser Rehasentrum Westend tätig sein. Sie ist u.a. die Gestalterin der Therapieplanung und setzt sich für eine immer besser werdende Rehabilitation, verbunden mit allen sportlichen Aktivitäten im Rehasentrum ein. Herzlichen Glückwunsch zu dieser neuen Aufgabe!

Herr **Christoph Hinrichs**, ist seit 1. März Produkt- und Qualitätsmanager und hat damit alle Produktverantwortlichen im Blick, denen er mit Rat und Tat zur Seite steht. Er selbst hat die Produktverantwortung für die IRENA (intensive



Reha-Nachsorge) und ist zudem dafür zuständig, dass unsere Großgeräte komplikationslos laufen. Ferner unterstützt er auch weiterhin als Sportwissenschaftler indem er gekonnt sein Fachwissen einbringt und unseren Patienten ein leistungsgerechtes Repertoire bietet.

Der erfahrene Sport- und Gymnastiklehrer, Herr **Christian Streubel**, hat seit dem 1.3.2019 die Produktverantwortung für den Herzsport übernommen. Auf diese Weise wird er gezielt dafür sorgen, dass unseren Herzpatienten genau das Richtige geboten wird.

Claudia Sellschopp, die seit Jahren als Sportwissenschaftlerin Im Rehasentrum tätig ist, wird sich gerne verstärkt um das jeweilige Anliegen unserer Patienten kümmern; sie leitet das Patientenmanagement und hat sich vieles überlegt, wie wir die Ambulante Reha, den Herzsport und den orthopädischen Rehasport für unsere Patienten noch attraktiver machen.

Das Management wünscht allen Akteuren viel Erfolg und vor allem auch Spaß bei der neuen Aufgabe!

Pia Drauschke
Stefan Drauschke
Guntram Jackisch

„Ich habe Rücken!“



Diese Aussage hört man schon seit geraumer Zeit immer häufiger, so dass es schon beinahe zur Normalität unseres Alltags dazu zugehört scheint, dass der Rücken ab und zu schmerzt. Auch statistisch ist belegt, dass 70 - 80 % von uns allen mindestens einmal im Leben Rückenschmerzen haben, und viele auch viel öfter.

Somit haben auch viele Krankheitstage und Berufsunfähigkeiten ihren Ursprung in Rückenbeschwerden, die letztlich sowohl im Berufsleben als auch im privaten Alltag unangenehme Auswirkungen haben.

Doch woher kommt dieses „Volksleiden“? Die gute Nachricht: Die körperlichen Ursachen von Rückenbeschwerden sind nicht immer nur die Bandscheiben oder die Wirbelsäule an sich, sondern oft die Weichteilstruktur mit den Muskeln und Bändern längs der Wirbelsäule, die von einseitigen Bewegungen und Belastungen im Alltag verkrampft oder sogar geschädigt sind, wenn man

nicht dabei gezielt auf Haltung und Entlastung achtet. Deshalb ist es schon „die halbe Miete“ zu wissen, wie man seinen Körper möglichst rücken-schonend belastet beispielsweise beim Anheben und Tragen schwerer Gegenstände.

Neben einem dafür optimalen Bewegungsablauf ist die Konstitution der angesprochenen Muskeln entscheidend. Oft sind bei Menschen, die viel im Büro arbeiten oder sich sehr einseitig bewegen, die Rückenmuskulatur und die Bauchmuskulatur unzureichend ausgeprägt. Gerade dieses Zusammenspiel zwischen der Rumpfvorder- und rückseite – unseren Rücken - wird oft vernachlässigt. Wenn wir nichts dagegen tun, nimmt im Verlaufe des Lebens unsere Muskulatur pro Lebensjahr zunehmend ab. Ohne gezieltes Training lässt unsere Muskelkraft und Mobilität also „von alleine“ nach und wir sind somit nicht mehr so belastbar wie vor einigen Jahren. Umgangssprachlich kennen wir diesen Zusammenhang: „Wer rastet der rostet“!

Neben den Muskeln an sich sind die bindegewebigen Faszien bedeutsam. Hierbei handelt es sich um ein Netzwerk aus Bindegewebehäuten, die unseren ganzen Körper durchziehen, alle Organe und Muskeln umhüllen, stützen und halten. Normalerweise verlaufen die Fasziendbündel parallel und halten alles im Lot. Bei Unterbeanspruchung durch zu wenig oder „falsche“ Bewegung sowie bei Überbeanspruchung und Verspannung durch subjektives Stressempfinden können sich die Faszien in chaotische Strukturen auflösen, sie sind dann geradezu „verfilzt“. Solche „verfilzten“ Faszien können die Ursache für verschiedene häufig chronische Schmerzen sein. Durch die chaotische Strukturveränderung können die Faszien kleine Risse bekommen und sich entzünden. Um die Faszien zu „entfilzen“ benötigt es Entspannung und Dehnung, also speziellen gymnastischen Sport und Physiotherapie.

Daher können auch Stress und Fehlhaltungen

die Ursache von Rückenschmerzen sein oder das einseitige Tragen von schweren Schultaschen oder die einseitige Haltung am Arbeitsplatz z.B. bei sitzenden oder stehenden Tätigkeiten, obwohl die Bandscheiben vielleicht noch in Ordnung sind. Da Rückenbeschwerden in unserer Gesellschaft so häufig auftreten und die Lebensqualität einschränken gilt es zu jeder Zeit, egal in welchem Alter, aktiv, präventiv oder rehabilitierend etwas für sich zu tun!

In unseren fünf Gesundheitszentren der RehaVental und ViVental (www.vental.de) in Charlottenburg, Schöneberg, Lichtenberg und Zehlendorf bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, mit unserem gut ausgebildeten medizinisch-therapeutischen Fachpersonal und passenden Trainingseinrichtungen gezielt und bestens betreut etwas mehr für sich und Ihren Rücken zu tun.

In den orthopädischen Rehasportgruppen ist es die Muskel- und Gelenkgymnastik (MuG), welche 45 Minuten lang andauert und aus einem Ganzkörper-Rückentraining mit Kleingeräten sowie Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht besteht. Hier steht die Mobilisation und Kräftigung der erforderlichen Muskeln, die es für einen gesunden Rücken benötigt, im Vordergrund. Die MuG wird von in der Regel Ihre Krankenkasse (Formular 56) oder nach einer Rehabilitationsmaßnahme durch die Rentenversicherung (Formular 0850) vollständig übernommen und Sie können entscheiden, ob Sie einmal oder zweimal die Woche an den Kursen teilnehmen. Beantragt wird der Rehabilitationssport von Ihrem Haus- oder Facharzt, es handelt sich also sozusagen um „Sport auf Rezept“.

Ein weiteres Gruppenangebot sind unsere Premium Kurse, die Wirbelsäulengymnastik (WSG). Die WSG Kurse dauern 60 Minuten und bestehen aus gezielten Übungen für die Wirbelsäule. Kräftigung, Mobilisation, Dehnung, Entspannung sowie Haltungsschulung und Tipps für den Alltag werden hier von unseren freundlichen und kompetenten Mitarbeiter/innen vermittelt.

Hierbei wird besonderer Fokus auf den persönlichen Beschwerde- und Trainingsgrad genommen. Die WSG Kurse sind daher in verschiedene Stu-



fen eingeteilt. Wir haben Wirbelsäulengymnastik auf dem Hocker (WSG 0), die WSG für Einsteiger (WSG 1) und die WSG für fortgeschrittene Patienten (WSG 2). Als Zusatz bieten wir noch eine WSG mit Pilateselementen (WSG P). Hierbei handelt es sich neben den Wirbelsäule-Trainingsselementen zusätzlich um ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Schließlich ist das WSG Zirkeltraining (WSG Z) ein spezielles Rückentraining, bei dem stationär an verschiedenen medizinischen Rehabilitations-Trainingsgeräten trainiert wird. Auch empfiehlt sich bei Wirbelsäulen – oder Gelenkproblemen die Wassergymnastik. Sie entlasten dadurch ihre Gelenke und stärken gleichzeitig alle wichtigen Muskeln, um Rumpf und Wirbelsäule stabil zu halten.

Damit Sie den Alltagsstress leichter hinter sich lassen und mit den Belastungen des Alltags besser umgehen können, bieten wir Ihnen auch Entspannungskurse und ein spezielles Anti-Stresscoaching an. Auf diese Weise schaffen Sie die Grundlage, Körper, Geist und die angespannten Muskeln zu lockern und das Training noch effektiver werden zu lassen.

Manchmal bedarf es auch einer persönlichen Einzelbetreuung, welche die Einschränkungen der Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers verbessert. Unsere Physiotherapie mit den gut ausgebildeten und geschulten Physiotherapeuten/innen stehen Ihnen hierfür gerne mit vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten zur Seite.

Ein weiteres spezielles Angebot ist unser „Rückentriathlon“, welches insbesondere in unserem Gesundheitszentrum Schöneberg angeboten wird. Es handelt sich um eine Kombination aus funktionellem Gewebetaining, Ausdauertraining und

der Optimierung der Muskelmasse bei Abbau des Körperfettanteils. Bei all dem werden die neuesten Erkenntnisse oder modernen Rückentherapie berücksichtigt.

Der Rückentriathlon zielt auf maximale Leistungsfähigkeit bei minimalen Rückenbeschwerden ab, um an Lebensqualität zu gewinnen, sich besser, aktiver und belastbarer zu fühlen. Dieses spezielle Programm geht über 52 Wochen und ist für alle geeignet, die dauerhaft und systematisch etwas gegen ihre Rückenbeschwerden machen möchten und keine akute Symptomatik zeigen.

Wann ist jetzt die Gelegenheit, einfach für sich mit uns zu beginnen?! Nutzen Sie die Möglichkeiten, mit unseren hochkarätigen und freundlichen Sportwissenschaftlern, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten, Ernährungsberatern, Diabetesassistenten und Coaches in unseren fünf Berliner Gesundheitszentren, um wieder mehr für sich und Ihren Rücken zu tun, und wenn Sie wollen auch darüber hinaus.

Christian Streubel
Sporttherapeut im Rehasentrum Westend

Pia Drauschke
Inhaberin

Dr. med. Stefan Drauschke
Inhaber

An 5 Standorten in Berlin - Telefon:
030 30678-100 oder -200
www.vental.de | www.rehasport-berlin.de
www.rehawestend.de | www.physionetz-berlin.de



Fitness für den Kopf

Quizen und Wissen für das Wohlbefinden

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farblich markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an gewinnspiel@viventat.de schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Der Junge muss an die frische Luft“ von Hape Kerkeling. Einsendeschluss ist der 31.05.2019. Viel Glück!

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

Wussten Sie eigentlich, ...
... dass man für 24 Liter Mayonnaise nur ein Eigelb benötigt?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 22 lautet: 37
Die Gewinner sind:
Rita G. und Dorrit-Maria L.
- Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipps

„Der Junge muss an die frische Luft“ von Hape Kerkeling



Nach dem Mega-Erfolg von »Ich bin dann mal weg« hält nun auch »Der Junge muss an die frische Luft«, Hape Kerkelings Biografie, Einzug in die deutschen Kinosäle. Auf humorvolle, gleichsam aber auch entwaffnend ehrliche Weise spricht er darin über seine Kindheit im Ruhrgebiet, seine Anfänge im Showbusiness bis hin zu den Hochs und Tiefs einer dreißigjährigen Karriere.

Taschenbuch: 320 Seiten, ISBN 978-3492312394, Piper Taschenbuch

Ernährung bei Gicht



8

Gicht ist eine Erkrankung der Gelenke, die vor allem in Ländern mit höherem Lebensstandard sehr verbreitet ist. Die hier vorherrschenden Ess- und Trinkgewohnheiten fördern die Entstehung von akuten Gichtanfällen.

Das symptomfreie Vorstadium der Gicht wird Hyperurikämie (übersetzt „zu viel Harnsäure im Blut“) genannt. Sie ist eine angeborene Stoffwechselerkrankung, bei der die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren stark eingeschränkt ist. Da der Organismus in der Lage ist, selbst Harnsäure zu bilden, ist es unerlässlich, die Aufnahme von Purinen über die Nahrung zu reduzieren.

Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen, die sich vor allem in Fleisch/Innereien, Fisch, Schalen- und Krustentieren, Buchweizen, Hefe, Gelatine und Hülsenfrüchten befinden. Vor allem der hohe Fleischkonsum in den reichen Industrieländern führt zu einer sehr hohen Aufnahme von Purinen. Aber auch reichlicher Alkoholkonsum begünstigt die Hyperurikämie.

Wenn sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt, kristallisiert sie in den Gelenken aus und führt

dort bei einem akuten Gichtanfall zu starken Schmerzen. Häufig sind die Großzehen- und Fingergelenke betroffen, in denen sich durch die Auskristallisierung die Knorpelstruktur verändert. Bei unzureichender Anpassung der Ernährung kann es sogar zu einer Chronifizierung kommen, bei der langfristig eine Schädigung der Nieren auftreten kann.

Was die Auswahl der Lebensmittel betrifft, wird empfohlen, eiweißreiche Lebensmittel (Milch- und Milchprodukte und Eier) zu bevorzugen und die oben genannten Lebensmittel zu reduzieren bzw. zu vermeiden. Diese Form der Ernährung nennt sich Ovolaktovegetarische Diät.

Eine moderat erhöhte Zufuhr von Eiweiß kurbelt die Nierentätigkeit an und die Ausscheidung von Harnsäure über den Urin wird erhöht. Alkohol wiederum hemmt die Ausscheidung der Harnsäure. Und auch bei sehr fettreicher Ernährung verbleibt die Harnsäure vorerst im Körper, da zuerst Abbauprodukte der Fettverdauung über die Niere ausgeschieden werden müssen. Somit sollten fettarme Milch- und Milchprodukte gewählt werden.

Die geeignete Gartechnik für die Zubereitung von Speisen ist das Kochen oder Dämpfen, denn das Braten in Butter, Schmalz oder Öl erhöht die Fettzufuhr. Durch diese Ernährungsform wird meist auch die Aufnahme von Kalorien gesenkt, was ein eventuell bestehendes Übergewicht verringern kann. Denn zu viel Gewicht belastet auch die Gelenke. Weitere purinarmer Nahrungsmittel sind Getreide und Getreideprodukte (außer Roggen, Buchweizen und Hafer), Reis, Kartoffeln, Nudeln, Gemüse, Obst in Maßen, Soja / Tofu, Nüsse. Vollkornprodukte haben einen mittleren Puringehalt und sollten reduziert werden. Die nötige Ballaststoffzufuhr kann über Gemüse erfolgen. Das Fasten oder Weglassen von Kohlenhydraten sollte unterlassen werden, da dies die Ausscheidung der eigens produzierten Harnsäure hemmt. Wenn Betroffene sich all diese Empfehlungen zu Herzen nehmen, können sie ihre Lebensqualität verbessern.

Marlene Hoff

Ambulante Reha im Rehazentrum Westend – ein Erfahrungsbericht



9

Nach etlichen stationären Rehabilitationen hatte ich mich für ein ambulantes Programm im Rehazentrum Westend, nach zwei Aorten-OPs, entschieden.

Das Gebäude kannte ich von der Autobahn, es wirkt von außen in die Jahre gekommen, aber schon beim Vorgespräch war ich erfreut, keine Klinikatmosphäre zu erleben, eher ein Bürohaus mit sportlicher Anbindung. Sehr freundlich entschuldigte sich eine Mitarbeiterin für eine 10minütige Wartezeit, um dann routiniert das Notwendige mit mir zu erledigen.

Ja, Freundlichkeit, das ist mir an jedem einzelnen Behandlungstag dann im Haus entgegengebracht worden, beginnend bei dem Rezeptionsteam, welches mich schon am Morgen nett begrüßte und organisatorische Unebenheiten kompetent glättelte. Ein guter Start in den Reha-Tag.

Die Aufnahme durch Dr. Peters war entspannt und auch mit Heiterkeit umfassend erledigt, da traf ich dann auf viele junge und gut gelaunte Mitarbeiter, Therapeuten und Fachkräfte. Meine individuellen Wünsche in der Behandlung waren berücksichtigt und der Behandlungsplan gut absolvierbar, wenn auch er nicht zu unterschätzen war.

In all den verschiedenen sportlichen, therapeutischen und individuellen Einheiten gefiel mir die wohlwollende, freundliche Atmosphäre, die von den Behandlern ausging. Hier ein kleiner Spaß, dort wird herzlich gelacht, nicht ein einziges Mal ein übles Wort oder eine Maßregelung. Das war sehr wohltuend, da ich bereits anderes

in negativer Hinsicht früher erlebte. So fielen mir verschiedene Anforderungen leichter. Mein Eindruck verfestigte sich jeden Tag, dass sich hier ein Team zusammengefunden hat, was gerne und mit Engagement an der Gesundheit/Krankheit seiner Patienten arbeitet.

Hervorheben will ich das Team des kleinen Restaurants. Ich fand es super, dass hier jeden Tag ein Mittagessen frisch zubereitet wird. Der Aufwand war in meinen Augen lohnend, zu oft hatte ich in Kliniken gewärmtes Catering-Essen erhalten. Hier schmeckte es mir immer. Und natürlich gab es auch freundliche Ansprache.

Wie es heute im Reha-Bereich üblich ist, hörte ich etliche Vorträge. Also dümmer bin ich dabei nicht geworden, vieles hat mich sehr interessiert und manches ist mir bewusster und erkennbarer geworden. Die Vortragenden haben ihre Themen in verständlicher Weise meiner Laienhaftigkeit angepasst. Und ein kleiner Spaß ab und an machte die Sache auch mal launig.

Wie schön, dass es hier auch eine Fortsetzung des Gesundheitssports für mich geben wird. Die Nachsorge ist in vieler Hinsicht wichtig. Ohne sie, aus meiner persönlichen Erfahrung, wüsste ich nicht, ob es mich noch geben würde.

Bleibt es nun noch ganz herzlich meinen Dank an das gesamte Team auszusprechen. Sie haben mir sehr geholfen, die Folgen meiner OPs zu bewältigen und mich zu verbessern. Ihre Arbeit ist sehr wertvoll.

Dieter Kniebel

Nordic Walking im Rehazentrum Westend – ein Erfahrungsbericht



Vorab möchte ich sagen, dass ich schon lange mit dem Gedanken gespielt hatte, Nordic Walking für mich als Sport zu entdecken. Gründe, um die Sache ins Rollen zu bringen, gab es einige.

Es wurde mal Zeit, das „Couch Potato“-Dasein zu beenden, dem Herz-Kreislaufsystem einen ordentlichen Schub Sauerstoff zu gönnen und den kleinen Pölsterchen zu Leibe zu rücken.

Also raus aus der Komfortzone und ran an den Speck. Zuerst deckte ich mich mit der entsprechenden Lektüre, DVDs und Stöcken ein. Bestens informiert und alles verinnerlicht zog ich das erste Mal los, den vor der Tür liegenden Park zu erkunden. Und was soll ich sagen? Es war das erste und letzte Mal. Irgendwie fehlte der Spaßfaktor und alles fühlte sich nicht richtig an. Dabei hatte ich das Buch aufmerksam gelesen und die DVDs mehrmals angeschaut. So musste ich mich dem inneren Schweinehund wieder mal geschlagen geben und legte meine sportlichen Aktivitäten erstmal auf Eis.

Wie glücklich war ich, als ich dann eines Tages im Rehazentrum ein großes Plakat entdeckte, auf welchem ab dem Spätsommer ein Nordic Walking Kurs im schönen Park des Schloss Charlottenburgs angeboten wurde. Sofort bekundete ich mein Interesse und war voller Vorfreude.

Ich traf dann auf eine nette, kleine Gruppe, die sich um Claudia scharte und die ersten Anweisungen/Tipps bekam. Zu meinem Erstaunen waren meine Walkingstöcke ein Fehlkauf und wie sich später herausstellte, hätte ich mir das Anschauen der DVDs auch ersparen können. „Learning by doing“ heißt das Zauberwort. Vom ersten Moment an fühlte ich mich aufgehoben. Da war der Spaßfaktor, den ich so vermisst hatte und die Macht der Gruppendynamik. Claudia hat eine so fröhliche, verschmitzte und direkte Art, dass meine geliehenen Stöcke nur so durch die Luft wirbelten und ich hinterher. Sofort sind alle in der Gruppe beim sportlichen DU und selbst als Newcomer fühlt man sich spontan aufgenommen.

Wir bewegten uns zügig 1 Stunde durch den Schlosspark mit einer kurzen Gymnastik und Dehnungspause, immer begleitet von hilfreichen Hinweisen. Jeder einzelne wurde dabei von Claudia beobachtet und Fehler korrigiert. Die Gruppe ist eine Einheit und es wird auf jeden gewartet, der vielleicht mal aus dem Blickfeld gerät. Nach 1 Stunde war ich voller Euphorie. Ich hatte mich sportlich betätigt, nette Small Talks geführt und der Schlosspark ist auch für die visuelle Wahrnehmung ein Highlight.

Einige wöchentliche Nordic Walking Termine konnte ich wahrnehmen, dann hielt der Winter Einzug und die immer früher einsetzende Dunkelheit, machte den Nachmittagskurs zunichte. Es wird zwar ein Kurs am frühen Morgen angeboten, der aber leider aus diversen Gründen nicht von mir begleitet werden kann.

Ich vermisse die ungezwungenen, temporeichen Runden durch den Schlosspark und hoffe sehr, dass die Nachmittagsgruppe sich bald wieder zusammen findet!

Zum Abschluss nochmal ein ganz herzliches Dankeschön an Claudia Sellschopp, welche mir nicht nur in kurzer Zeit beigebracht hat, wie Nordic Walking richtig funktioniert und das adäquate Equipment aussieht, sondern dass Sport auch Glückshormone freisetzt.

Karen Scholz

Was für den Rücken gut ist ...

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Was gibt es nicht alles aus dem Volksmund rund um den Rücken: Mal wieder buckeln müssen, vieles auf dem Buckel haben, ich habe „Rücken“ (meint Schmerzen), „na Du hast ja Rückgrat“, etwas auf die leichte Schulter nehmen,... nur um einige zu nennen.

Unser Rücken ist in der Tat mit der Wirbelsäule in der Mitte ein im wahrsten Sinne des Wortes tragendes Element unseres Körpers. Er trägt den verhältnismäßig schweren Kopf und hält den Körper mit seiner Rückenmuskulatur im Zusammenspiel mit der vorderen Bauchmuskulatur aufrecht. Die Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern puffern wie ein Stoßdämpfer ein Leben lang jeden Schritt und alle Nerven, die den Körper versorgen, werden vom Gehirn durch das Rückenmark nach unten geführt und verlassen zwischen den Wirbelgelenken segmentartig die Wirbelsäule, um in ihr Bestimmungsgebiet zu gelangen. Schließlich hat das subjektive Stressempfinden Einfluss auf den Tonus Ihrer Rückenmuskulatur.

Und diese Beschreibung führt dann auch zu den möglichen Problemen, die dem einen oder anderen von Ihnen bekannt sind: Schlechte Rücken- und Bauchmuskulatur oder Fehlhaltungen durch zu langes Sitzen und schlechte, weiche Matratzen führen zu Verkrümmungen der Wirbelsäule, die die Nervenwurzeln schädigen. Wenig Bewegung lässt die Bandscheiben, die sich wie ein Schwamm ernähren, verkümmern und den inneren Gallertkern herausquellen (auch Bandscheibenvorfall genannt), was Schmerzen und ebenfalls Nervenwurzelbeschädigungen verursacht. Wenn Sie sich ständig überlastet und im Stress fühlen, verkürzen sich die Rückenmuskeln, man ist „verspannt“ und hat Schmerzen und wird unbeweglich.

Ja auch hier gilt: „If you don't use it, you loose it“. Was man nicht benutzt, verkümmert. Das gilt auch für die Muskulatur des Rückens, denn einen starken Rücken kann nichts erschüttern. Es ist so einfach wie konsequent: Wer rastet der rostet, und nur lebenslanges Training der Muskulatur in Verbindung mit reichlich Bewegung hält Ihren Rücken und Ihren Körper – und Ihren Geist – jung und leistungsfähig. Bei viel Stress hilft es, mit einem unserer Stresseminare mit mehr Leichtigkeit den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen, um sich besser entspannen zu können.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten mit unseren gut ausgebildeten Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Sportherapeuten und Coaches in unseren fünf Gesundheitszentren, um etwas mehr für sich und Ihren Rücken zu tun.



Ihre Gesundheitsunternehmer
im Frühjahr 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

Wir laden Sie herzlich ein zum Sommerfest aller Standorte am 8. Juni 2019 im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 10.04.2019, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 25.04.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 16.05.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 06.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Samstag, den 08.06.2019, **Sommerfest aller Standorte** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 11.07.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 25.07.2019, 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 **6 Jahren** dabei: Frau Marina Hellwig (Schöneberg)

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Lutfiye Celebi (Schöneberg)



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

Rehazentrum Westend

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

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

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

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 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

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

Redaktion
Martin Sältzer

Layout
Martin Sältzer

Druck
Flyeralarm

www.vental.de