

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Zum Wohle unserer Patienten

Neu gesteckte Ziele fürs Rehazentrum Westend

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



Auch wenn das Rehazentrum Westend bereits heute einen attraktiven Standort mit guter personeller und technischer Ausstattung darstellt, sehen Herr Chefarzt Dr. Jawari sowie Herr Dr. Belozero, der neue Ärztliche Leiter, weitere Entwicklungsmöglichkeiten und neue Perspektiven zum Wohle unserer Patienten. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 2 dieser Ausgabe der VentalNews.

Auf Seite 4 haben Sie die Gelegenheit unser diesjähriges Sommerfest aller Standorte im Rehazentrum Westend noch einmal Revue passieren zu lassen.

Auf Seite 6 möchten wir Ihnen zeigen, dass frische Kräuter eine gesunde und schmackhafte Alternative zu Kochsalz sind. Einer übersichtlichen Tabelle können Sie entnehmen, welche Kräuter und Gewürze am besten zu welchen Gerichten passen.

Und auf Seite 8 gibt es ein interessantes Feedback einer Teilnehmerin unseres PreVental-Gesundheitsprogramms zu lesen.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Neue Perspektiven im Rehazentrum Westend

- 2 -



Sommerfest 2019 im Rehazentrum Westend

- 4 -



Frische Kräuter – die gesunde Alternative

- 6 -



PreVental – Feedback einer Teilnehmerin

- 8 -

Neue Perspektiven im Rehasentrum Westend



Wie bereits bekannt ist, hat das Rehasentrum Westend seit dem 01. Juni 2019 eine neue Ärztliche Leitung, vertreten durch den Chefarzt Dr. Jawari und meine Person als Ärztlicher Leiter. Aus unserer Sicht stellt das Rehasentrum Westend einen attraktiven Standort mit bereits vorhandener guter personeller und technischer Ausstattung dar. Die Patienten werden neben der ärztlichen Versorgung bereits durch ein kompetentes Sport- und Physiotherapeutenteam, eine engagierte Verwaltung, vertreten durch das Rehabüro bzw. die Terminplanung sowie weitere fachlich versierte Personen aus den Bereichen Psychologie, Sozialdienst, Diät- und Diabetesberatung und Küche betreut.

In Hinblick auf eine optimale Patientenversorgung und Steigerung der Effizienz sehe ich jedoch weitere Entwicklungsmöglichkeiten und neue Perspektiven für unser Rehasentrum. So lege ich einen großen Wert auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit den zuweisenden Kliniken bzw. niedergelassenen Kollegen. Aus diesem Grund führten wir als Ärztliches Leitungsteam bereits mehrere Informationsveranstaltungen bzw. Fortbildungen in umliegenden Krankenhäusern, u.a. im Franziskus Krankenhaus, in der Schlosspark-Klinik sowie in der kardiologischen Klinik der Charité durch. Geplant sind weitere Fortbildungsveranstaltungen für niedergelassene Ärzte im Juni und Juli dieses Jahres, ein Tref-

fen mit den angiologischen und kardiologischen Kollegen im St. Gertrauden Krankenhaus sowie eine spezielle Informationsveranstaltung für die Sozialdienst-Mitarbeiter aus den zuweisenden Kliniken im August 2019 in unserem Haus.

Zum weiteren Ausbau der diagnostischen Möglichkeiten und damit verbundenen Steigerung des medizinischen Niveaus planen wir das Verfahren der Spiroergometrie und der Stress-Echokardiographie zu etablieren. Die Spiroergometrie stellt ein Verfahren zur Bestimmung quantitativer und qualitativer Parameter der Atmung, des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels während ansteigender körperlicher Belastung dar. Mit Hilfe der gewonnenen Daten kann die Diagnose kardialer Erkrankungen präzisiert werden und das Management der kardiologischen Patienten bzw. das körperliche Training individuell gesteuert werden. Durch die Etablierung der Stress-Echokardiographie besteht eine weitere gute Möglichkeit einer so genannten Ischämie-Diagnostik sowie Differenzierung kardialer Beschwerden. Die geplante Erweiterung der dargestellten diagnostischen Verfahren unterliegt selbstverständlich der Unterstützung durch die Geschäftsführung und geschultes Assistenzpersonal.

Das bereits vorhandene Angebot für Sport- und Physiotherapie sollte aus meiner Sicht zur weiteren Gesundheitsförderung und Zufriedenheit unserer Patienten erweitert werden.

Um die dargestellten Perspektiven real werden zu lassen, sind wir als Ärztliches Leitungsteam auf das Engagement und die Unterstützung aller Mitarbeiter des Rehasentrums Westend angewiesen. Ich hoffe, wir können die gesteckten Ziele zum Wohle unserer Patienten bald erreichen.

Dr. S. Belozarov,
Ärztlicher Leiter im Rehasentrum Westend



Seit 1. April 2019 ist Dr. Amir Jawari (Foto links) Chefarzt des auf ambulante Rehabilitation in den Bereichen Kardiologie, Angiologie und Diabetologie spezialisierten Rehasentrum Westend. Neben seiner Tätigkeit als Leiter des Kardiologischen Zentrums im Franziskus Krankenhaus Berlin verbringt Dr. Jawari (Facharzt für Innere Medizin / Kardiologie) ab sofort einen Teil seiner Arbeitszeit im Rehasentrum Westend und wird mit seinem Team eine adäquate Sekundär- als auch Primärbehandlung der anspruchsvollen Krankheitsbilder garantieren.

Seit dem 1. Juni 2019 vervollständigt Dr. Sergej Belozarov (Foto rechts) das ärztliche Leitungsteam im Rehasentrum Westend, das auf Kardiologie, Angiologie und Diabetologie spezialisiert ist. Als erfahrener Kardiologe und Internist verstärkt er das Kompetenzteam um Chefarzt Dr. Amir Jawari. Mit Dr. Belozarov, der 2000 an der Universität-GSH-Essen promovierte und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie-, Herz- und Kreislaufforschung ist, baut das Rehasentrum Westend den Bereich der Sekundär- und Primärbehandlung bei anspruchsvollen Krankheitsbildern weiter aus.

Sommerfest 2019 im Rehazentrum Westend



Am 08. Juni 2019 fand im Rehazentrum Westend das Sommerfest aller fünf Standorte der Ventalgruppe statt. Bei sonnigen Temperaturen und guter Musik genossen unsere Patienten, Kunden und Mitarbeiter frisch Gegrilltes, feine Salate und leckeren Kuchen. Mit der Begrüßung der Gäste durch die Inhaber, Frau Pia Drauschke und Herrn Dr. Stefan Drauschke, sowie der Vorstellung unseres neuen ärztlichen Leiters, Herrn Dr. Sergej Belozarov, und unseres neuen Chefarztes, Herrn Dr. Amir Jawari, wurde das Sommerfest offiziell eröffnet. Anschließend zeigte unsere Ärztin, Frau Dr. Sabine Nitsche, allen

Interessenten im Rahmen eines Hausrundgangs die Räumlichkeiten und Ausstattung des Reha-zentrums Westend. Auch die beiden Vorträge von Herrn Dr. Belozarov und Herrn Dr. Jawari zum Thema „Herzgesundheit“ fanden großen Anklang. Glückliche Gewinner gab es bei unserer Tombola. Der 3. Preis war ein Gutschein für eine 20minütige Massage, als 2. Preis konnte eine 5er-Kurskarte für einen unserer vielen angebotenen Kurse gewonnen werden und der 1. Preis kam von unserem Sponsoren Ahorn Hotels & Resorts – zwei Übernachtungen für 2 Personen in einem freiwählbaren Ahorn Hotel (entweder in



Sachsen, Thüringen oder Brandenburg). Für alle Käufer eines Loses gab es Trostpreise, sodass niemand mit leeren Händen nach Hause ging. Die Preisverleihung machten Martina Kähler, Standortleiterin des Gesundheitszentrum Schöneberg und Miriam Cyrielle Metz, Assistentin der Ge-

schaftsleitung. Das Sommerfest war auch dieses Jahr für unsere Patienten, Kunden und Mitarbeiter wieder ein sommerliches Highlight – wir freuen uns schon mit Ihnen auf den Sommer im nächsten Jahr!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Frische Kräuter – die gesunde Alternative zu Kochsalz



Liebe Patienten, liebe Kunden und Besucher des Rehazentrum Westend,

wir möchten Ihnen gern unseren neuen Kräutertisch vorstellen, der seit Mai unseren Speiseraum schmückt. Er dient nicht ausschließlich dem Ambiente. Vielmehr soll er Sie dazu anregen, Ihr Mittagessen nach individuellem Belieben und eigener Kreativität geschmacklich abzurunden, zugreifen ist also sehr erwünscht. Vielleicht entdecken Sie dadurch für sich, dass frische Kräuter eine tolle Alternative sind und den Salzstreuer in den Schatten stellen können. Wir ernähren uns hierzulande im Durchschnitt sehr salzreich (Tageskonsum 10 bis 30 g). Ausreichend für den täglichen Bedarf sind 3 g. Viele verarbeitete Lebensmittel enthalten schon eine große Menge Salz, sodass es umso wichtiger ist, den Geschmack der selbst zubereiteten Speisen nur mit wenig Salz zu verstärken und sie mehr mit dem würzen, was uns Mutter Natur an leckeren Kräutern zur Verfügung stellt. Besonders wenn Sie eine Herzschwäche oder Bluthochdruck haben, wird Ihnen zur Entlastung des Herzens empfohlen, dass Sie sich salzarm ernähren. Dann schmeckt das Essen anfangs vielleicht ungewohnt fad und das vor allem dann, wenn viel Salz zur Gewohnheit geworden ist. Aber auch wenn Ihr Herz gesund ist

profitieren Sie davon, denn mit Kräutern bringen Sie eine abwechslungsreiche und gesunde Alternative in ihre Ernährung und verstärken den Geschmack der Zutaten auf natürliche Weise. Was ist so gesund an den Kräutern selbst? Sie enthalten wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle, sekundäre Pflanzenstoffe, natürliche Aromen sowie Gerb- und Bitterstoffe. Durch diese Inhalte liefern sie dem Körper ein breites Wirkspektrum: Je nach Sorte und Menge wirken sie verdauungsfördernd, entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, antifungal, antioxidativ, schleimlösend, immunsystemstärkend, nervenberuhigend, harntreibend, krampflösend, wundheilungsfördernd, antikanzerogen, blutzuckersenkend und blähungshemmend. Für den Fall, dass sie sich noch nicht so richtig an die große Auswahl an Kräutern herangetraut haben, stellen wir Ihnen hier eine Auflistung mit einigen Kräutern (und Gewürzen) sowie deren passende Verwendung in Ihren Gerichten zur Verfügung. Viel Spaß beim Ausprobieren, vielleicht beginnt Ihre kleine Entdeckungsreise ja an unserem Kräutertisch.

Bei weiteren Fragen zum Thema können Sie sich gern an uns wenden. Sprechen Sie uns einfach an.

Ihr Team vom Kleinen Restaurant

Basilikum	Tomaten, Fisch, Kalb-, Lammbraten, Hähnchen, Nudeln
Bohnenkraut	Gemüsesuppe, Salatsoßen, Fisch, Lamm, Fleischfüllung, grüne Bohnen, Gurken
Borretsch	Kräutersuppen, -soßen, Salate, Gurken, Pilze, Quark
Dill	Suppen, Soßen, Salate, Fisch, Kalb, Lamm, Geflügel, Gurke, Bohnen
Estragon	Bouillon, Kartoffelsuppe, Vinaigrette, Salate, Thunfisch, Fleisch, Nudeln
Ingwer	Bohnensuppe, Fisch, Kalb, Geflügel, Möhren, Kürbis, Reis, Quark
Kardamom	Bouillon, Fisch, Kalb, Geflügel, Reis, Kompott, Brot, Gebäck
Kerbel	Suppen, Soßen, Salate, Fisch, Geflügel, Lamm, Kalb, Erbsen, Tomaten, Reis
Koriander	Gebatener Fisch, Rind, Geflügel, Wild, Weißkohl, Möhren, Brot, Gebäck
Kresse	Bouillon, Suppen, Soßen, Salate, gedünsteter Fisch, Quark, Bratkartoffeln
Kümmel	Suppen, Salate, Sauerbraten, Lamm, Kohl, Sauerkraut, Quark, Kartoffeln
Kurkuma	Orientalische Gerichte
Kreuzkümmel	Orientalische (Reis-)Gerichte, Bolognese, rote Linsen
Liebstockel	Suppen, Soßen, Salate, Fisch, Rind, Lamm, Geflügel, Spinat, Kohlrabi
Lorbeer	Braune Soßen, gek. Fisch/Fleisch, Wild, Sauerkraut, Hülsenfrüchte
Majoran	Deftige Suppen, Soßen, Salate, Schwein, Hammel, Bohnen, Möhren
Muskatnuss	Bouillon, Pilze, Soßen, Käse-/Kartoffelsalat, Schwein, Kalb, Hammel, Geflügel, Spinat, Kohl, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Püree
Nelke	Braune Soßen, gekochter Fisch/Huhn, Sauerbraten, Lamm, Wild, Gebäck
Oregano	Bohnensuppe, Salatsoßen, Fisch, Bohnen, Erbsen, Tomaten, Pizza
Petersilie	Suppen, Salate, Fisch, Fleisch, Reis, Quark
Rosmarin	Tomatensuppe, Käsesalat, Kartoffeln, Bolognese, gebratener Fisch / Fleisch
Salbei	Kräutersoßen, Fisch, Geflügelsalat, Kalb, Schinken, Wild, Tomaten, Nudeln
Schnittlauch	Gemüsesuppen, Salatsoßen, Seefisch, Kartoffeln, Quark
Thymian	Gemüsesuppen, Fisch, Fleisch, Tomaten, Möhren, Pilze, Pizza
Zimt	Sauerbraten, Süßspeisen, Obstgerichte, Gebäck
Zitronenmelisse	Gemüsesuppen, Salatsoßen, Kalbsragout, Geflügel, Möhren, Erbsen, Gurken, Quark

PreVental im Rehazentrum Westend – Feedback einer Teilnehmerin



Heute hatte ich meinen letzten von insgesamt 24 Terminen im Programm PreVental.

Das Programm finde ich sehr sinnvoll. Man bekommt einen anderen Blick auf das eigene tägliche Leben. Angefangen mit den ersten Seminartagen über die Kochevents und Massageangebote bis zu den Sportterminen: Themen, Schwerpunkte, Trainingszeiten, Zubehör – alles ist gut durchdacht und man sieht, dass der Teilnehmer im Vordergrund steht und alle Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Die Mitarbeiter sind sehr engagiert und hochqualifiziert, verbreiten immer gute Laune und haben ein offenes Ohr für jeden. Man fühlt sich gut aufgehoben und beraten, jede Frage wird beantwortet und alle Tipps sind sehr wertvoll. Ich finde besonders erwähnenswert, dass das ganze Programm lebensnah gebaut ist. Ich persönlich nutze die erworbenen Tipps täglich, sogar auf der Arbeit!

Und mein letzter Trainingstag innerhalb dieses Projektes war ein „Sahnehäubchen“ für mich!!! Heute war ein heißer Tag. Die anderen Teilnehmer kamen nicht und ich dachte, dass der Sporttermin ausfallen wird – das war aber nicht der Fall! Die Trainerin war wie immer super gut drauf, hat sich nach meinem Zustand so-

wie meinen Wünschen erkundigt und es begann eine Trainingseinheit nur für mich!

Im Gespräch erwähnte ich, dass obwohl die Übungen nicht schwer sind und ich diese bereits mehrmals bei den Trainings wiederholt habe, ich Schwierigkeiten habe, diese zu Hause nachzumachen. Daraufhin hat sie sogar die für mich sehr wichtigen Übungen auf mein Smartphone aufgenommen (auf meinen Wunsch) und mit ihren Kommentaren, worauf ich dabei achten muss, versehen. Das hat mich sehr glücklich gemacht!

Die Bereitschaft, ihren „Schützlingen“ zu helfen ist bemerkenswert! Ihre bildhaften Erklärungen sind sehr verständlich und bleiben im Gedächtnis für lange, glaubt mir! Sie zeigt, wie man die Übungen in das alltägliche Leben einfügen kann, ohne dafür was Besonderes organisieren zu müssen. Nach dem Training sind die Spannungen weg, man fühlt sich viel besser, leichter. Und so ging es nicht nur mir, sondern den anderen Teilnehmern auch.

Kurz gesagt: das PreVental-Programm ist sehr zu empfehlen! Jede einzelne Minute dabei ist sehr wertvoll und erhöht im Endeffekt die eigene Lebensqualität enorm.

17.06.2019, Teilnehmerin: L.H.

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@vivalent.de schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Oma, die Nachtcreme ist für 30-Jährige!“ von Anja Flieda Fritzsche. Einsendeschluss ist der 31.08.2019. Viel Glück!

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

Wussten Sie eigentlich, ...
... dass die Berlinerin Gertrud Dopieralski 1909 zur ersten „Miss Germany“ gekürt wurde?



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 23 lautet: 35
 Die Gewinner sind:
 Helmut K. und Katrin M.
 - Herzlichen Glückwunsch! -

VentalNews-Buchtipp

„Oma, die Nachtcreme ist für 30-Jährige!“ von Anja Flieda Fritzsche



Oma Maria ist ein Phänomen! Als sie geboren wurde, war Kaiser Wilhelm II. noch in Amt und Würden. Sie erlebte zwei Weltkriege, eine Mondlandung und unzählige technische Errungenschaften. Heute surft die 107-Jährige voller Spaß mit Hilfe ihrer Enkelin Anja im Internet. Gemeinsam begeistern sie mit ihrer eigenen Seite auf Facebook ihre Fans, mit witzigen Sprüchen von Oma Maria („Lächeln aufsetzen – gegen die Falten!“) und charmante Lebensweisheiten („Immer vorwärts gehen – niemals stehen bleiben!“). Jetzt hat Enkelin Anja zusammen mit Oma Maria ihre unvergesslichen Erlebnisse in einem wunderbaren Buch aufgeschrieben – ein umwerfendes Zeugnis voller Lebensfreude, Esprit und Humor.

Taschenbuch: 240 Seiten, ISBN 978-3548377759, Ullstein Taschenbuch

Skoliosebehandlung

im Therapiezentrum am Schloss – auch
für Kinder und Jugendliche

NEU

Therapiezentrum am Schloss
Mierendorffstraße 2
10589 Berlin
Tel.: 030 68324801
E-Mail: therapiezentrum@vental.de

www.vental.de

Prävention und Rehabilitation

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Ja, es gibt in Berlin Gesundheitszentren, die sich sowohl um diejenigen kümmern, die gesund bleiben wollen (Prävention) als auch um Patienten, die wieder gesund werden möchten (Rehabilitation). Hierzu gehört unser Rehazentrum in Charlottenburg, das als eines der ersten Zentren als Partner der Rentenversicherung das PreVental-Konzept für die Prävention schon vor 5 Jahren eingeführt hat.

Doch wer weiß schon, dass unsere ambulante Reha als Pionier bereits im Jahr 1979 als eine der ersten Einrichtungen in Deutschland ein ambulantes Konzept für die Rehabilitation von Herzpatienten auf die Beine gestellt hat, das sich bis heute in Ballungsräumen bewährt. Die Reha war damals getragen von einer kardiologischen Praxis in der Nähe vom Kurfürstendamm und kam dann über mehrere Adressen und Träger zu uns in die Ventalgruppe an den heutigen Standort. Niedergelassene Kardiologen waren damals die Taktgeber der ambulanten Rehabilitation, und auch heute sind es zwei namhafte, rehaerfahrene Kardiologen, Herr Dr. Jawari und Herr Dr. Belozarov, in unserem Ärzte- und Therapeutenteam, die mit uns die ambulante Reha voranbringen und weiterentwickeln. Hierzu gehören auch ambulante, privatärztliche kardiologisch-angiologische Leistungen sowie umfassende Checkups, an denen Patienten aus dem In- und Ausland interessiert sind.

Unsere vier weiteren Gesundheitszentren in Charlottenburg, Lichtenberg, Zehlendorf und Schöneberg machen zwar keine Reha, bieten jedoch Rehasport, Herzsport und Physiotherapie mit weiteren Spezialitäten wie Ergotherapie (Therapiezentrum am Schloss) und Schmerztherapie (Zehlendorf), so dass die Patienten des Reha-Zentrums wohnortnah das nahtlose Training nach der Reha oder IRENA sicherstellen können.

Doch ganz ehrlich – die beste Krankheit taugt nichts, und daher tun Sie etwas für sich und Ihren Körper mit Rehasport und PreVental, damit Sie am besten gleich gesund und leistungsfähig bleiben!



Ihre Gesundheitsunternehmer
im Sommer 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

Donnerstag, den 25.07.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 29.08.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 25.09.2019, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 16.10.2019, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 13.11.2019, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 11.12.2019, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

12

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.

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 104, Haus 21 (Eingang neben der Sparda-Bank), 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

Das Team von RehaVental und ViVental wünscht allen Kunden und Patienten eine schöne Sommer- und Urlaubszeit!

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

Redaktion
Martin Sältzer

Layout
Martin Sältzer

Druck
Flyeralarm

www.vental.de