

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

## Wenn das Herz schwächelt

Herzinsuffizienz – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Mitnehmen und weitergeben erwünscht



Chronische Herzinsuffizienz (Herzschwäche) ist in Deutschland die häufigste Einzeldiagnose für Klinikeinweisungen und gehört zu den häufigsten Todesursachen. Hauptursachen der chronischen Herzschwäche sind eine koronare Herzkrankheit (KHK) und ein unzureichend behandelter Bluthochdruck. Wie Herzinsuffizienz erkannt und behandelt werden kann, lesen Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe unserer VentalNews.

Ab Seite 4 erfahren Sie mehr darüber, wie ein richtig abgestimmtes Sport-Training die Symptome der Herzschwäche lindern, den Verlauf positiv beeinflussen und das Herz stärken kann.

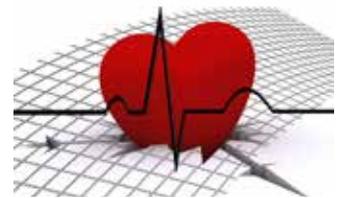
Auf Seite 6 geben wir Ihnen Empfehlungen, wie bei Herzinsuffizienz mit Hilfe der richtigen Ernährung das Herz entlastet werden kann.

Und auf Seite 10 lesen Sie, wie im Gesundheitszentrum Lichtenberg die Räume der Physiotherapie in einer Gemeinschaftsaktion des ganzen Teams renoviert und verschönert wurden.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Die Highlights in dieser Ausgabe:



Herzinsuffizienz erkennen und behandeln

- 2 -



Körperliches Training bei Herzinsuffizienz

- 4 -



Gesunde Ernährung bei Herzinsuffizienz

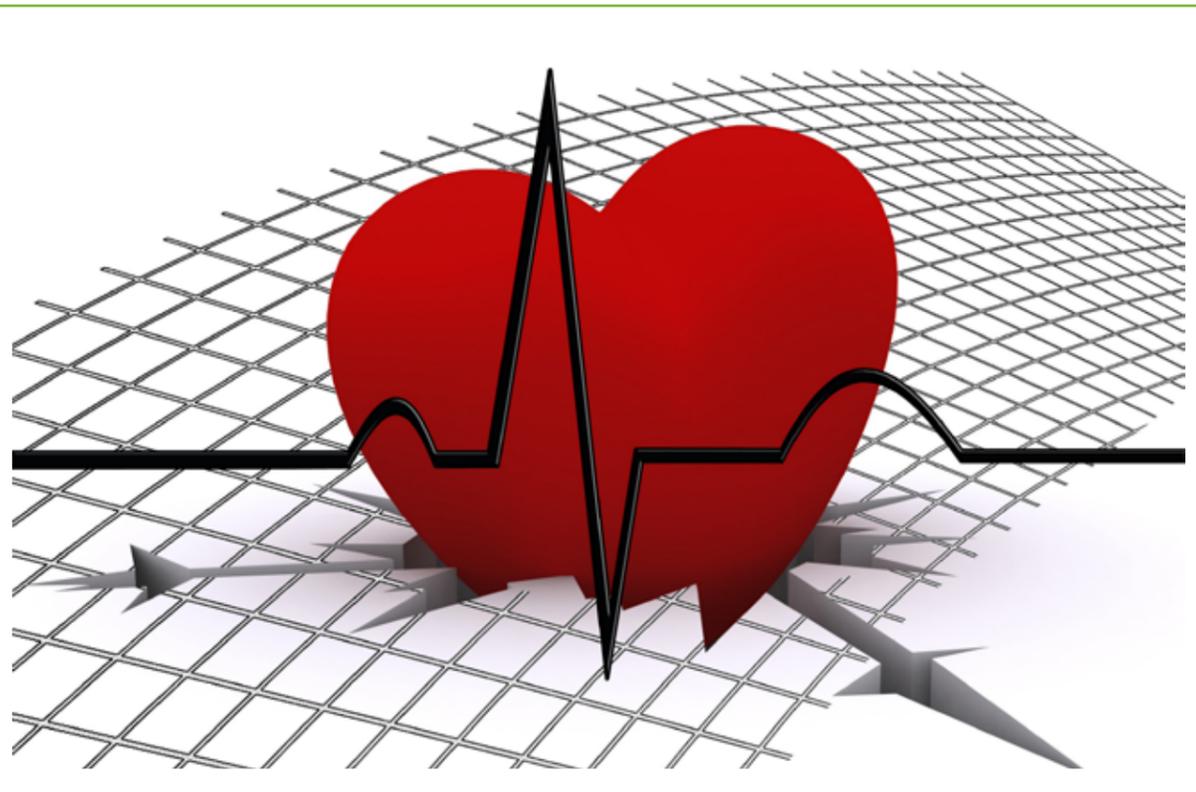
- 6 -



Gemeinschaftsaktion in Lichtenberg

- 10 -

# Herzinsuffizienz erkennen und behandeln



**Wenn das Herz schwächelt:** Herzinsuffizienz, auch als Herzschwäche oder Herzmuskelschwäche bezeichnet, äußert sich durch verschiedene Symptome – dazu gehören Atemnot, Müdigkeit oder Wassereinlagerungen (Ödeme). Im Fall einer Linksherzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, genügend sauerstoffreiches Blut aus der Lunge in das Gefäßsystem des Körpers zu pumpen. Durch die Unterversorgung kommt es zu einer spürbaren Leistungsminderung; so fühlt man sich schnell erschöpft und muss bei Belastungen, die früher kein Problem waren, häufiger Pausen einlegen, da man keine Luft bekommt. Bei einer Rechtsherzschwäche dagegen staut sich das Blut in den Körperkreislauf, was zu Wassereinlagerungen (Ödemen) führt. Am schnellsten werden diese an den Fußknöcheln und dem Fußrücken sichtbar, später können auch die Unterschenkel und die Hände betroffen sein. Ärzte unterscheiden außerdem zwischen einer systolischen und diastolischen Herzinsuffizienz – systolisch

bezeichnet eine verminderte Pumpfähigkeit des Herzens, diastolisch bedeutet, dass die Herzkammern nicht mehr ausreichend mit Blut gefüllt werden.

**Auslöser:** Chronische Herzinsuffizienz ist in Deutschland die häufigste Einzeldiagnose für Klinikeinweisungen und gehört zu den häufigsten Todesursachen. Es gibt unterschiedliche Ursachen für eine Herzschwäche. Die häufigsten Auslöser der chronischen Herzschwäche sind: ein unzureichend behandelter Bluthochdruck, eine koronare Herzkrankheit (KHK), also eine Verengung („Verkalkung“) der Herzkranzgefäße, und als deren Folge meist ein Myokardinfarkt. Tritt eine Herzschwäche bereits im Kindesalter auf, so ist die Ursache meistens ein angeborener Herzfehler. Die Erkrankungshäufigkeit nimmt aufgrund der demografischen Entwicklung, aber auch wegen verbesserter Überlebenschancen nach Myokardinfarkt und anderen kardialen Erkrankungen weiter zu.

**Therapieansätze:** Der kausale Ansatz berücksichtigt je nach Vorhandensein beispielsweise die Behandlung der arteriellen Hypertonie, Myokarditis, Kardiomyopathie oder Herzrhythmusstörung. Des Weiteren gehören die Revaskularisierung bei Vorliegen einer koronaren Herzkrankheit und die Senkung der Risikofaktoren für diese mit zur Therapie der Herzinsuffizienz. Auch ein operatives Vorgehen, beispielsweise bei einem Klappenvitium, lässt sich dem kausalen Ansatz zuordnen. Die medikamentöse Therapie richtet sich nach dem Schweregrad der Herzinsuffizienz nach der NYHA-Klassifikation. Als prognoseverbessernd sind ACE-Hemmer oder AT1-Rezeptorblocker (bei Unverträglichkeit von ACE-Hemmern wie Reizhusten) in allen Stadien indiziert. Ab Stadium II sind sowohl Beta-Blocker und Diuretika als auch Aldosteron-Antagonisten und Ivabradin indiziert. Herzglykoside finden erst ab Stadium III Anwendung. Patienten mit Herzinsuffizienz sind häufig älter und multimorbide. Daher sind den geriatrischen Aspekten der medikamentösen Therapie und der Problematik der Multimedikation zu berücksichtigen. Alle Patienten mit Herzinsuffizienz sollen einen Medikationsplan erhalten, der regelmäßig von Ärzten geprüft und aktualisiert wird und auch rezeptfreie Arzneimittel enthält, um Wechselwirkungen von Medikamenten zu vermeiden. Des Weiteren soll die laufende oder geplante (Ko-)Medikation regelmäßig kritisch auf Mittel geprüft werden, die eine Herzinsuffizienz verursachen oder verschlechtern können. Dazu gehört auch, den Gebrauch rezeptfreier Medikamente, wie nichtsteroidaler Antirheumatika (NSAR), zu erfragen. Außerdem soll regelmäßig geprüft werden, ob die Indikation aller Medikamente weiter besteht, insbesondere wenn neue Komorbiditäten auftreten, wie Vorhofflimmern oder Nierenerkrankungen. Eine wichtige Rolle in der Langzeitbetreuung spielen zudem regelmäßige Verlaufskontrollen der Herzinsuffizienz-Medikation, um zum Beispiel lebensgefährliche Hyperkaliämien zu vermeiden.

**Resynchronisations-Therapie:** Durch eine Herzschwäche können sich die Herzkammern vergrößern. Das stört manchmal die elektrischen Impulse im Herz, welche die Herzaktivität steuern. Es kommt zu einem sogenannten Links-

schenkelblock. Die linke Herzkammer pumpt nicht mehr harmonisch, was die Herzleistung zusätzlich schmälert. Hier hat sich eine spezielle Schrittmacher-Therapie bewährt: die biventrikuläre Stimulationstherapie oder Resynchronisationstherapie (CRT). Unter örtlicher Betäubung wird ein sogenanntes CRT-Schrittmachersystem mit mehreren Elektroden implantiert, das die linke Herzkammer wieder synchron schlagen und das Herz damit effektiver arbeiten lässt. Bei Patienten mit einer trotz optimaler Medikation anhaltenden schweren Einschränkung der Pumpleistung der linken Herzkammer (Auswurfleistung < 35%) ist der Einsatz eines speziellen Herzschrittmachers hilfreich. Er kann lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen stoppen, welche zu einem plötzlichen Herztod führen können. Er heißt implantierbarer Kardioverter-Defibrillator (ICD). Ein ICD kann auch mit einer Resynchronisationstherapie kombiniert werden (CRT-D).

**Kunstherz und Transplantation:** Ein Kunstherz ist ein mechanisches System, das die Pumpfunktion des Herzens unterstützt. Es hält so den Blutkreislauf in Gang, den das erkrankte Herz alleine nicht mehr ausreichend gewährleisten kann. Je nach Krankheitsbild werden Systeme zur Unterstützung einer oder beider Herzkammern verwendet. Wenn alle anderen Therapien keinen Behandlungserfolg bringen, verbleibt die Möglichkeit, das kranke Herz durch ein Spenderorgan zu ersetzen. Eine Herztransplantation stellt eine im Vergleich zum Kunstherz längerfristig wirksame Therapie dar.

**Vorbeugung:** Gegen die Entwicklung einer Herzschwäche hilft am besten, einen gesunden Lebensstil zu führen, die Auslöser zu vermeiden und Vorerkrankungen wie Bluthochdruck ernst zu nehmen und sorgfältig zu behandeln. Wichtig ist, Übergewicht abzubauen und sich möglichst viel zu bewegen. Rauchen gilt grundsätzlich als schädlich, bei Alkohol ist ein maßvoller Genuss empfehlenswert.

Dr. med. S. Belozarov  
Ärztlicher Leiter Rehazentrum Westend  
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

# Körperliches Training bei Herzinsuffizienz



Die derzeitige Prognose besagt, dass einer von fünf Menschen im Laufe seines Lebens an Herzinsuffizienz erkrankt. Im Folgenden werden diese Krankheit, ihre Auswirkungen sowie die Bedeutung von Bewegung für Patienten mit Herzschwäche erläutert.

Bei der Herzinsuffizienz ist das Herz zu schwach, ausreichend Blut durch den Körper zu pumpen. Das heißt, dass es sich hierbei um eine Funktionsstörung einer oder beider Herzkammer(n) handelt, die zu einer eingeschränkten körperlichen Belastbarkeit führt. Es kann zu einem sogenannten Vor- oder Rückwärtsversagen kommen. Bei einem Rückwärtsversagen staut sich das Blut, das aus dem Körper und der Lunge zum Herzen zurückfließt, was sich beispielsweise durch Wassereinlagerungen im Körper bemerkbar macht. Beim Vorwärtsversagen hingegen ist die Auswurfleistung des Herzens nicht hoch genug, um

den Körper ausreichend mit Blut zu versorgen. Dadurch gelangt weniger Sauerstoff in die Organe, so dass Atemnot/-schwäche auftreten kann. Neben der sehr wichtigen medikamentösen Behandlung oder der Möglichkeit einer Operation bei schwerer Form der Herzinsuffizienz, können Herzinsuffizienzpatienten auch durch körperliches Training mit intensiver, therapeutischer Betreuung ihren Allgemeinzustand verbessern. Regelmäßiges körperliches Training hat für Menschen mit Herzschwäche viele positive Auswirkungen. Die Herzfrequenz kann sinken, was das Herz entlastet. Gleichzeitig kann die Sauerstoffaufnahme um 20 bis 25 Prozent gesteigert werden, was die Leistungsfähigkeit verbessert und die körperliche Belastbarkeit steigert. Darüber hinaus steigt die Durchblutung im gesamten Körper und eine stärkere Muskulatur erleichtert dem Herz die Arbeit. Mit regelmäßiger körperli-

cher Aktivität und moderatem Training können Patienten mit Herzschwäche ihre Lebensqualität verbessern und das Risiko eines Krankenhausaufenthaltes verringern.

Regelmäßiges moderates Training und dynamische Bewegung wie beim Walking oder Radfahren steigern zusätzlich die Belastbarkeit (Belastungstoleranz) und das Wohlbefinden von Menschen, die unter stabiler chronischer Herzinsuffizienz leiden. Allerdings sollten Patienten mit Herzinsuffizienz Sportbelastungen mit statischer Muskelanspannung vermeiden, da die Muskulatur bei statischer Belastung schlechter mit Sauerstoff versorgt wird. Aber auch Menschen mit fortgeschrittener Herzinsuffizienz können von regelmäßiger Bewegung profitieren, wenn sie die geeigneten Bewegungsformen wählen. Daher ist es wichtig, die Trainingsintensität an den Schweregrad der Herzinsuffizienz anzupassen.

Bei guter Belastbarkeit des Herzens sind Ausdauersportarten wie zügiges Spaziergehen, Wandern, Radfahren oder auch gemäßigte Gymnastik möglich. Die Trainingsintensität sollte hierbei zwischen 40 und 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen und entsprechend an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Bei geringerer Belastbarkeit des Herzens sind leichte Belastungen wie Gehen, Treppensteigen sowie die Teilnahme an einer betreuten Herzsportgruppe zu empfehlen. Hierbei sollte man sich zwischen 35 und 55 Prozent der maximalen Herzfrequenz aufhalten.

Neben dem Ausdauertraining ist für Herzinsuffizienz-Patienten auch moderates Krafttraining mit



ausreichend Pausen und intensiver Betreuung eines Sporttherapeuten oder Arztes, zur Verhinderung fehlerhafter Ausführung von Übungen oder Überbelastung, möglich. Besonders wichtig ist die richtige Atemtechnik, um beispielsweise Pressatmung und einen damit verbundenen Druckanstieg im Brustraum zu verhindern.

Die eben angesprochenen Aspekte erfüllen wir im Rehazentrum Westend. Unsere Herzpatienten genießen eine sorgfältige, kardiologische und physiotherapeutische Betreuung. In den Herzsportgruppen wird eine ausgewogene Mischung aus leichtem Ausdauer- und Krafttraining sowie koordinativen Übungen zur Verbesserung der Hirnleistung und Zusammenspiel von Nerv und Muskel angeboten.

Christian Dusold

# Herzgesunde Ernährung – Empfehlungen bei Herzinsuffizienz



Bei einer Herzinsuffizienz kommt es zu einer geringeren Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Mit Hilfe der richtigen Ernährung kann das Herz entlastet werden. Ein bestehender Bluthochdruck kann sich durch eine geringere Salzzufuhr verbessern, eingelagerte Körperflüssigkeit kann mithilfe von kaliumreichen Nahrungsmitteln auf natürliche Art und Weise ausgeschwemmt werden. Auch die Flüssigkeitszufuhr sollte angepasst werden, empfohlen werden maximal 1,5 Liter reine Trinkflüssigkeit, am besten eignet sich natriumarmes Mineralwasser. Die Salzreduktion sollte an das Ausmaß der Herzinsuffizienz angepasst werden – von salzreduziert bis hin zu streng salzarm. Eine Alternative zur Geschmacksverstärkung stellen frische und getrocknete Kräuter dar. Kreativ eingesetzt, kann das Würzen mit Salz deutlich verringert

werden. Auch die Schärfe von Pfeffer und Chili eignen sich gut, ebenso süß-saure Gerichte. Lebensmittel die reich an Kalium sind, sollten regelmäßig verzehrt werden. Das sind zum Beispiel Kartoffeln, Fisch, Getreide (Vollkorn), Gemüse (vor allem grüne Gemüsesorten) und Obst. Falls vorübergehend ein wasserausschwemmendes Medikament notwendig wird, sollte auf ausreichende Zufuhr vom Magnesium geachtet werden, da es zu einem Mangel kommen kann. Ausreichend Magnesium findet sich vor allem in Mineralwasser mit 40-60 mg pro Liter. Zuletzt sei noch das Vitamin B genannt, welches den Herzmuskel stärken kann und sich vor allem in Fleisch befindet.

Marlene Hoff

# Neues von unseren Standorten

## Renovierungsarbeiten im Gesundheitszentrum Schöneberg

Unser Gesundheitszentrum Schöneberg wurde im 2. Schritt völlig verändert. Nach einer recht aufwendigen Deckensanierung folgte in diesem Sommer der Neuanstrich im gesamten Gesund-



heitszentrum. Die Standortleiterin, Martina Kähler (ganz rechts), sowie die Inhaber, Pia Drauschke (Mitte) und Dr. Stefan Drauschke (rechts) freuen sich über diese positive Entwicklung im wunderschönen Gesundheitszentrum Schöneberg (links: die Malermeister). Auch im Therapiezentrum am Schloss tut sich was. Hier dürfen unsere Kunden einen größeren Umbau erwarten. Freuen Sie sich mit unserem Team. Wir werden in der nächsten VentalNews genauestens darüber berichten.

## Peter Goepel, neuer Sportwissenschaftler im Rehazentrum Westend

Peter Goepel ist eine Berliner „Pflanze“ und 53 Jahre „jung“. Nach Ausbildung der physikalischen Therapie und Studium der Sportwissenschaft ist er seit 1994 in der medizinischen Rehabilitation tätig. Seine beruflichen Stationen führten ihn über stationäre und ambulante Rehabilitationseinrichtungen, Physio- und Sporttherapiepraxen bis hin zu Gesundheitsmaßnahmen in Großbetrieben. Seit September 2019 arbeitet er im Rehazentrum Westend und ist – aufgrund



seiner langjährigen Erfahrungen in den Bereichen Orthopädie, Traumatologie, Neurologie, Geriatrie und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement – in der ambulanten Reha und in allen Rehabilitationssportgruppen einsetzbar. Die Arbeit mit Menschen ist seit 25 Jahren Inhalt und Motivation seiner therapeutischen Tätigkeit.

## Stephan Schur, neuer Sporttherapeut im Rehazentrum Westend

Stephan Schur verstärkt seit dem 1. August 2019 unser Sporttherapeuten-Team. Davor studierte er Humanbiologie an der Liverpool Hope University und machte anschließend seinen Master in Sportwissenschaften, mit dem Schwerpunkt Bewegung und Gesundheit, an der Albert-Ludwigs Universität in Freiburg. Im Rehazentrum Westend betreut er orthopädische und kardiologische Angebote.



## Pia und Stefan Drauschke, die Inhaber der Vental-Gruppe

Vielleicht haben Sie sich schon einmal gefragt, was Pia und Stefan Drauschke – die Inhaber der Vental-Gruppe – eigentlich machen, außer in jeder Ausgabe der VentalNews die Kolumne „Gesunde Lebensführung“ zu schreiben und bei den jährlichen Sommerfesten der Vental-Gruppe im Rehazentrum



Westend Begrüßungsreden zu halten. Neben zahlreichen weiteren Tätigkeiten halten sie bspw. Großgruppenkonferenzen mit ihrer Firma NextHealth GmbH ([www.nexthealth.de](http://www.nexthealth.de)) ab. Unterstützt werden sie hierbei von ihrem Team, zu dem seit April Michael Meudt (Gruppenfoto links) gehört, der u. a. Workshops bei den Veranstaltungen gibt. Ebenfalls mit im Team dabei: Miriam Cyrielle Metz (Gruppenfoto rechts), die Assistentin der Geschäftsleitung, und Martin Sälzter, zuständig für Fotos und Videofilme.

#### Vorstellung zweier Mitarbeiter des Rehasentrum Westend

Michael König (links), die gute Seele in unserem Hause, betreut den Begleitdienst der ambulanten Rehapatienten zum Mittagessen, kümmert sich



vorbildlich um das Gebäude und erledigt viele weitere Unwägbarkeiten im Rehasentrum Westend. Seit Mai arbeitet Gregorz Cegiello (rechts) mit viel Freude an der Anmeldung im Rehasentrum Westend.

#### Das Therapiezentrum am Schloss beim Kiezfest auf dem Mierendorffplatz

Das Team vom Therapiezentrum am Schloss war am 23. August 2019 beim Kiezfest auf dem Mierendorffplatz mit einem Stand vertreten. Auf



dem Foto von links nach rechts: Katrin Scheufel, Cecilia Lopes, Uwe Szafranski, Christina Lang, Danny Lang, Sarah Terno, Babette Hugler. Ergotherapeut Christian Tavernier war an diesem Tag leider verhindert.

#### Erfolgreiche Teilnahme am 46. Berlin-Marathon



Westend. Bei seiner allerersten Teilnahme an einem Marathon benötigte Christian Streubel 4

Beim diesjährigen Berlin-Marathon am 29. September gingen trotz des schlechten Wetters 47.000 Läuferinnen und Läufer an den Start – einer davon Christian Streubel, Sporttherapeut im Rehasentrum

Stunden, 9 Minuten und 11 Sekunden für die legendären 42,195 Kilometer. Anfeuernde Unterstützung an der Strecke erhielt er dabei von seinen Kollegen Dijana Brnabic und Christoph Hinrichs, denen er nach dem Rennen stolz seine Medaille präsentieren konnte. Wir gratulieren zu dieser tollen Leistung!

#### Thomas Bildstein sagt dem Rehasentrum Westend adieu

Nach 5 Jahren – anfangs als Chefkoch und Patisserie, dann als Sporttherapeut tätig – verlässt Thomas Bildstein das Rehasentrum Westend, um



im Gesundheitszentrum Zehlendorf neue Aufgaben als Stv. Standortleiter zu übernehmen. Nicht nur die Stv. Therapeutische Leiterin, Dijana Brnabic (Foto), wird ihn im Rehasentrum Westend vermissen. Wir wünschen Thomas viel Erfolg bei seinen neuen beruflichen Herausforderungen!

#### Neue Standortleitung im Gesundheitszentrum Zehlendorf

Ab sofort übernimmt Sarah Terno (Foto 2. von links), die Standortleiterin des Gesundheitszentrum Lichtenberg, auch die Standortleitung des Gesundheitszentrum Zehlendorf. Tatkräftig unterstützt wird sie hierbei vom neuen Stv. Standortleiter Thomas Bildstein (Foto rechts). Die Büroleitung übernimmt Andrea Popitz (Foto links). Nachdem der bisherige Standortleiter Alexander Niere (Foto 2. von rechts) im Gesundheitszentrum Zehlendorf sehr erfolgreich eine spezielle, ganzheitliche Art der Schmerztherapie – die



„funktionelle Schmerztherapie“ – etabliert hat, hat er sich dazu entschlossen, seine Standortleitung abzugeben und sich vermehrt für die Ausbildung von Schmerztherapeuten an unseren Standorten zu engagieren, damit auch dort Patienten mit chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat ganz gezielt und nachhaltig geholfen werden kann. Als erstes wird sich Herr Niere dem Standort Lichtenberg zuwenden und vor Ort in Zusammenarbeit mit den dortigen Therapeuten die „funktionelle Schmerztherapie“ aufbauen, um diese dann Anfang 2020 anbieten zu können. Herr Niere über die „funktionelle Schmerztherapie“: „Die Behandlung von chronischen, funktionellen Schmerzen erfolgt mit einem von mir für den Betroffenen individuell erstellten Therapieprogramm. Dieses leite ich aus einer orthopädisch-kinesiologischen Eingangsunter-suchung ab, in der ich das Bewegungsverhalten und muskuläre Fehlfunktionen untersuche. Im Anschluss werden von mir durch einen Mix aus manuell-therapeutischen Techniken zur Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit und zur Muskelmobilisation, Triggerschmerztherapie zur Auflösung von schmerzauslösenden Triggerpunkten und medizinischer Trainingstherapie zur Herstellung der funktionellen Stabilität die muskulären Fehlfunktionen beseitigt. Durch motorisches und sensomotorisches Training optimiere ich gemeinsam mit dem Schmerzpatienten langfristig dessen Bewegungsabläufe, um Fehlhaltung zu vermeiden. Im Ergebnis erreiche ich gemeinsam mit dem Betroffenen nach einer Therapiedauer von ca. 10 Wochen eine deutliche Schmerzminderung oder Schmerzfreiheit. Behandelbar von mir und meinen Kollegen sind funktionelle Schmerzen in den Bereichen: Schulter-Nacken, Arm, Rücken, Becken-Hüfte, Knie und Fuß.“

# Ein frischer Anstrich für die Physiotherapie im Gesundheitszentrum Lichtenberg



Das Team vom Gesundheitszentrum Lichtenberg hat sich in diesem Sommer bewusst gegen einen gemeinsamen Ausflug entschieden. Einstimmig wurde beschlossen, dass die alljährliche Teamaktivität dieses Mal in Form des gemeinsamen Renovierens und Verschönerns der Physiotherapie stattfinden sollte.

Am 16.8.2019 ging es dann schon früh am Morgen los. Alle Mitarbeiter nahmen ihre Pinsel in die Hand und begannen damit, den Wänden einen frischen neuen Look zu verpassen. Neben den Malerarbeiten wurde außerdem umgeräumt, Fenster geputzt und neue Möbel – für die im neuen Glanz strahlenden Räumlichkeiten – aufgebaut.

Die Physiotherapie in Lichtenberg bietet vier helle und geräumige Behandlungsräume und einen großen Gymnastikraum mit viel Platz für eine individuelle und professionelle Therapie. Außerdem stellt die Behandlung in der Phy-

siotherapie eine ideale Ergänzung zum Rehabilitationssport und zu unseren Präventionsprogrammen dar, so dass diese Kombination zu einer schnelleren Verbesserung und Linderung Ihrer Beschwerden führen kann.

Informieren Sie sich an unserer Anmeldung und lassen Sie sich von unseren Mitarbeiter beraten, welche Möglichkeiten wir Ihnen, sowohl in der Physiotherapie als auch im Rehabilitationssport, bieten können und was sie dazu benötigen.

Das gesamte Team des Gesundheitszentrum Lichtenberg, aber insbesondere unsere vier Physiotherapeuten Frau Duckwitz, Frau Schelhase, Herr Zessack und Herr Guse freuen sich, unsere Patienten der Physiotherapie in unseren frischen Behandlungsräumen begrüßen zu dürfen und heißen auch Sie herzlich willkommen.

Sarah Terno, Standortleiterin

# Herzgesund leben

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Unser Herz schlägt ein Leben lang verlässlich viele Millionen Mal und gehört zu den wichtigsten zentralen Lebensorganen. Es pumpt das sauerstoffarme Blut aus den Venen in den Lungenkreislauf und das sauerstoffreiche Blut in den Körper. Der dadurch in Gang gehaltene Blutkreislauf ist Voraussetzung für die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen und den Abtransport von Stoffwechselprodukten und Kohlendioxid.

Dieser zentrale Hohlmuskel verdient wie alles an uns ein wenig Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, damit er lange und verlässlich seinen Dienst für uns verrichtet. Das schöne ist, dass die Tipps für Herzgesundheit eigentlich die gleichen sind, wie sie auch für Sie als Person gelten: Es geht um Bewegung, Ernährung und Denken.

Mäßiger Ausdauersport tut dem Herz gut, selbst dann, wenn es durch Vorschäden oder Infektionen schon Schaden genommen hat, wie Ihnen unsere Ärzte sicher bestätigen. Herzgesund essen tut gut und schmeckt. Leicht soll es sein, nicht zu viel, nicht zu fett, nicht zu süß, dabei gerne würzig und schmackhaft. Stress an sich in annehmbarer Dosierung schadet keinem, ein wenig „guten Stress“ und Aufregung braucht man sogar, um leistungsfähig und agil zu bleiben. Zu viel Stress in Verbindung mit schlechten Gefühlen schadet dem Herzen und belastet auch durch zu viel Cortison aus der Nebenniere, das Sie auf Dauer krank macht. Wenn Sie die alarmierenden Reize von außen nicht abstellen können, dann lernen Sie darauf anders als bisher zu reagieren. Unsere Stressmanagementseminare, die wir 2-3 Mal im Jahr für Irena-Patienten, Präventionskunden und alle Interessierten durchführen, setzen genau an diesem Punkt an.

Es gilt also auch für Ihr Herz: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Werden Sie mit uns dauerhaft aktiv und sorgen für sich, damit Ihr Herz Ihnen noch lange ein gutes und genussvolles Leben ermöglicht.

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Herbst 2019

Pia Drauschke und  
Stefan Drauschke

[pia.drauschke@dp-healthgroup.de](mailto:pia.drauschke@dp-healthgroup.de)  
[stefan.drauschke@dp-healthgroup.de](mailto:stefan.drauschke@dp-healthgroup.de)

Dipl. Vw. Pia Drauschke und  
Dr. med. Stefan Drauschke, er-  
fahrene Unternehmer und Füh-  
rungskräfte mit fundierter Aus-  
bildung und Praxiserfahrung als  
systemische Coaches sowie Kom-  
munikations- und Mentaltrainer.



# Zu guter Letzt

Termine, Ehrungen und Sonstiges

Donnerstag, den 31.10.2019, 15:00 - 18:00 Uhr: **8. Gesundheitscafé** im Rehazentrum Westend

Freitag, den 01.11.2019, 16:00 - 19:00 Uhr: **Coachingseminar** im Rehazentrum Westend

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

Mittwoch, den 20.11.2019, 16:00 - 19:00 Uhr: **Herztag** im Rehazentrum Westend

Donnerstag, den 28.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend

Mittwoch, den 11.12.2019, 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](mailto:kochevent@rehawestend.de) oder melden sich direkt beim Rehazentrum Westend.**

12

**Wir gratulieren unseren langjährigen Mitgliedern – vielen Dank für Ihre Treue!**

Seit **12 Jahren** dabei: Frau Edith Kurze (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 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



# HERZTAG

im Rehazentrum Westend  
am 20. November 2019 von 16 bis 19 Uhr

Sie sind herzlich dazu eingeladen!

**Nicht  
verpassen!**

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

### Redaktion

Martin Sältzer

### Layout

Martin Sältzer

### Druck

Flyeralarm

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