

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Wider den plötzlichen Herztod

Ein erhöhtes Risiko frühzeitig erkennen und konsequent behandeln



Die Highlights in dieser Ausgabe:



Plötzlicher Herztod: Wie sich davor schützen?

- 2 -



Herzsport als Prävention gegen Herztod

- 4 -



Ernährung spielt eine wichtige Rolle

- 6 -



Herztag im Rehazentrum Westend

- 7 -

Die Ursachen für den plötzlichen Herztod sind vielfältig. Oft liegt eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder eine Herzmuskelentzündung infolge einer Virus-Infektion vor. Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, Alkohol und Rauchen gehören zu weiteren Risikofaktoren. Die wichtigste Strategie gegen den plötzlichen Herztod besteht darin, ein erhöhtes Risiko frühzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln - auch wenn noch keine Herzbeschwerden vorliegen. Mehr zu diesem Thema lesen Sie ab Seite 2 dieser Ausgabe unserer VentalNews.

Auf Seite 4 erfahren Sie, dass Herzsport als Prävention gegen den plötzlichen Herztod durchaus geeignet ist und auf Seite 6 lesen Sie, welche wichtige Rolle die Ernährung bei der Vorbeugung eines plötzlichen Herztods spielt.

Auch die Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia und Stefan Drauschke auf Seite 11 widmet sich ganz dem Schwerpunktthema dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Team von RehaVental und ViVental

Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?

HERZSPORT

im Rehasentrum Westend
und im
Gesundheitszentrum
Zehlendorf



- bei koronarer Herzerkrankung (KHK)
- nach Ballondilatation/ Stent-Implantation
- nach Herzinfarkt
- nach Bypass- oder Herzklappen-OP
- bei Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- nach Defi-/ Schrittmacher-OP
- bei Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)



Unter dem Motto „Plötzlicher Herztod: Wie kann man sich davor schützen?“ fanden die bundesweiten Herzwochen vom 1. bis zum 30. November 2019 mit über 1.000 Veranstaltungen statt. Das Rehasentrum Westend nahm aktiv daran teil. Grundlage der Herzwochen war die zu diesem Thema neu herausgegebene Experten-Broschüre mit Beiträgen von renommierten Kardiologen, Herzchirurgen und Pharmakologen. Im Rahmen der am 20. November erfolgten Veranstaltung wurden die zahlreichen Gäste des Rehasentrums über den plötzlichen Herztod, seine Ursachen, Auslöser und Vorboten, Therapien zur Bekämpfung der Grundkrankheiten, über die Wiederbelebung und Akuttherapie sowie psychische Probleme informiert. Nach den Vorträgen der ärztlichen Leitung Dr. Jawari und Dr. Belozeroz nahmen die Besucher der Veranstaltung an den praktischen Kurz-Schulungen über die Laien-Reani-

mation (Herzdruckmassage/Anwendung eines Laien-AED) teil.

Die Ursachen für den plötzlichen Herztod sind vielfältig. Oft liegt eine Erkrankung der Herzkranzgefäße oder eine Herzmuskelentzündung infolge einer Virus-Infektion vor. Bluthochdruck, Diabetes oder Fettstoffwechselstörungen, Alkohol und Rauchen gehören zu weiteren Risikofaktoren. Bei jüngeren Menschen spielen auch erbliche Faktoren eine große Rolle. Der Verlauf ist aber immer gleich: Zuerst treten Herzrhythmusstörungen auf, die zum Kammerflimmern führen, und schließlich bleibt das Herz stehen. Die Häufigkeit des plötzlichen Herztodes lässt sich deutlich reduzieren. Die wichtigste Strategie gegen den plötzlichen Herztod besteht darin, ein erhöhtes Risiko frühzeitig zu erkennen und konsequent zu behandeln – auch wenn noch keine Herzbeschwerden vorliegen.

Patienten mit einem plötzlichen Herzkreislaufstillstand haben nur eine Chance zu überleben, wenn Zeugen vor Ort sind, die das Geschehen beobachten, richtig einschätzen und direkt nach Alarmierung der Notrufnummer (112) mit Wiederbelebnungsmaßnahmen beginnen. Aus Angst, etwas falsch zu machen, verzichtet die Mehrheit jedoch auf Wiederbelebnungsmaßnahmen. Die Deutsche Herzstiftung fordert daher, dass jeder Erwachsene in der Lage sein sollte, einen Herz-Kreislauf-Stillstand zu erkennen und die notwendigen Schritte bei der Erstversorgung einer bewusstlosen Person einzuleiten. In diesem Rahmen schult das Rehasentrum seine Mitarbeiter, informiert die Patienten und unterstützt somit die Bemühungen der Deutschen Herzstiftung.

Dr. med. S. Belozeroz
Ärztlicher Leiter des Rehasentrums Westend

Herzsport als Prävention gegen den plötzlichen Herztod



Durch die Medien wird oft der Eindruck erweckt, dass Sport ein häufiger Auslöser eines plötzlichen Herztodes ist. Dass dem nicht so ist, zeigt sich in einer aktuellen Studie aus den USA. In 14% von 186 dokumentierten Fällen trat das Ereignis während einer körperlichen Tätigkeit auf. Nach wie vor ist eine moderate körperliche Aktivität nach einem Herzinfarkt die beste Medizin. Im mittleren Alter werden mindestens bei der Hälfte aller Fälle Beschwerden angekündigt, vermutlich weil dem Ereignis häufig eine koronare Herzerkrankung zugrunde liegt. Junge Menschen wiesen in fast 60% aller Fälle mindestens einen typischen kardiovaskulären Risikofaktor wie Diabetes oder Bluthochdruck auf. 61% waren übergewichtig oder adipös, 18% hatten sogar extremes Übergewicht.

Herzgruppenteilnehmer verbessern ihre körperliche Leistungsfähigkeit und entwickeln ein Gespür dafür, wo ihre körperlichen Möglichkeiten und Grenzen liegen. Die Herzgruppe schafft Möglichkeiten, sich Wissen um gesunde Verhaltensweisen anzueignen und wie diese zur persönlichen Gewohnheit werden können. Insgesamt erreichen Teilnehmer einer Herzgruppe eine höhere Lebensqualität, denn sie lernen Schritt für Schritt ihre persönlichen Möglichkeiten kennen, auch mit Herzerkrankung ihr Leben aktiv und genussvoll zu gestalten. Durch regelmäßiges Training verbessert sich die Herzleistung und kann vor weiteren Beschwerden und Herztod schützen.

Christian Streubel

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@vivental.de schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Ausgaben unserer Buchempfehlung „Das Haus der Mädchen“ von Andreas Winkelmann. Einsendeschluss ist der 31.01.2020. Viel Glück!

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

**Wussten Sie eigentlich, ...
... dass Sie unter Caliginophobie leiden, wenn Sie als Mann Angst vor schönen Frauen haben?**



Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 24 lautet: 43
Die Gewinner sind:
Waltraud F. und Gabriele A.
Herzlichen Glückwunsch!

VentalNews-Buchtipps

„Das Haus der Mädchen“ von Andreas Winkelmann



Leni kommt nach Hamburg, um dort ein Praktikum zu machen. Über eine Zimmervermittlung mietet sie sich in einer Villa am Kanal ein. Schnell freundet sie sich mit ihrer Zimmernachbarin an - aber die ist am nächsten Morgen spurlos verschwunden. Weil ihr das merkwürdig vorkommt, sucht sie nach ihr. Freddy Förster, früher erfolgreicher Geschäftsmann, ist inzwischen auf der Straße gelandet. Zufällig beobachtet er, wie jemand einen Mann am Steuer seines Autos erschießt. Um nicht zum nächsten Opfer zu werden, sucht er den Mörder. Bis er auf Leni trifft, die das Verschwinden ihrer neuen Freundin nicht hinnehmen will. Bald begreifen die beiden, dass ihre beiden Fälle mehr miteinander zu tun haben, als ihnen lieb ist - und dass sie in großer Gefahr schweben...

Taschenbuch: 400 Seiten, ISBN 978-3499275166, Rowohlt Taschenbuch

Dem plötzlichen Herztod vorbeugen: Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle



Das Auftreten des plötzlichen Herztods ist häufig verbunden mit ihm voraus gegangenen Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht und erhöhte Blutfettwerte, die alle gemeinsam für die Entstehung einer koronaren Herzkrankheit verantwortlich sind. Gesunde Ernährung ist gemeinsam mit ausreichender Bewegung die beste Vorbeugungsmaßnahme gegen die oben genannten Erkrankungen, insbesondere dann, wenn diese in der Familie gehäuft vorkommen.

Die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann z.B. durch einen zu hohen Salzkonsum (fördert die Entstehung von Bluthochdruck) und zu hoher Cholesterinaufnahme (fördert die Verkalkung der Gefäße) gefördert werden. Die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 steht häufig in Verbindung mit bauchbetontem Übergewicht, gemeinsam mit genetischer Ver-

anlagung (wenn beispielsweise beide Elternteile Diabetes mellitus Typ 2 haben, liegt das Risiko selbst an Diabetes zu erkranken bei 50%). Erhöhte Blutzuckerwerte werden vom Betroffenen zunächst nicht bemerkt, sodass diese über einen langen Zeitraum hinweg den Gefäßen zusetzen. Je mehr von den oben genannten Erkrankungen zusammenkommen, desto mehr steigt das Risiko für schwerwiegende Komplikationen.

Eine Ernährungsumstellung hat einen großen Einfluss auf den Verlauf dieser „Wohlstandserkrankungen“. Für all diese gelten dieselben Empfehlungen: Reduzieren der Aufnahme von Nahrungsmitteln, die nur kurz sättigen (wie Weißmehl-Produkte, Obst, Süßigkeiten...), dafür Erhöhung der Aufnahme von langanhaltend sättigenden Nahrungsmitteln (wie Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, fettarmes Fleisch, fettreicher Fisch, Milch- und Milchprodukte mit mittlerem Fettgehalt...). Der Verzehr von Pflanzenölen und fettem Fisch tut den belasteten Gefäßen gut. Durch den Einsatz von ausreichend frischen Kräutern und Gewürzen kann bei selbst zubereiteten Speisen die Salzzufuhr reduziert werden. Wichtigste Regel: Nicht hungern! Beim Verzehr von lang sattmachenden Nahrungsmitteln reichen häufig drei Mahlzeiten am Tag aus. Durch Weglassen der Zwischenmahlzeiten werden automatisch weniger Kalorien aufgenommen und das Abnehmen wird erleichtert. Die Abendmahlzeit sollte nicht nach 19 Uhr zu sich genommen werden und Süßes (auch Obst) eher auf den Mittag als Nachtisch verlegt werden. Bei konsequenter Einhaltung dieser Ernährungsempfehlungen sowie möglichst täglicher und ausdauernder Bewegung kann das Risiko eines plötzlichen Herztods effektiv vermindert werden.

Ein kleiner Tipp zum Schluss: Nutzen Sie unsere verschiedenen Sportangebote und die Teilnahme an der Ernährungsberatung, um im neuen Jahr durchzustarten. Es lohnt sich!

Marlene Hoff

Herztag im Rehasentrum Westend



Herzlich Willkommen zum Herztag“ hieß es im Rehasentrum Westend am 20.11.2019. Nun schon zum neunten Mal fand unser “Herztag“ – im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung – im Rehasentrum Westend statt.

Das Motto in diesem Jahr lautete: „Bedrohliche Rhythmusstörungen“ – Wie schütze ich mich vor dem plötzlichen Herztod?

Jedes Jahr fallen dem plötzlichen Herztod in Deutschland ca. 65.000 Menschen zum Opfer. So sollte und müsste es nicht sein...

Die regelmäßigen Veranstaltungen im Rahmen der Herzwochen sollen helfen, sich zu informieren, das Risiko zu erkennen, die Herz-Lungenwiederbelebung zu üben und Möglichkeiten aufzeigen, sich zu schützen.

Neben interessanten Vorträgen unserer Fachärzte für Innere Medizin und Kardiologie, wurde ein buntes Rahmenprogramm mit Blutdruck- und Blutzuckermessungen sowie Beratungen zum Thema Sport und Bewegung angeboten.

Herr Chefarzt Dr. A. Jawari erklärte die beste Strategie, die koronare Herzkrankheit optimal

zu behandeln und der Ärztliche Leiter, Herr Dr. S. Belozarov informierte darüber, wann Herzrhythmusstörungen harmlos und wann sind sie bedrohlich sind.

Das bunte Rahmenprogramm mit Blutdruck- und Blutzuckermessungen wurde von unseren zahlreich erschienenen Teilnehmern rege und gerne in Anspruch genommen.

Die Übungen zur Herz-Lungenwiederbelebung an der Trainingspuppe und die Anwendung des Defibrillators fanden reges Interesse. Alle Teilnehmer waren mit viel Spaß und Freude dabei. Viel Interesse gab es ebenso zu unseren Sportangeboten wie dem Herz- und Gefäßsport, unserer ambulanten Rehabilitation für Herzerkrankte, dem Lungensport und den Ernährungsangeboten.

Alle Mitarbeiter haben sich über die rege Teilnahme an der Veranstaltung gefreut und sich sehr gerne um unsere Gäste gekümmert.

Wir freuen uns schon auf den Herztag im nächsten Jahr!

Brigitte Hartges
Therapeutische Leitung

Neues von unseren Standorten

Neue Angebote und Kurse im Gesundheitszentrum Zehlendorf

Das Team des Gesundheitszentrums Zehlendorf hat sich für das neue Jahr viel vorgenommen. Viele neue Angebote und Kurse werden an den Start gehen. Die Ideen zu den neuen Kursvarianten sind zum einen durch Erfahrungswerte unserer langjährigen Therapeuten entstanden, zum anderen aber auch durch einige Wünsche und Anregungen unserer Patienten. Das Ergometertraining ist ein weitverbreitetes und gut funkti-



onierendes Programm um das Herz zu stärken und die eigene Kondition zu verbessern. Auch im Gesundheitszentrum Zehlendorf wird dieses Instrument im Herzsportbereich schon lange Zeit genutzt. Ab dem neuen Jahr haben nun alle die Möglichkeit dieses konditionelle Training auch für sich zu nutzen, denn auch im orthopädischen Bereich und sogar im ganz normalen Alltag ist eine gute Ausdauer und ein starkes Herz unabdingbar. Bitte informieren sie sich in unserem Büro über Ihre Möglichkeiten. Im Laufe des Jahres werden außerdem neue Programme, wie Beckenbodengymnastik für junge Mütter, Mama- und Babysport und Step-Aerobic hinzukommen, aber auch Entspannungs- und Stretching-Kurse und weitere Gerätegruppen werden den Kursplan des Gesundheitszentrums Zehlendorf füllen. Wir wollen nicht nur unsere guten Vorsätze einhalten und ausbauen, sondern auch Ihnen dabei helfen, dass neue Jahr gesund und mit Bewegung beginnen zu lassen. Sicher ist auch für Sie etwas bei unserem neuen großen Angebot dabei. Gern beraten wir Sie ganz individuell bei einem unverbindlichen Gespräch und stellen Ihnen alles

vor. Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr 2020.

Genussvolles Backevent im Rehasentrum Westend

Am Mittwoch, den 13. November 2019 fand von 18 bis 20 Uhr in der Lehrküche des Rehasentrums Westend das Backevent statt. Unter der Anleitung von Patissier Thomas Bildstein konnten die sieben Teilnehmer bei der Herstellung der französischen Gebäckspezialitäten ihre Kreativität unter Beweis stellen und beim Backen der gluten-, laktose- und zuckerfreien Muffins unterstützten sie die Muffin-Expertin Miriam Cyrielle Metz tatkräftig. Bei der gemeinsamen Verkostung



des Gebackenen bestätigte sich, dass „gesund“ auch „lecker“ sein kann. Die Teilnehmer haben zudem die Rezepte sowie wissenswerte Informationen zu den Zutaten erhalten und können die Gebäckstücke leicht selbst nachbacken. Es war für alle Anwesenden ein genussvoller Abend - wir freuen uns schon auf das nächste Backevent im Rehasentrum Westend!

Weihnachtsfeier für unsere Patienten und Sportler im Gesundheitszentrum Lichtenberg

In diesem Jahr fand im Gesundheitszentrum Lichtenberg am 6.12.2019 passend zum Nikolaustag die Weihnachtsfeier für alle Patienten und Sportler sowie deren Familienmitgliedern



statt. Wie in jedem Jahr wurde gemeinsam gesungen und gelacht, wobei der weihnachtliche Gesang aller Teilnehmer dieses Mal durch den stellvertretenden Standortleiter Bengt Krüger und seiner Gitarre begleitet worden ist. Auch die Patienten selbst haben sich durch Beiträge, wie das Vortragen von Gedichten an dem Programm der Weihnachtsfeier beteiligt. Der Höhepunkt in diesem Jahr stellte eine Tombola dar, bei welcher viele tolle weihnachtliche Preise gewonnen worden. Schon heute freuen sich alle Teilnehmer auf das nächste Jahr und die damit bevorstehende Weihnachtsfeier für die Patienten, Sportler und deren Familienmitgliedern. Das gesamte Team des Gesundheitszentrums Lichtenberg wünscht Allen eine besinnliche Weihnachtszeit im Kreise der Familie, sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr 2020.

Zukunftsworkshop im Gesundheitszentrum Zehlendorf

Seitdem Sarah Terno (2. v. l.) als Standortleiterin und Thomas Bildstein (2. v. r.) als Stv. Standortleiter die Organisation im Gesundheitszentrum Zehlendorf übernommen haben,



sind jede Menge Ideen entstanden, unser Angebot für unsere Patienten und Kursteilnehmer in 2020 auszubauen. Am 14. Dezember trafen sich Sarah Terno, Andrea Popitz (links), Thomas Bildstein und Dr. Frank-Timo Lange (rechts) zum Zukunftsworkshop mit Pia Drauschke und Dr. Stefan Drauschke (Bildmitte).



Weihnachtsfeier aller Standorte im Rehasentrum Westend

Am Freitag, den 6. Dezember 2019, fand um 19:30 Uhr unsere Weihnachtsfeier aller Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller fünf Standorte statt. Im wunderschön weihnachtlich dekorierten „kleinen Restaurant“ des Rehasentrums Westend erwartete die 45 Anwesenden ein köstliches Buffet, kreiert von unserem Küchenteam. Für alle war es eine gute Gelegenheit, sich standortübergreifend auszutauschen und - sofern dies noch nicht geschah - gegenseitig kennenzulernen. Mit Freude sehen wir bereits jetzt der Weihnachtsfeier im nächsten Jahr entgegen!

Feedback-Workshop im Therapiezentrum am Schloss

Am Samstag, den 7. Dezember 2019 haben unsere beiden Inhaber und Trainer Pia Drauschke und Dr. Stefan Drauschke mit dem Team des Therapiezentrums (Christina Lang, Danny Lang, Babette Hugler, Theresa Jahn, Cecilia Lopez, Julia May, Katrin Scheufel, Uwe Szafranski) eine interne Fortbildung zum Thema Feedback durchgeführt.



Die Inhalte waren die Folgenden:

Wertschätzend Feedback geben

Der Unterschied zwischen Feedback und Urteil ist erheblich und ebenso die damit verbundene Wirkung auf andere. Zu einem guten Feedback gehört u.a. wahrzunehmen ohne zu interpretieren oder zu bewerten sowie klare verständliche Wünsche auf der Verhaltensebene zu formulieren.

Wahrnehmung ohne Interpretation und Bewertung

Es bedarf auf Grund alter Gewohnheiten einiger Übung - manche sprechen von Achtsamkeit -, einfach nur wahrzunehmen, ohne zu interpretieren oder gar zu bewerten. Wahrnehmungen beschreiben Fakten, also das, was wir mit unseren Sinnen erfassen, was wir sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen können.

Urteile sind immer von oben herab

Insbesondere bei negativen Rückmeldungen, von

vielen auch Kritik genannt, gehen viele Menschen über die reinen Wahrnehmungen hinaus und tätigen Aussagen, dass der Gesprächspartner etwas kann oder nicht, wichtig findet oder nicht, oder gar auf der Identitätsebene ein guter oder schlechter Arzt etc. wäre. Bei diesen Aussagen handelt es sich eindeutig um Urteile, die von „oben herab“ gefällt werden, denn wir maßen uns an, über den anderen zu urteilen, beispielsweise was er kann oder nicht.

Du – Ich – Botschaften

Wenn Sie anderen ehrlich wie Sie sind ins Gesicht sagen, „Sie haben nicht aufgeräumt!“, „Du bist mir wieder ins Wort gefallen!“, dann mögen Sie in Ihrer Welt im Recht sein, doch machen Sie sich bewusst, dass diese Aussagen wie mit dem ausgestreckten Zeigefinger auf andere gestoßen wirken und in der Regel Abwehr, Verteidigung und Rechtfertigung nach sich ziehen.

Wenn Sie dagegen Aussagen über eigene Bedürfnisse tätigen, wird Ihr Gesprächspartner höchstwahrscheinlich nicht abwehrend reagieren.

Feedback geben, ohne zu urteilen

Feedback ist an sich immer eine Einladung zum Lernen und ein Angebot zum Dialog, es soll dadurch besser werden oder bessere Ergebnisse sollen möglich werden.

Meist geht es wechselseitig um Rückmeldung geben und Rückmeldung nehmen, wie sehe ich andere und deren Verhalten mit den entsprechenden Resultaten, wie sehen andere mich und mein Verhalten mit den entsprechenden Resultaten?

Wenn Sie mehr darüber lesen wollen, dann empfehlen wir Ihnen unseren Change-Brief (<https://www.nexthealth.de/2014/04/>) und den Kolum-



nenband Führen im Wandel (2), welcher die neuesten Kolumnen über Kommunikation Führung und Changemanagement enthält (<https://www.medhochzwei-verlag.de/Shop/ProduktDetail/buch-fuehren-im-wandel-978-3-86216-252-9>).

Damit das Herz lange und zuverlässig schlägt

Kolumne „Gesunde Lebensführung“ von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

In der Tat kann es vorkommen, dass das Herz – einfach so – aufhört seinen Dienst zu verrichten. Man nennt das dann den „plötzlichen Herztod“.

Gut zu wissen ist, dass bei voller Herzgesundheit die Wahrscheinlichkeit eher gering ist, von diesem Ereignis ereilt zu werden. Doch was folgt daraus? Alles, was für Ihr Herz gesund ist, hält Sie länger und sozusagen berechenbarer am Leben.

Es geht um all das, wofür wir in der Ventalgruppe mit unseren Gesundheitszentren stehen, nämlich Bewegung, Ernährung und gesundes Denken. Bewegung meint, regelmäßig mindestens 5 Stunden in der Woche bei verhältnismäßig niedrigem Puls aktiv zu sein. Hier reichen an sich schon ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft, natürlich ist begleiteter Herzsport – zusätzlich - besser, insbesondere wenn Sie schon durch eine kardiale Vorerkrankung belastet sind. Die Aktivität sollte immer so bemessen sein, dass Sie sich dabei noch gut unterhalten können. Und je früher Sie in Ihrem Leben damit beginnen, umso länger werden Sie herzgesund bleiben.

Ernährung ist ein wichtiger Faktor, ausgeglichen und abwechslungsreich soll sie sein, mit wenig Zucker und wenig Fett, und wenn dann ein qualitativ hochwertiges Fett mit einem hohen Anteil von ungesättigten Fettsäuren. Fleisch darf dazugehören, doch bitte nur in Maßen, nur 1-2 mal in der Woche und am besten in Bioqualität. Im Rehazentrum Westend findet professionelle Ernährungsberatung für Patienten, Interessierte und auch für Diabetiker statt. Nutzen Sie dieses Angebot, das Sie auch als Privatzahler in Anspruch nehmen können, wenn es die Krankenkasse nicht übernimmt.

Was das Denken betrifft, so geht es darum, sich in Gelassenheit zu üben und sich nicht über alles und jeden aufzuregen. Stress entsteht im eigenen Kopf, und es gibt gute Möglichkeiten daran zu arbeiten, den äußeren Einflussfaktoren nicht zu viel Macht über das innere Erleben zuzugestehen. Wir führen daher regelmäßig Coachingseminare in unserer Gruppe durch – und wer intensiv etwas für sich tun möchte, der kann den Business-Retreat unserer NextHealth in Himmelpfort buchen!

Es gibt also genügend Möglichkeiten, für sich und seine Herzgesundheit zu sorgen, treffen Sie Ihre Entscheidung und setzen Sie Ihre guten Vorsätze zum Jahrwechsel in das Jahr 2020 mit uns um!

Ihre Gesundheitsunternehmer
im Winter 2019/2020

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 16. Januar 2020, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
Mittwoch, den 22. Januar 2020, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
Donnerstag, den 13. Februar 2020, 18:00 - 21:00 Uhr: **Kochevent** im Rehazentrum Westend
Mittwoch, den 19. Februar 2020, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
Mittwoch, den 18. März 2020, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend
Mittwoch, den 15. April 2020, 18:00 - 20:00 Uhr: **Backevent** im Rehazentrum Westend

Um sich für die Koch- und Backevents anzumelden, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an kochevent@rehawestend.de oder melden sich direkt beim Rehazentrum Westend.

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

*Wir wünschen unseren Lesern frohe Weihnachten
und ein gesundes und glückliches neues Jahr!*



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

Redaktion

Martin Sältzer

Layout

Martin Sältzer

Druck

Flyeralarm

www.vental.de