

# Vental News

Ausgabe 27

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen  
und  
Weitergeben  
erwünscht

Unsere  
Standorte in  
Charlottenburg,  
Lichtenberg, Schöne-  
berg und Zehlendorf:  
**Frisch renoviert  
und schöner als  
je zuvor!**

Rehazentrum  
Westend:  
**Heftbeiträge  
unseres Partner-  
unternehmens**

Personal  
Training  
Lomi Lomi Nui  
Massage  
u.v.a.m.

## Zuversicht, Chancen und die Corona-Krise

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Der britische Staatsmann Winston Churchill soll einmal gesagt haben: „Verschwende niemals eine gute Krise!“ - „Never let a good crisis go to waste!“. Die Dinge sind wie sie sind, die Frage ist immer nur, was wir daraus machen bzw. ob wir die Chancen nutzen, die sich in der Krise bieten. Dass man in den nördlichen Regionen von Pakistan und Indien von den großen Ebenen aus über eine Distanz von 150 bis 200 km die schneebedeckten Berge des Himalaya sehen konnte, war laut entsprechenden Berichten die letzten 30 Jahre nicht mehr der Fall. Und dass viele Italiener während der Ausgangssperre gemeinsam von den Balkonen aus musizierten war schon bemerkenswert. Auch viele Berliner mussten ihre Gewohnheiten verändern und sich einschränken, was zugleich auch den Blick für Neues schärfte und die allgegenwärtige Hast bei vielen Menschen heilsam dämpfte.

Auch wir haben in unseren Gesundheitszentren Rückschläge verkraften müssen, so wurde der Rehasport im März von einem Tag auf den anderen untersagt und kann erst seit Juni wieder unter strengen Hygieneauflagen „live“ stattfinden. Noch in derselben Woche im März hatten unsere Mitarbeiter Rehasport-Trainingsvideos produziert und für die Mitglieder ins Netz gestellt. Wir gehörten zu den ersten, die Telerehasport kontinuierlich anbieten, damit Sie vollkommen kontaktlos und professionell mit unseren Sporttherapeuten im Training bleiben. Die Physiotherapie und Ergotherapie wird derzeit nur mit Hygienekonzept und Mund-Nasenschutz durchgeführt.

Wir haben die Gunst der Stunde genutzt und in allen Gesundheitszentren umgebaut, renoviert sowie den Gerätepark weitgehend erneuert und dabei einen sechsstelligen Geldbetrag investiert. Alles ist nach der Eröffnung moderner und schöner als vorher, auch neue Standortleiter wurden berufen und Therapeuten aller Fachrichtungen sind dazugekommen.

Unseren oft langjährigen Kunden und Patienten danken wir sehr, denn Sie waren sowohl geduldig als auch solidarisch und können jetzt die Möglichkeiten für sich nutzen.

Corona wird vorbei gehen und nichts bleibt wie es war. Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. Nutzen wir die Zeit, um vieles zum Besseren zu wenden. Der Zukunftsforscher Horx schreibt dazu passend: „System reset. Cool down! Musik auf den Balkonen! So geht Zukunft.“

## Physiotherapie, Rehasport und neue Kurse im Gesundheitszentrum Lichtenberg



Im Gesundheitszentrum Lichtenberg finden seit dem 02.06.2020 wieder Reha-Kurse statt. Wir freuen uns sehr, unsere Sportler wieder begrüßen zu dürfen. Ob auf der Trainingsfläche – nun mit neuen Geräten – oder in den bekannten Kursen: Vital-Zirkel, Muskel und Gelenk, Wirbelsäulen-training, Beckenboden und Zirkeltraining. Natürlich freuen wir uns auch auf neue Teilnehmer, die sich von unserem Angebot überzeugen lassen möchten.

Reha-Sport ist ein von speziell ausgebildeten Therapeuten angeleitetes Übungsprogramm. Besonderen Wert legen wir einerseits auf den Wechsel von aktivierenden, mobilisierenden bzw. kräftigenden und auf der anderen Seite entspannenden Inhalten. Ein Ziel des Reha-Sports ist es, die Freude an der Bewegung zu fördern und chronische Erkrankungen vorzubeugen.

Ab Juli/August bieten wir Ihnen im Gesundheitszentrum Lichtenberg die neuen Kurse Yoga und Pilates an.

Yoga kommt aus Indien. Die Säulen des Yoga sind Atemübungen, Meditation, Asanas, Ent-

spannung und richtige Ernährung. Körper, Geist und Seele sollen verbunden werden. Genau das bedeutet Yoga übersetzt: „verbinden“.

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. „Körperliche Fitness ist die Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben.“ (Joseph Pilates)

Wir freuen uns auf unsere neuen Kurse und auf reichlich Teilnehmer. Bei uns ist jeder Mensch herzlich willkommen!

Caroline Zabel  
Standortleiterin

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Sommer 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.





## Neustart im Gesundheitszentrum Schöneberg

Etwas über 100 Tage ist es nun her, dass ich die Leitung des Gesundheitszentrums Schöneberg übernommen habe. Es war so entspannt geplant. Erst mal ankommen, Mitarbeiter kennen lernen, Patienten behandeln, erste Überlegungen und Recherchen zu neuen Kraftgeräten, Prozesse kennen lernen und erste Optimierungen veranlassen. Doch bereits nach zwei Wochen kam alles anders: Lock-Down durch Corona! Der Sportbetrieb wurde seitens des Senats eingestellt und ich musste unsere Sporttherapeuten nach Hause in die Kurzarbeit schicken. Auch die Pläne der Physiotherapeuten leerten sich, da viele Patienten Sorge hatten und lieber erst mal daheimblieben. Nach zwei Wochen war der sonst sehr gut besuchte Standort plötzlich fast leer und es galt die Gelegenheit zu nutzen.

Ich wusste bereits vorher, dass eine Renovierung angedacht war, der alte Teppich sollte raus, ein schöner Holzboden rein, die Geräte sollten ausgetauscht werden. Und dann ging es Schlag auf Schlag. Die Handwerker waren zum Glück schnell gefunden, das Material für den Boden war auf Lager und lieferbar und so konnten die Bauarbeiten beginnen.

Nun war Koordination gefragt: die Physiotherapie fand ununterbrochen weiterhin statt, die Räumlichkeiten und Wege mussten frei gehalten, die Hygienemaßnahmen gut umgesetzt werden, es durften nicht die falschen Geräte abtransportiert werden.

Zeitnah wurden neue Geräte bestellt, genauso ein neuer Tresen. Wer baut auf? Wer empfängt die Lieferung? Wer kümmert sich um die Anrufe? Wer betreut die Patienten vor Ort? Wo bekommen wir Mundschutz und Desinfektionsmittel her?

Es hat am Ende alles gut geklappt und der Standort sieht schöner aus als je zuvor. Kommen Sie gerne vorbei und überzeugen Sie sich selbst!

Neben der großen baulichen Veränderung gibt es auch personell viel Neues. In den kommenden Sommermonaten baut sich ein tolles neues Physiotherapie-Team auf! Seit dem 1. Juli sind Elisa G. und Ellen S. bei uns im Gesundheitszentrum Schöneberg. Beide haben viele tolle Fortbildungen und bereichern unseren Standort stark.

Ich selbst biete Manualtherapie, Bobath, Kinesio-Taping und Fußreflexzonenmassage an. Meine neue Kollegin Elisa ist spezialisiert auf Spinaldynamik, auf Beckenboden und Schwangere und hat viel Erfahrung mit der traditionellen chinesischen Medizin. Sie ist auch Tuina-Gesundheitsbetreuerin. Ellen ist eine sehr gut ausgebildete Manualtherapeutin und Lymphtherapeutin.

Auch Männer folgen in unser junges Team in den nächsten Monaten. Mein Stellvertreter, Eric P. wird am 1.8.2020 beginnen und Moritz B. wird am 1.9.2020 zum Team stoßen. Beide bringen viel Erfahrung mit und wir können in Zukunft auch die Behandlung nach Liebscher und Bracht anbieten.

Jetzt, wo auch der Rehasport endlich wieder möglich ist, freue ich mich sehr auf die kommende Zeit! Und Sie hoffentlich auch! Wir empfangen Sie gerne und heißen Sie herzlich willkommen!

Ihre Standortleitung Kerstin Kupsch

## Das Gesundheitszentrum Zehlendorf mit neuen Angeboten und neuem Ambiente!

In unserem Gesundheitszentrum Zehlendorf in der Spanischen Allee 16 erwarten Sie seit mehr als 10 Jahren fachmännische Gesundheitsleistungen mit den Schwerpunkten Rehasport, Herzsport und Gefäßsport. Probieren und erleben Sie unser vielfältiges Angebot in familiärer Atmosphäre rund um das Thema Gesundheit und Prävention.

Seit kurzem erscheint das Gesundheitszentrum Zehlendorf in neuem Ambiente – nun noch schöner! Nach einer umfangreichen Renovierung aller Räumlichkeiten finden unsere Herzsportler ihren Sportbereich und somit die Ergometeranlage nun im 4.OG, direkt in unmittelbarer Anbindung an die große, moderne Sporthalle.

So sorgt ein kleiner Tausch für große Veränderungen! Und all das mit neuen Farben und in modernem Design – ein durchaus stilvolles Ambiente. Schon sehr bald werden wir Sie mit neuen Angeboten überraschen und verwöhnen:

- Angeleitet durch unseren französischen Chefkoch, Thomas Bildstein, finden ganz spezielle Kochevents statt. Lernen Sie unter fachmännischer Anleitung wie Sie zukünftig selbst ein wunderbares Dinner und ein gesundes Dessert zaubern können. Genießen Sie danach in einem besonderen und geselligen Ambiente Ihre selbst zubereiteten Speisen.
- Des Weiteren werden wir Ihnen ab Oktober ERGOTHERAPEUTISCHE Leistungen bieten – dies für alle Kassenversicherte, Privatversicherte sowie Selbstzahler.
- Unter Anleitung von geschulten Therapeuten, gibt es die Möglichkeit, an einem angepassten, speziell dosierten Training teilzunehmen – dem Lungensport. Lungensport ist für Patienten mit Atemwegs- und/oder Lungenerkrankungen (z.B. COPD,) entwickelt worden. Für alle Kassenpatienten, Privatversicherte und natürlich auch Selbstzahler.
- Suspension Training/ Schlingentraining: die ideale Trainingsmöglichkeit für Sportbegeisterte jeden Niveaus. Trainiert wird mit den Schlingen und dem eigenen Körpergewicht. Die Trainingseinheiten à 30 Minuten sind so



konzipiert, dass mit minimalem Zeitaufwand ein maximaler Effekt erzielt werden kann. Durch das Training in Kleingruppen wird jeder Teilnehmer optimal und individuell betreut.

- Cardio-Boxing: ein effizienter Kraftausdauerkurs mit kleinen Zusatzgewichten oder dem eigenen Körpergewicht, um den gesamten Körper zu beanspruchen und damit Ihnen mehr Power für den Alltag zur Verfügung steht. Angeleitet von unserem Trainer Thomas Bildstein (schwarzer Gürtel im Kick-Boxen) werden über 45 Minuten Boxtechniken erlernt und trainiert, um Ihre Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination zu verbessern. Cardio-Boxing ist die effektivste Art, einen schlanken, schönen Körper zu erhalten. Sie verbrennen optimal Fett und trainieren simultan alle Muskeln.

Und natürlich bleibt es auch bei unserem erweiterten Rehasportangebot für drinnen und draußen. Hinzu kommt das neue Personal Training. Und, wer zu Hause bleiben möchte, kann all dies als Tele-Rehasport online genießen!

Wir rechnen auch weiterhin mit Ihnen und stehen mit unserem Team zur Verfügung!

Sportliche Grüße von Astrid, Sascha, Timo, Viktor und Thomas!

Thomas Bildstein  
Kommissarischer Standortleiter





6

## Das Therapiezentrum am Schloss mit der Physiotherapie erstrahlt in neuem Glanz!

Es ist so weit – nach langer Phase des Umbaus erstrahlt das Therapiezentrum am Schloss in neuem Design und Glanz!

Begonnen mit der Umstrukturierung des Behandlungskonzeptes 2019, dass wir uns speziell auf die interdisziplinäre Arbeit zwischen Physiotherapie und Ergotherapie konzentrieren wollen, begannen die Umbaumaßnahmen in der Mierendorffstraße 12, um unseren Ergotherapeuten neuen Raum zum Wachsen zu schaffen. Dies ist uns mit der Unterteilung unseres ehemaligen Sportraumes in vier einzelne Räume gelungen. Dort sind nun entstanden ein Handtherapie-Raum, ein Kreativ-Raum, ein großer Bewegungsraum für unsere jungen Patienten und ein Bobath-Raum zur erweiterten Arbeit mit neurologischen Patienten, der meist fachübergreifend von der Ergotherapie in die Physiotherapie stattfindet.

Im Anschluss und nach Eröffnung der neu geschaffenen Ergotherapie-Praxis, die durch ihre hell und freundlich gestaltete Art eine sehr gute Grundlage für hervorragende Therapieerfolge schafft, begannen die Umbaumaßnahmen in der Mierendorffstraße 2. Die ehemals dort ansässigen ergotherapeutischen Behandlungsräume

sind nun die neue erweiterte Spielwiese mit drei fest getrennten Kabinen unserer Physiotherapeuten. Auch diese sind in ihrer Gestaltung so konzipiert, dass sie zum Entspannen und Wohlfühlen einladen.

Somit verfügen wir im Therapiezentrum nun über 8 Behandlungsräume für unsere 6 Physiotherapeuten und 5 Behandlungsplätze für unsere 3 Ergotherapeuten.

Unser Ziel ist es, unseren Patienten ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten im Bereich der Ergotherapie, der Physiotherapie und der Medical Wellness-Abteilung zu bieten, sowie die für uns sehr wichtige Wohlfühlatmosphäre zu erzielen und unseren Therapeuten die qualitativ hochwertige Arbeit, die sie jeden Tag leisten, zu gewährleisten.

Das Therapiezentrum Ihres Vertrauens wird sich trotz der vielen Erneuerungen und Veränderungen in Zukunft stets für unsere Patienten, die Kiez-Bewohner, weiterentwickeln und wachsen.

Wir heißen Sie herzlich willkommen bei uns, um sich ein eigenes Bild von unserem wunderschönen Therapiezentrum am Schloss zu machen.

Das gesamte Team freut sich auf Ihren Besuch!

## Ergotherapie im Therapiezentrum am Schloss

Ergotherapie bieten wir Ihnen in Kürze auch im Gesundheitszentrum Zehlendorf an!



7

Wir Ergotherapeuten unterstützen Menschen jeden Alters, die durch eine Erkrankung oder Verletzung in ihrer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt sind. Um diese Menschen wieder vollständig in den Alltag einzugliedern, geben wir in der Therapie unser Bestes.

Seit Anfang Mai 2020 können wir nun unsere neuen Räumlichkeiten in der Mierendorffstr. 12 benutzen. Dort befinden sich ein Bobath-Raum, ein Handtherapie-, ein Bewegungs- und ein Kreativraum.

Unser Patientenstamm ist weit gefächert. Wir therapieren und begleiten Menschen mit neurologischen und orthopädischen Erkrankungen und Erkrankungen im Bereich der Pädiatrie sowie allen Bereichen des Alltags. Hausbesuche führen wir ebenfalls in unserem Umfeld durch.

Im Bereich der Pädiatrie behandeln wir vorrangig Kinder mit Konzentrationsproblemen und Entwicklungsverzögerungen. Dies äußert sich meistens durch Tagträumen, Zappeln auf dem Stuhl sowie stetigem Bewegungsdrang. Eine Aufgabe bringen diese Kinder meistens auch nicht zu Ende, ohne sich verbal abzulenken oder durch einen optischen Reiz abgelenkt zu werden.

Hirnleistungstraining ist für viele Menschen genauso wichtig, daher ist unser Sortiment in diesem Bereich auch weit gefächert. Von Memory bis Nikitin-Material und Tests haben wir vieles vorhanden.

Schlaganfall, Multiples Sklerose oder Parkinson sind nur einige neurologische Erkrankungen, mit

denen wir täglich zu tun haben. In der Therapie lösen wir Spastiken und führen passive sowie aktive Bewegungsübungen durch, um das Bewegungsausmaß zu verbessern bzw. zu erhalten. In unserem Bewegungsraum können wir Parcours aufbauen und diese absolvieren lassen, um das Gleichgewicht zu trainieren.

Unsere orthopädischen Patienten zeichnen sich meistens durch Knochenbrüche aus. In diesen Fällen üben wir in der Therapie, die Beweglichkeit der betroffenen Körperstellen wieder zu erreichen. Teilweise machen sich auch Sensibilitätsstörungen bemerkbar, die ebenfalls wiederhergestellt werden müssen. Für diese Bereiche haben wir verschiedene Sensibäder (bspw. Raps, Erbsen oder Linsen) im Sortiment.

In unserem Kreativraum können wir zukünftig mit verschiedenen Materialien, wie zum Beispiel Peddigrohr handwerklich tätig werden. Somit können wir Körbe oder andere kunstvolle Gegenstände in der Therapie herstellen. Mit diesen Materialien können wir nicht nur kreativ werden, sondern wir können auch viele andere Bereiche therapieren. Beispielsweise die Verbesserung der Armbewegung mit der richtigen Kraftdosierung sowie die kognitiven Fähigkeiten trainieren und Arbeitsabläufe somit verbessern. Für die Verbesserung der Konzentration sind diese Tätigkeiten ebenfalls ein gutes Therapiemittel.

Bleiben Sie uns als Patienten treu oder lernen Sie uns kennen – wir freuen uns auf Sie!

Ihr Ergotherapeuten-Team



# PreVental – das kostenlose Präventionsprogramm der deutschen Rentenversicherung



Auch im Januar startete wieder eine 10 Teilnehmer starke Gruppe in die PreVental-Initialphase im Rehazentrum Westend.

## PreVental – was ist das?

Es ist ein 100% kostenfreies Präventionsprogramm der deutschen Rentenversicherung für Berufstätige.

Es ist ein Präventionskonzept zur frühzeitigen Intervention bei beginnenden Funktionsstörungen der Bewegungsorgane und des Herz-Kreislaufsystems.

In einem immer länger werden Arbeitsleben zählen oft einseitige Haltungen/Belastungen, Bewegungsmangel und Stress

zum Alltag. Auch der individuelle Lebensstil wie zum Beispiel Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und/oder Bewegungsmangel kann im Laufe des Berufslebens zu Beschwerden und somit zu vermehrten Krankheitstagen und Einschränkung der Lebensqualität führen.

Folgen sind Rückenbeschwerden, Muskelabbau, Übergewicht, Verkürzungen von Sehnen und Bändern und somit Bewegungseinschränkungen, Fehlhaltungen und verspannte Muskulatur.

Viele Beschäftigte nennen diese Beschwerden ihr Eigen, aber was tun? Wie fang ich es an und welcher Sport ist für mich der richtige? Welche Muskelgrup-

pen sollte ich wie kräftigen und welche dehnen? Wie belaste ich mich schonend und wie entlaste, entspanne ich mich?

Frühzeitig einsetzende Leistungen der Rentenversicherung wie das PreVental-Konzept könnten eine geeignete Intervention vor Eintritt eines konkreten Reha-Bedarfs im Sinne von § 10 SGB VI sein.

Zu Beginn der Leistung steht eine Impulsphase (Initialphase) im Rehazentrum Westend. Die Dauer dieser Impulsphase beträgt 3 Tage und beinhaltet eine Arztaufnahme, Befundung durch Physiotherapeuten, Assessmenttests durch Sporttherapeuten sowie ein Ernährungscoaching durch Ernährungsberater. Diese Impulsphase endet mit einer individuellen Zielvereinbarung zwischen Therapeut und Patienten für die Motivations- und Alltagsintegrationsphase.

An die Impulsphase schließt sich die ambulante, berufsbegleitende Motivationsphase (Trainingsphase) von 6 Monaten an. In dieser Motivationsphase führt der Versicherte das für ihn entwickelte Eigenübungsprogramm durch. Die Teilnehmer nehmen in der Gruppe, die idealerweise auch gemeinsam bei der Impulsphase gewesen sind teil. Bei 24 verordneten Terminen sollten 18 Termine berufsbegleitend bis zu 3-mal in der Woche absolviert werden. An 6 Terminen von 90 Minuten werden den Teilnehmern theoretische und praktische Seminare im Bereich der Gesundheitsbildung und Ernährung angeboten.

Danach folgt die Alltagsintegrationsphase, nun werden das individuelle Eigenübungsprogramm sowie Empfehlungen selbständig

in den Alltag integriert und umgesetzt.

Am Ende werden alle PreVental-Teilnehmer zu einem Refreschertag in das Rehazentrum Westend geladen. An diesem Tag gibt es eine Zielauswertung und ein gemeinsames Abschlussevent.

## Wie und wo kann ich das PreVental-Programm beantragen?

- Antrag bei der Rentenversicherung stellen
- Anträge erhältlich im Rehazentrum Westend oder auf unserer Homepage ([www.rehawestend.de](http://www.rehawestend.de))
- Antrag G180 + Anlage G185 ausfüllen
- Befundbericht G190 von einem Arzt (bspw. Hausarzt) ausfüllen lassen
- Alle drei ausgefüllten Formulare ins Rehazentrum Westend schicken (wir schicken diese zur Genehmigung zur Rentenversicherung)

## Wann geht es los?

Nach Antragstellung und Genehmigung kann es nach einer Vorlaufzeit von ca. 4 Wochen mit dem Programm losgehen.

Das PreVental-Programm findet überwiegend in den Rehabilitationsräumen des Rehazentrum Westend statt.

## Trainingszeiten für die Motivationsphase sind:

Montag 16:30 – 18:00 Uhr  
(bei Claudia)

Dienstag 17:30 – 19:00 Uhr  
(bei Christian)

Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr  
(bei Christian)

Christian Streubel  
Sporttherapeut im  
Rehazentrum Westend



## T-RENA im Rehazentrum Westend

Seit Ende Januar 2020 haben wir im Rehazentrum Westend mit einem neuen Modul „T-RENA“ begonnen.

T-RENA ist eine unimodale Nachsorgeleistung, die dem Teilnehmer helfen soll, das in der Rehabilitationseinrichtung Gelernte in die Zeit nach der medizinischen Rehabilitation zu übertragen.

Ziel ist die Vertiefung und Stabilisierung der in der Rehabilitationseinrichtung erreichten Therapieerfolge für die persönlichen, beruflichen und gesellschaftli-

chen Lebensbereiche des Betroffenen.

T-RENA wird auch als Muske-laufbautraining, Medizinische Trainingstherapie oder Krafttraining an medizinischen Geräten bezeichnet. In der Regel umfasst T-RENA 26 Behandlungseinheiten (zzgl. Einweisungstraining), die in einer offenen Gruppe stattfinden.

Anspruchsberechtigt können Versicherte der Rentenversicherung sein, die vorher eine Rehabilitationsmaßnahme absolviert haben (ambulant/stationär), und



denen eine Nachsorgeleistung verordnet wurde.

Eine Indikation für T-RENA liegt vor, bei Beeinträchtigungen bzw. Funktionseinschränkungen am Haltungs- und Bewegungsapparat, die Hauptdiagnose ist nicht entscheidend. D.h. aus allen Rehabilitationseinrichtungen können Teilnehmer zum T-RENA Programm zugelassen werden.

Die Einleitung und Beantragung liegt in der Aufgabe der Rehabilitationseinrichtungen.

Momentan haben wir zwei Gruppen eingerichtet, am späten Nachmittag und am Morgen, um allen T-RENA Berechtigten eine Teilnahme am Training neben ihrer beruflichen Tätigkeit zu ermöglichen.

Ein Ausbau dieser Kapazitäten wird mit der Anmeldung weiterer Teilnehmer erfolgen.

Das Training beginnt mit einer Einzeleinweisung und wird dann fortgeführt in den offenen Trainingsgruppen. Betreut werden diese Trainingsgruppen von qualifizierten Kollegen mit MTT/MAT oder KGG Zertifikat. Zeitumfang für die Teilnahme pro Training 60 min, welches 1-2 Mal pro Woche durchgeführt werden kann. Für die Absolvierung der Trainingseinheiten ist ein zeitlicher Rahmen von 6 Monaten vorgesehen.

Alle wesentlichen Inhalte und Vorgaben bezüglich des T-RENA Moduls haben wir in einem Flyer zusammengefasst, den Interessierte im Rehazentrum Westend erhalten können.

Peter Goepel  
Dipl. Sportwissenschaftler



## Alltagsrelevantes aus der Welt der Kardiologie

**L**iebe Leserinnen und Leser, im folgenden Artikel möchte ich zwei alltagsrelevante Themen aus der Welt der Kardiologie aufgreifen und ein paar Antworten dazu liefern.

### Wie verhält es sich mit Herzerkrankungen und dem Saunieren?

Saunergänger benötigen ein gewisses Maß an körperlicher Fitness. Entgegen der ersten Annahme, dass der Blutdruck während des Saunaganges sinkt, zeigen Untersuchungen bei Gesunden, dass Herzfrequenz und oft auch der Blutdruck steigen und erst in der Ruhephase danach abfallen. Der Blutdruck kann sogar kontinuierlich steigen und sinkt dann zum Teil unter das Ausgangsniveau. Die gesamte Herzleistung steigt bis zu 80% an. Saunagänge

sind damit zumindest so anstrengend wie eine Ergometrie und entsprechen etwa bei 20 Minuten und 90 °C einer ergometrischen Belastung von 60-100 Watt und dürften damit ebenfalls die körperliche Fitness fördern und fördern.

Für Herzranke gilt, dass vor einem Saunagang eine ergometrische Belastbarkeit von zumindest 75 Watt vorhanden sein sollte. Überdies sollte das Saunieren bei Temperaturen von 60-70°C begonnen und darauf geachtet werden, dass der Puls nicht über die Trainingsherzfrequenz steigt.

Worauf man verzichten sollte, ist das plötzliche Abkühlen, dabei kommt es zu einem massiven Blutdruckanstieg mit einer deutlichen Herzbelastung. Lauwarmes Abduschen oder Abkühlen im Ruheraum wären passend. Grundsätzlich sind also Sauna-

gänge für Herzranke nicht kontraindiziert (verboten), dennoch sollten sich Herzranke bei der Hausärztin oder dem Hausarzt oder bei ihrer Kardiologin oder ihrem Kardiologen nochmal versichern, dass Saunieren möglich ist und die entsprechende Dauer und vorherrschende Temperatur des Saunaganges erfragen, da Herzmedikamente (Blutdruckmedikamente und  $\beta$ -Blocker) oftmals eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Umstände verzögern oder verhindern und dadurch zusätzliche Probleme auftreten können.

Abschließend eine traurige Nachricht: Leider beruht der Abnehmeffekt beim Saunieren lediglich auf dem Flüssigkeitsverlust, das Fett schmilzt leider nicht weg.

### Ist die E-Zigarette eine Alternative zur Zigarette bei Herzranken?

Seit Jahrzehnten wissen wir, dass das Rauchen von Zigaretten Herzkrankheiten begünstigt und

als einer der größten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt gilt.

Rauchen erhöht bei jüngeren Menschen massiv das Risiko eines Herzinfarkts: Bei Rauchern unter 50 Jahren ist die Gefahr eines Infarkts achtmal höher als bei Nichtrauchern.

Mit zunehmendem Alter wird der Unterschied zwischen Rauchern und Nichtrauchern dann leicht geringer. Bei Rauchern über 50 Jahren ist das Risiko fünfmal höher als bei Nichtrauchern. Raucher bekommen den Herzinfarkt im Durchschnitt zehn Jahre früher als Nichtraucher oder Exraucher. Gründe dafür gibt es genug.

Im Tabakrauch sind über 4.000 verschiedene Substanzen enthalten, von denen viele giftig für den menschlichen Körper sind. Unter anderem macht das Rauchen das Blut viskös und lässt die Blutplättchen eher verklumpen, steigert nachweisbar den Blutdruck, senkt das gute Cholesterin (HDL) und erhöht das schlechte (LDL) und schädigt direkt die Gefäßinnenwände und führt somit direkt zur Arteriosklerose (Ablagerung von Fett, Thromben, Bindegewebe und Kalk in den Blutgefäßen).

Erschütternd ist, dass nur eine wirkliche Zigarettenkarenz diese Prozesse bremst, Rauchen auf niedrigem Niveau bei KHK (der Arteriosklerose der Herzgefäße) hilft kaum. In dem Fall macht die Dosis nicht wirklich das Gift (Zitat von Paracelsus: Alle Dinge sind Gift und nichts ohne Gift – allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist. Verkürzt: „Nur die Dosis macht das Gift“).

Das Entscheidende ist eine gänzliche Beendigung des Zigarettenkonsums. Hierbei könnten E-Zigaretten helfen.

Die neuesten Prognosen besagen, dass in 5 Jahren mehr Menschen eine E-Zigarette rauchen werden als konventionelle Zigaretten. Diese werden als gesunde Alternative zum Rauchen beworben und wie Bioprodukte angepriesen. Gesund sind E-Zigaretten beileibe nicht. E-Zigaretten enthalten viele giftige Substanzen, die die Zellen unserer Atemwege angreifen und zu Entzündungen und Schädigungen der Atemwege führen. Sie erfüllen also alle Merkmale, die zur klassischen Raucherbronchitis mit Raucherhusten führen. Die krebs-erregende Wirkung dürfte niedriger sein (Vorsicht: Langzeitstudien fehlen) und die Förderung der Arteriosklerose ebenfalls. Die Nebenwirkungen des Nikotins (Blutdruck- und Herzfrequenzsteigerung) bleiben natürlich bestehen.

Wer also lediglich kurzfristig zur E-Zigarette greift, um sich das Rauchen abzugewöhnen, tut sich aus kardialer Sicht gesehen damit vielleicht kurzfristig einen Gefallen. Dabei sollte das Nikotin ständig reduziert und schließlich komplett weggelassen werden. Danach sollte auch die E-Zigarette zum Wohle der Lunge verboten werden.

Eine gesunde Alternative ist der Dampf aus der E-Zigarette auf die Dauer sicher nicht, kann jedoch bei der Entwöhnungsphase hilfreich sein.

Dr. A. Jawari  
Chefarzt Rehazentrum Westend



# Neues vom Management

## Geschäftsführerwechsel bei den VENTAL-Firmen



Seit Mai 2020 sind Dr. med. Stefan Drauschke (links) und Danny Lang (rechts) die neuen Geschäftsführer der ViVental GmbH. Die Geschäftsführung der RehaVental AG übernimmt Dr. med. Stefan Drauschke. Die neue Generalbevollmächtigte der VENTAL-Firmen ist Pia Drauschke.

## Neuer und alter Geschäftsführer des Rehasentrum Westend

Dank an Herrn Guntram Jackisch, der über 9 Jahre Geschäftsführer der ViVental GmbH und Vorstand der RehaVental AG war und nun bei dem verbundenen Unternehmen GÖK Consulting GmbH beschäftigt ist. Er wurde zudem vom neuen Gesellschafter, der Prange Gruppe, weiterhin als Geschäftsführer des Rehasentrum Westend bestellt.



## Neue Standortleitung im Gesundheitszentrum Schöneberg

Das Gesundheitszentrum Schöneberg hat mit Kerstin Kupsch eine neue Standortleiterin gefunden – sie übernahm im März 2020 den Staffelstab vom kommissarischen Leiter Danny Lang. Die 31-jährige Physiotherapeutin hat ihren Abschluss an der Charité Berlin gemacht und in neun Jah-

ren Berufserfahrung zahlreiche Praxiskonzepte kennengelernt, davon zuletzt drei Jahre im Leitungsteam einer Steglitzer Physiotherapie. Auch privat ist Gesundheit für die Yoga-Liebhaberin und ihre dreiköpfige Familie ein Herzenthema.



Mit ihrer Erfahrung und Perspektive bringt sie frische Ideen ins Team und wird das Zentrum in nächster Zeit engagiert weiterentwickeln. Für ihre Patientinnen

und Patienten hat sie ebenso ein offenes Ohr wie für ihre Kolleginnen und Kollegen. Kerstin Kupsch zu ihrem Einstieg: „Ich freue mich sehr, nun Mitglied der Vental-Familie zu sein – auf gute Zusammenarbeit!“

## Neue Standortleitung im Gesundheitszentrum Lichtenberg

Seit dem 01.06.2020 leitet Frau Caroline Zabel das Gesundheitszentrum Lichtenberg. Frau Sarah Terno, die bisherige Standortleitung, übergab „das Zepter“, um neuen Herausforderungen und Aufgaben als Referentin der Geschäftsleitung nachzugehen.

Frau Zabel stammt ursprünglich aus Brandenburg und lebt seit 11 Jahren in Berlin. Seit nun schon 8 Jahren geht sie ihrer Berufung als Physiotherapeutin nach und behandelt ihre Patienten mit viel Freude und Gewissenhaftigkeit. Ihre große Leidenschaft ist das Kitesurfen, welches sie bei schönem Wetter sowohl im In- als auch im Ausland in ihrer Freizeit betreibt. Als Ausgleich zu diesem actionreichen Hobby hat sie sich vor 3 Jahren dazu



entschieden, Pilates-Trainerin zu werden. Seither verbreitet sie mit ihren Kursstunden viel Freude bei ihren Teilnehmern. Dem Gesundheitszentrum Lichtenberg wird sie als Standortleitung und Physiotherapeutin gemeinsam mit ihrem Team in der Physiotherapie und der Sporttherapie neue Impulse geben.

## Neue Referentin der Geschäftsleitung

Seit dem 01.06.2020 wird die Geschäftsleitung durch Frau Sarah Terno als Referentin mit all ihrer Erfahrung tatkräftig unterstützt.

Zu ihren Aufgaben gehören neben der Arbeit als Hygienebeauftragte, die operative Betreuung der Standorte, die Planung und Organisation vieler neuer Projekte, sowie der Ansprechpartner für externe Geschäftspartner zu sein.

Frau Terno ist bereits seit September 2016 in unserem Unternehmen tätig und begann vor knapp 4 Jahren als Mitarbeiterin an der Anmeldung.

Bereits 1,5 Jahre später nahm Frau Terno ihre Tätigkeit als Leitung der Empfangsbereiche aller Standorte auf und erweiterte ihre Position im Jahr



2018 als Standortleitung des Gesundheitszentrum Lichtenberg.

In dieser Zeit lernte Frau Terno jeden Standort bis aufs Kleinste kennen und kann diese weitreichenden Erfahrungen optimal bei der Ausführung ihrer neuen Aufgabe einsetzen.

## Neue Physiotherapeutin im Gesundheitszentrum Lichtenberg

Frau Noemi Woock ist im hohen Norden in der Stadt Kiel aufgewachsen und lebt seit 5 Jahren in Berlin. Um Erfahrungen im Ausland zu erlangen,

absolvierte sie sowohl ein Praktikum im Donauespital in Wien als auch einen Freiwilligendienst in Israel. Nach ihrem Studium Bachelor of Science der Physiotherapie behandelt sie nun schon seit dem 15.05.2020 die Patienten im Gesundheitszentrum Lichtenberg mit viel Motivation

und dem Willen durch ihr erlerntes Wissen andere Menschen zu unterstützen. Aufgrund ihrer Ausbildung zur zertifizierten Yogalehrerin wird sie zukünftig auch in diesem Bereich im Gesundheitszentrum Lichtenberg viel Freude verbreiten.



## Management und Standortleitungen



Von links nach rechts: Guntram Jackisch, Caroline Zabel, Danny Lang, Pia Drauschke, Dr. med. Stefan Drauschke, Sarah Terno, Kerstin Kupsch und Thomas Bildstein.





## Ein Personal Trainer ist nur etwas für Stars und Sternchen? Nicht unbedingt!

Wenn Sie sich selbst nicht zu Sport und Bewegung motivieren können, dann kann das Personal Training eine prima Lösung sein. Fit und gesund bis ins hohe Alter sein, abnehmen, flexibler werden, Muskelmasse aufbauen, die eigene Leistungsfähigkeit erhöhen oder Beschwerden und Schmerzen entgegenwirken - nur einige der vielfältigen Ziele beim Fitness Training. Beim Personal Training werden Sie individuell von einem erfahrenen Fitness-Experten betreut. Er hilft Ihnen, Ihre sportlichen Ziele zu verwirklichen. Egal, ob Sie sich auf dem Weg zu Ihrer Traumfigur befinden, Ihren ersten Marathon bewältigen oder einfach Gutes für Ihre Gesund-

heit tun möchten. Ihr Fitnesstrainer erstellt einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Dabei ist das Coaching zeitlich und inhaltlich auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Fitness-Level abgestimmt. Zusätzlich kennt Ihr Trainer durch seine Ausbildung Tipps für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Er steht Ihnen zur Seite und sorgt für die nötige Motivation.

### Einzeltraining oder Gruppentraining?

Einen Personaltrainer können Sie alleine oder für eine Gruppe buchen. Das Einzeltraining hat den Vorteil, die Übungen und den Schwierigkeitsgrad jederzeit flexibel an Ihre Leistungen und Wünsche anzupassen. Hierdurch lassen sich schnell gute Fortschritte erzielen. Eine individuelle Betreuung durch einen Personal Trainer lohnt sich immer! Ob als Betriebssport oder zusammen mit Freunden – auch das Personal Training in der Gruppe bietet Vorteile. Gemeinsamer Sport sorgt für mehr Spaß und Motivation!

## Aloha! Wenn der Körper nicht mehr kann, braucht der Geist Heilung

Die Lomi Lomi Nui Massage als Medical Wellness Behandlung und Alternative zur Entschleunigung: Sie kennen das Gefühl von körperlicher Erschöpfung und Kraftlosigkeit? Das Leben geht zu schnell, Sie brauchen Ruhe, sowohl physisch als auch mental, wissen aber nicht, wie Sie das Gleichgewicht finden sollen? Sie geraten in sogenannten Stress? Bestimmt haben Sie sich schon einmal in diesem Zustand befunden oder befinden sich sogar derzeit darin. Manche Menschen erreichen durch Auspowern und viel Bewegungen das Gleichgewicht von Körper und Geist. Andere brauchen eher eine Entschleunigung und suchen eine Alternative, wo sie sich völlig fallen lassen können und nicht unbedingt aktiv sein müssen. Sollten Sie ein Mensch sein, der eher oder wieder einmal nach Entspannung sucht, bei der Sie Körper und Geist in Einklang bringen können, ist eine Lomi Lomi Nui Massage sehr zu empfehlen.

### Was ist eine Lomi Lomi Nui Massage und wie läuft sie ab?

Die Lomi Lomi Massage hat ihren Ursprung in Hawaii und sie diente der Reinigung von Körper und Geist. Die Massierenden waren Schamanen mit großer Erfahrung in der Huna- Philosophie, den universellen Gesetzen und der Naturheilkunde. Der Begriff Huna bedeutet verborgen, geheim und bezieht sich auf die traditionelle schamanische Kunst des Heilens. Die sieben Prinzipien der Huna-Philosophie sind: Ike – die Welt entspricht deinen Gedanken, Kala – es gibt keine Grenzen, Makia – die Energie folgt der Aufmerksamkeit, Manawa – „JETZT“ ist der Augenblick der Kraft, Aloha – Lieben heißt, glücklich sein mit dir, Mana – alle Macht kommt von innen und Pono – Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. Bei der Lomi Lomi Massage gibt es keine festgelegten Bewegungsabläufe, die Behandlung wird dem Empfänger angepasst. Massiert wird hauptsächlich mit den Händen, Unterarmen und Ellenbogen und viel Öl. Der Therapeut kann auch andere Massagegriffe aus anderen Massagetechniken integrieren, und wichtig ist es vor allem, dass er sich während der Massage von seiner Intuition leiten lässt. Praktiziert wird konzentriert und mit einem friedvollen Geist. Die Massage soll mindestens 90 Minuten dauern, damit sich der Empfänger voll und ganz fallen lassen kann. Die Massagegriffe werden durch hawaiianische Musik begleitet, mal schnell und intensiv, mal langsam und sanft. Am Ende der Massage werden Schulter- und Hüftgelenke rotiert und durchbewegt. Die Schulter- und Hüftgelenke sind nach hawaiianischer Auffassung die 4 „Ecken“ des physischen Körpers. In diesen Gelenken kann es zu Blockaden kommen. Die Arm- und Beinrotation führt zu einer Lösung der Blockaden. Für wen wird diese Massage empfohlen? Die Antwort ist ganz einfach: Für alle Menschen, die sich etwas Schönes gönnen möchten und Entspannung suchen. Dabei sprechen wir vor allem Menschen an, die das Gefühl haben, sie müssen einmal wieder „durchatmen“ und zur Ruhe kommen. In unserem Therapiezentrum am Schloss können Sie sich diese wundervolle und entspannte Massage von erfahrenen Therapeuten verabreichen lassen, um die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen oder zu fördern. Wir freuen uns auf Sie!



Lomi Lomi Nui Expertin Cecilia L.



# Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

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

## Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farbig markierten Felder addieren und die Lösung per Mail an **gewinnspiel@viventat.de** schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Thera-Bänder.

**Einsendeschluss ist der 31.08.2020.** Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 26 lautet: **25**. Die Gewinner sind: Gabriele A. und Rita M.

Herzlichen Glückwunsch!

### STANDORTE



Ihr Partner für Physiotherapie, Ergotherapie, Rehasport und Herzsport

#### **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

### PARTNERUNTERNEHMEN

**Rehazentrum Westend**, Epiphanienvog 6, 14059 Berlin, Tel.: 030 30678-100/200

### IMPRESSUM

**VentalNews** - Kundenmagazin der RehaVental AG und der ViVental GmbH, Pascalstraße 10, 10587 Berlin, Website: [www.vental.de](http://www.vental.de), verantwortlich: Dr. med. Stefan Drauschke, Danny Lang | **Redaktion und Layout:** Martin Sältzer | **Druck:** Flyeralarm