

# VentalNews

Ausgabe 28

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen  
und  
Weitergeben  
erwünscht

Neues  
von unserem  
Standort  
Gesundheits-  
zentrum  
Schöneberg  
u.v.a.m

**IDN und  
Bobath-Therapie**  
im Gesundheits-  
zentrum  
Lichtenberg

**Kochkurse  
und Ernährungs-  
beratung**  
im Gesundheits-  
zentrum  
Zehlendorf

## Das Jahr 2020 war schon ganz besonders, und das nächste kommt bestimmt ...

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Die kalte Jahreszeit ist zurück und unser Leben in Berlin folgt wieder Regeln und Einschränkungen, die dem Einzelnen mehr Sicherheit stiften sollen.

Jede Beschränkung definiert gleichzeitig den darin liegenden freien Bewegungsraum. Dabei ist sich regelmäßig zu bewegen zusammen mit guter Ernährung wesentlich, um gesund und widerstandsfähig zu bleiben – und all dies steht uns allen frei zu tun. Draußen an der frischen Luft können Sie jederzeit Laufen oder Gehen, und wer mehr möchte, kann in unserem Therapiezentrum Charlottenburg und den drei Gesundheitszentren in Lichtenberg, Schöneberg und Zehlendorf für sich sorgen. Die Palette der Möglichkeiten ist dabei sehr vielfältig, von Reha- und Herzsport in der Gruppe über begleitete Übungen während der medizinischen Trainingstherapie auf der Fläche mit unseren neuen Geräten bis zum individuellen Personal Training mit Ihrem eigenen professionellen Gesundheitscoach können Sie für sich das in Anspruch nehmen, was Ihnen am meisten Freude macht. Natürlich steht auch unsere Physio- und Ergotherapie zur Verfügung, die mit hohen Ansprüchen an Sicherheit und Hygiene schon das ganze Pandemiejahr für Sie kontinuierlich da ist. Und seit Neuestem können wir Ihnen in unserem Gesundheitszentrum Zehlendorf Kochkurse und Ernährungsberatungen anbieten, die Sie bei einer gesunden und bewussten Ernährung unterstützen und seit 1. November startet dort in Zehlendorf auch unsere neue Ergotherapiepraxis.

In dieser Ausgabe stellen sich Ihnen einige unserer Therapeuten mit Ihren Behandlungsspezialitäten und Vorlieben persönlich vor, und bestimmt sind ein paar interessante Anregungen für Sie dabei. Der Winter ist voller Überraschungen und Festlichkeiten, probieren Sie doch einfach aus, was Ihre Neugier und Ihr Interesse weckt, lernen Sie bei uns interessante Menschen kennen und stärken Sie Kraft und Gesundheit für das neue Jahr 2021, das uns ganz sicher wieder mehr Freiheiten und Möglichkeiten bescheren wird!

Blieben Sie gesund und zuversichtlich,

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Winter 2020/2021

Pia Drauschke und  
Stefan Drauschke

[pia.drauschke@vivalental.de](mailto:pia.drauschke@vivalental.de)

[stefan.drauschke@vivalental.de](mailto:stefan.drauschke@vivalental.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.



## Neuer stellvertretender Standortleiter Erik Pudel

Seit August dieses Jahres bin ich Teil des Teams im Gesundheitszentrum Schöneberg. Dort arbeite ich als stellvertretender Standortleiter und betreue derzeit die Abteilung Sporttherapie. Gleichzeitig komme ich im Standort der Tätigkeit des Physiotherapeuten nach, in dem ich 2010 meinen Abschluss absolviert habe. In dieser Zeit war ich in mehreren Physiotherapiepraxen tätig und habe mich in der manuellen Lymphdrainage, der manuellen Therapie und beim Therapeuten der deutschen Fußballnationalmannschaft als Sportphysiotherapeut ausbilden lassen. Außerdem habe ich die Weiterbildung im Taping, Atlasterapie und Schlingentraining besucht. Durch meine persönliche Affinität und Erfahrung im Sport, freue ich mich auf die Aufgabe, den Standort zusammen mit der Standortleiterin Frau Kupsch weiter zu entwickeln, damit unsere Patienten und Mitglieder bestmöglich betreut und behandelt werden. Zusammen haben wir viele Ideen für die Zukunft und arbeiten zielstrebig daran, diese umzusetzen. Momentan arbeiten alle im Standort daran, mit der jetzigen Corona-Situation bestmöglich umzugehen und die Betreuung unserer Kunden aufrecht zu halten.

Alle Rehasportgruppen laufen wieder, die Trainingsfläche füllt sich und die physiotherapeutischen Anwendungen laufen auch ungehindert weiter. Es sind neue Gruppenangebote für unsere fleißig Trainierenden geplant und das Team wird mit neuen qualifizierten Sport- und Physiotherapeuten ausgebaut.

Durch die Neugewinnung von Therapeuten können wir seit kurzem in unserem Standort die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht anbieten. Diese Therapie wird angewandt bei akuten oder chronischen Schmerzzuständen jeglicher Art. Oftmals reichen bei dieser Anwendung drei bis vier Behandlungen aus, um den Schmerz deutlich zu verringern. Am Anfang macht sich der Therapeut ein genaues Bild über den derzeitigen Schmerzzustand. Im Anschluss wird durch Drücken von speziellen Osteopressurpunkten in Verbindung mit Faszienrollmassage und Dehnungsübungen behandelt. Die Dehnübungen sollten im Anschluss selbstständig weitergeführt werden, um den Erfolg beizubehalten.

Wir, das Team des Gesundheitszentrum Schöneberg freuen uns auf Sie!

Erik Pudel



## „Form follows function“ als Therapiekonzept

Natürlich möchte ich die Grenzen dieser Philosophie, beispielsweise bei Erbkrankheiten, nicht unerwähnt lassen. Im Falle des gängigen „Golferarms“, welcher unter der medizinischen Bezeichnung „Epicondylitis ulnaris humeri“ geführt wird, lässt sich dieses Konzept jedoch gut verdeutlichen. Hierbei handelt es sich um eine degenerative Veränderung der Sehnen von Hand- und Fingerbeugermuskulatur, welche sich durch Schmerzen an der Innenseite des Ellenbogens äußern. Die Ursachen für diese krankhaften Veränderungen der Sehnen ausfindig zu machen, abzustellen und langfristig die Belastbarkeit des Sehngewebes zu erhöhen, sind somit die zentralen Behandlungsziele für mich als Therapeuten. Um letzteres Ziel zu erreichen, muss sich der Therapeut an den Heilungsphasen des Körpers orientieren, um durch gute Kommunikation mit dem Patienten und etwas Fingerspitzengefühl den richtigen Zeitpunkt für die entsprechende Maßnahme ausfindig zu machen. Als leidenschaftlicher Kletterer ist mir dieses Krankheitsbild gut vertraut und beim Training muss ich ebenso wie die Patienten in der Therapie die Balance von Belastung und Anpassungspotential finden. Auf unser Beispiel bezogen beginnt die Therapie oftmals mit dem Ziel der Schmerzlinderung, welche z.B. durch manuelle Weichteiltechniken und vorsichtige Dehnübungen erreicht werden kann. Allzu oft endet die Therapie in dieser Phase, ohne eine nachhaltige Veränderung der Strukturen erzielt zu haben, mit der Konsequenz, dass die Beschwerden wiederkehren. Hier ist meines Erachtens ein schmerzadaptiertes Krafttraining der Unterarmmuskulatur angebracht, welche das Sehngewebe dazu anregt, belastbarer und stabiler zu werden. Als Therapeut ist es meine Aufgabe, diesen Weg dem Patienten aufzuzeigen und auf die individuellen Umstände passend zu reagieren, um die Langfristigkeit der Therapie zu gewährleisten.

Constantin Weid-Nickel

Als Physiotherapeut ist man oftmals mit der Aufgabe betraut, die Beschwerden des Patienten zu lindern. Dies kann sich auf Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und zahlreiche andere Symptome beziehen. Im Folgenden möchte ich beispielhaft an einem Krankheitsbild aufzeigen, wie ich in meiner Arbeit als Physiotherapeut am Gesundheitszentrum Schöneberg die Nachhaltigkeit der Therapiemaßnahmen in den Vordergrund meiner Behandlungen stelle. Ein Leitsatz aus der Welt des Designs lautet „Form follows function“ und auf den menschlichen Körper ließe sich diese Maxime folgendermaßen übertragen: Die Strukturen werden durch Aktivitäten geformt. Der Mensch ist kein zufällig organisierter Zellhaufen, sondern ein Produkt seiner täglichen Routinen, seines Aktionsradius und all der zahlreichen daraus resultierenden Bewegungsmuster, welche die Strukturen seines Körpers formen. Diese Leitlinie bildet die Grundlage meines Therapieansatzes, in dem ich es mir zur Aufgabe mache, den Patienten durch Aufklärung des Pathomechanismus – der Kette an Vorgängen, welche zur krankhaften Veränderung der Strukturen führen – zu einer nachhaltigen Veränderung anzustoßen.

### Mitarbeiter- Steckbrief

**Vorname:** Steven

**Standort:** Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?** Sporttherapeut

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:** Helle große Trainingsfläche, nette Kollegen und die besten Kunden

**Lieblingsübung:** Kniestand



**Lebensmotto:** Das Leben ist wie zeichnen, nur ohne Radiergummi

**Mein persönlicher Gesundheitstipp:** Wer rastet, der rostet

**Ich esse am liebsten:** Ich bin eine Naschkatze

**Ohne** die Fotografie **kann ich nicht leben**

### Mitarbeiter- Steckbrief



**Vorname:** Alexander

**Standort:** Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?**

Ich sitze an der Rezeption und begrüße unsere Gäste und Patienten. Desweiteren bin ich für Planungen/Terminierungen und Abrechnungen zuständig.

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:** Da ich direkten Kundenkontakt schätze und mir ein Bereich wichtig ist, in dem ich mit meiner Arbeitszeit bewirken kann, anderen zu helfen!

**Lieblingsübung:** Laufen, Wandern/Tracking und Spinning

**Lebensmotto:** Lebe im Jetzt und Hier und schätze jede Sekunde davon!

**Mein persönlicher Gesundheitstipp:** Auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung achten und diese mit viel Bewegung kombinieren.

**Ich esse am liebsten:** Traditionelle Halušky

**Ohne** Musik, Natur und Freiheit **kann ich nicht leben**

# Bobath-Therapie

Die neurologische Behandlung in der Physiotherapie

In dieser Ausgabe der VentalNews möchte ich Ihnen das Bobath-Konzept vorstellen. Erst einmal etwas zur Geschichte und Entstehung: Bobath wurde vor mehr als 50 Jahren von Berta und Karel Bobath entwickelt und seitdem immer wieder der Zeit angepasst.

Berta Bobath wurde 1907 und Karel Bobath 1906 in Berlin geboren, beide waren jüdischer Abstammung. Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts begann eine Bewegung der Körperkultur aufzublühen. Seit 1910 wurden auch in Deutschland Gymnastikschulen gegründet. Diese Schulen betonten Individualität, es entstand ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen Bewegung, Fühlen, Tanz und Atmung. Berta Bobath machte eine Ausbildung zur Gymnastiklehrerin in Berlin, sie galt als eine der begabtesten Schülerinnen. Ab 1926 unterrichtete sie selbst an dieser Schule. Berta Bobath war bereits zu dieser Zeit sehr an der Behandlung von Erkrankten interessiert und besuchte deshalb häufig Vorlesungen in Kliniken. 1933 musste sie die Schule wegen ihrer jüdischen Abstammung verlassen und ging nach London. 1939 ging auch Karel Bobath nach London, wo die beiden sich wiedertrafen. Zu dieser Zeit arbeitete Berta Bobath bereits in Krankenhäusern. Karel Bobath konnte nun seinen Dokortitel anerkennen lassen. Ab 1940 arbeiteten beide in verschiedenen Krankenhäusern. Nun begann die Entstehung des Bobath-Konzeptes. Dies wurde in über 50 Jahren immer weiterentwickelt. Bobaths war es wichtig zu verstehen, dass es keine starren Übungen gibt, sondern die Therapie als individuelle Lösungsstrategie gesehen wird. Sie betonten immer wieder, dass die Methode offen für Neues ist.

Zitat Karel Bobath: „Ob das was sie tun richtig ist, zeigen ihnen die Reaktionen der Patienten auf das was sie tun.“

Nun kommen wir zu den Patienten, die diese Therapie benötigen. Diese Therapie ist für Patienten mit einer Beeinträchtigung oder Schädigung des zentralen Nervensystems. Dazu gehören Patienten:



- nach Schlaganfall
- nach Schädelhirntrauma oder Hirnblutung
- bei Multipler Sklerose
- bei Morbus Parkinson
- und anderen neurologischen und neuromuskulären Erkrankungen

Betroffene können Störungen bei der Kraftentwicklung der Muskulatur und der Aufnahme und Weiterverarbeitung von Sinneseindrücken aufweisen. Dies führt zu einem veränderten Körperempfinden. Die Patienten sind häufig beeinträchtigt in Gleichgewicht und der Kontrolle über Haltung und Bewegung. Sie können Handlungen nur eingeschränkt planen und durchführen. Weiterhin können sie durch Sprach-, Sprech- und Schluckstörungen in ihrer Teilhabe am Leben beeinträchtigt sein. Persönlichkeitsstörungen sind ebenfalls möglich.

Der Patient steht bei der Bobath-Therapie im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Lebensqualität in einem selbstbestimmten Alltag wieder zu erlangen und Folgeschäden wie z.B. Gelenkeinschränkungen und Schmerzen möglichst zu vermeiden.

Wir im Gesundheitszentrum Lichtenberg bieten nun diese Behandlung an und freuen uns darauf, Patienten helfen zu können.

Caroline Zabel  
Standortleitung Gesundheitszentrum Lichtenberg

Hinweis: Die Bobath-Therapie wurde durch wissenschaftliche Studien bisher nicht als signifikant wirksam eingestuft.

# IDN – Integratives Diagnostisches Neuroathletiktraining

Was fällt uns ein, wenn wir etwas für unsere Fitness tun oder gegen unsere individuellen Problematiken selbst aktiv werden wollen?

Als erstes denken wir wohl an Muskeltraining. Das ist auch vollkommen korrekt, denn unser Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Gelenken, Bändern, Bandscheiben, Sehnen, Muskeln und Faszien und will bewegt werden. Doch oft vergessen wir hierbei den wichtigsten Teil unseres menschlichen Systems und das ist jener, ohne welchen in unserem Bewegungsapparat nichts funktionieren würde – unser Gehirn. Sehr häufig trainieren wir oder ergreifen Maßnahmen für unseren Körper ohne das Bewusstsein, welchen Einfluss diese auf unser Gehirn haben. Wenn wir unser Gehirn als programmierbaren Computer betrachten, dann sind viele Dinge in diesem System bereits bewusst und unterbewusst programmiert worden. So funktioniert beispielsweise die Atmung, ohne dass wir drüber nachdenken müssen oder das Auge lässt uns ganz selbstverständlich Dinge sehen, um unsere Umwelt wahrzunehmen. Das sind nur zwei unserer menschlichen Fähigkeiten, um die wir wissen, aber meist in Ihrer Funktion gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Die Atmung ist, wie jeder weiß, lebensnotwendig. Die Atmung steht aber auch im Zusammenhang mit unserem Herzschlag und auch gleichzeitig mit unserer muskulären Spannung im Körper. Das heißt beispielsweise, dass wir mit bewusster Atmung unser Nervensystem entspannen können oder anders gesagt: Wir können durch Atmung Spannungen im muskulären System verringern, Schmerzen reduzieren und unsere Beweglichkeit verbessern. Das Auge hingegen liefert uns die Grundlage, dass im Gehirn Bilder entstehen und wir sehen können. In diesem Prozess der Bildentstehung werden Areale im Gehirn aktiviert, welche beispielsweise im Zusammenhang mit Kopf- und Nackenbewegungen stehen. Demnach können wir durch Training unserer Augenmuskulatur bei Kopfschmerzen oder Problematiken der Halswirbelsäule Verbesserungen erzielen.

Hinweis: Bislang wurde die Wirksamkeit des Neuroathletiktrainings nicht durch eine internationale wissenschaftliche Publikation nachgewiesen.



## Wieso ignorieren wir solche wichtigen Systeme in unserem Training?

Die Antwort ist, dass wir uns der Wichtigkeit dieser Hirnfunktionen nicht bewusst sind. Unsere Aufgabe ist es also, dass wir uns diese Prozesse bewusst machen und unser Gehirn bewusst mit dem verbinden, was es steuert. Das Integrative Diagnostische Neuroathletiktraining (IDN) liefert hierbei Lösungsansätze, basierend auf diesen komplexen Grundlagen. Lassen Sie sich von uns beraten und lernen Sie Trainingsmethoden kennen, welche Ihre langfristigen Probleme oder Ihre aktuellen Fähigkeiten verbessern.

Patrick Bredow - Master of Arts für Rehabilitation, Prävention und Regeneration

Haben wir  
Ihr Interesse  
geweckt?  
Dann melden Sie sich  
bei Ihrem Trainer,  
bei unserer Anmeldung  
oder per E-Mail an:  
thomas.bildstein@  
vivalental.de



# Kochevents im Gesundheitszentrum Zehlendorf

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – wer kennt den Spruch nicht? Doch wie steht es um unser Wissen zum Thema Ernährung? Ernähren wir uns herzgesund, vollwertig, ausgewogen? Was versteht man überhaupt unter gesunder Ernährung?

Gutes Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Trotz der Lebensmittelskandale ist es immer noch möglich, zu genießen und immer wichtiger, seine Lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen. Unter gesunder Ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die ruhig fantasievoll zubereitet sein darf.

Auf eine kurze Formel heruntergebrochen, bedeutet gesunde Ernährung: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse, Getreide) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Viel Flüssigkeit ist unbedingt notwendig: Am besten Wasser, Tee, Saftschorlen und Ähnliches.

Ab sofort können wir Ihnen in unserer neuen Küche im Gesundheitszentrum Zehlendorf diverse Kochevents anbieten. Als gelernter Koch und Pa-

tissier war ich einige Jahre als Chef de Cuisine im Rehazentrum Westend tätig, bevor ich in meinem zweiten Beruf als Sporttherapeut Leiter des Standorts wurde. Eine gelungene Kombination also, um Ihnen folgende Kochevents anbieten zu können:

**Kochkurs:** Lernen Sie unter fachmännischer Anleitung wie Sie zukünftig selbst ein wunderbares, gesundes Dinner zaubern können.

**Ernährungsberatung:** Mit einer auf Sie und ihre Bedürfnisse abgestimmten Einzelberatung unterstützen wir Sie darin, Ihre Ziele in der Ernährungsumstellung zu erreichen.

**Einkaufstraining:** Zu einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung gehören neben dem Einkauf auch die Lagerung und eine nährstoffschonende Zubereitung der Lebensmittel. Sie lernen Inhaltsstoffe richtig zu interpretieren und erhalten wertvolle Tipps für Ihren nächsten Einkauf.

**Gesunde Zwischenmahlzeiten:** Schnell was Gesundes! Gemeinsam werden köstliche gesunde Snacks unter fachmännischer Anleitung zubereitet, die sich ideal als Snack für zwischendurch und zum Mitnehmen eignen.

Thomas Bildstein

## Ein leckeres Rezept für die kalten Tage mit einem Gruß aus der Küche: Hokkaido Kürbissuppe mit Kokosmilch

- Zutaten:**  
1 Hokkaido Kürbis  
1 Dose Kokosmilch  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 Stück Ingwer (ca. 15g)  
200ml Wasser  
Eine Handvoll Kürbiskerne  
Salz, Pfeffer, Currypulver und Muskatnuss



**Zubereitung:**  
Kürbis mit einem Esslöffel aushöhlen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer hacken und im Öl anbraten. Fruchtfleisch darin anbraten, das Wasser hinzufügen und 20min auf kleiner Flamme kochen lassen. Kokosmilch hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Muskat abschmecken, im ausgehöhlten Kürbis servieren und mit Kürbiskernen verzieren.



### Online-Trainings und Personal Training helfen mir fit zu werden

Seit etwa einem Jahr habe ich regelmäßig an Sport- und Reha-Kursen von Reha-/ViVental teilgenommen, um so meine Rücken-/Nervschmerzen zu verbessern. Mit dem Lockdown und den Einschränkungen durch Corona musste ich pausieren. Doch dann kam das Onlineangebot. Seit ca. 3 Monaten nehme ich regelmäßig an den Onlinekursen teil. Sie geben mir die Möglichkeit trotz Corona – ich bin leider Risikopatientin – in entspannter Atmosphäre weiter zu trainieren und regelmäßig meine Übungen zu machen. Zuhause fühle ich mich sicher und habe über die Zeit festgestellt, dass ich das Training sogar intensiver mitmache. Und das Onlineformat funktioniert ohne Probleme. Ich hatte von Beginn an keine Schwierigkeiten mich einzuloggen und auch die Qualität ist vollkommen ausreichend, um den Trainern gut folgen zu können. Vielen Dank an alle Trainer, ich freue mich jede Woche auf meine Kurse und ich hoffe und bitte Reha-/ViVental diese Kurse weiterhin (auch ohne Rezept) online anzubieten. Ich bin dabei!!!!

Zusätzlich habe ich mir einen Wunsch erfüllt und ein Personal Training gebucht. Einmal die Woche Reha-Sport reicht nicht aus, um schmerzfrei zu werden. Thomas Bildstein hat sich sehr intensiv auf meine Rücken- und Nervproblematik vorbereitet und ein speziell auf mich abgestimmtes Training ausgearbeitet. Einfühlsam, dabei vorsichtig fordernd trainieren wir jede Woche eine Stunde - ernsthaft aber auch mit viel Spaß. Bereits nach einigen Stunden spüre ich schon den Erfolg. Bewegungen fallen mir viel leichter und es geht mir insgesamt einfach besser. Dieses neue Körpergefühl und diesen Fortschritt hatte ich bei all meinen bisherigen „Sport-Versuchen“ nicht. Ich freue mich immer auf diese Trainingseinheiten und bin nicht nur von der Vor- und Nachbetreuung sondern auch der ganz persönlichen und individuellen Betreuung begeistert. Ich kann jedem nur empfehlen, es einfach auszuprobieren. Ich werde dieses Training mit Thomas noch hoffentlich lange fortsetzen. Schließlich möchte ich gesund und fit die freie Zeit genießen. „Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung!“

Andrea Burmester (54)



## Gua Sha – eine traditionelle Heilweise aus vergangenen Tagen

**G**ua Sha setzt sich zusammen aus Gua („schaben“) und Sha („Krankheit“) und ist eine volksheilkundliche Methode, die in China und ganz Südostasien verbreitet ist. Die chinesische Heilkunde geht davon aus, dass eine der wichtigsten Ursachen aller Beschwerden und Krankheiten Abfallprodukte sind, wie Schadstoffe durch Nahrung, Stress, Umweltverschmutzung, Medikamente etc. Schadstoffe werden im Körper dort abgelagert, wo sie zunächst wenig schädlich sind, wie im Bindegewebe, Muskeln und Gelenken. Wenn sich das Gewebe zusetzt, können die Zellen nicht mehr so gut versorgt werden, und Abfallstoffe können nicht mehr gut abtransportiert werden. „Denn wo ein freier Fluss ist, da gibt es keinen Schmerz und wo Schmerz ist, da ist kein freier Fluss“

Gua Sha ist eine Technik des Schabens auf der Körperoberfläche mit einem Schabinstrument. Es wird unter moderatem Druck auf leicht eingölter Haut der Rücken geschabt. Dies wird als wärmend und angenehm empfunden. Direkt nach der Behandlung verspürt man eine große Erleichterung. Man bewirkt durch die Stimula-

tion eine Art Ausleitung. Die gesteigerte Durchblutung transportiert Schlackstoffe und Gifte aus der tiefen Muskelschicht an die Oberfläche. Gua Sha gehört zu den Reflextherapien und es stimuliert auch Akupunkturpunkte. So wird nicht nur der Stoffwechsel in der Haut sondern auch der Stoffwechsel in den mit den entsprechenden Hautbereichen assoziierten inneren Organen stimuliert.

Aus Sicht der TCM (traditionelle chinesische Medizin) bringt Gua Sha gestaute Energie wieder zum Fließen und entgiftet. Die Behandlung fördert die Durchblutung, wirkt schmerzlindernd, entspannt, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Beweglichkeit und stimuliert das Immunsystem. Auch bei leichter Erkältung wirkt es wahre Wunder. Generell kann Gua Sha bei allen Schmerzzuständen angewendet werden. Durch die Wirkung auf innere Organe kann es auch bei organischen Erkrankungen wie Asthma, Verdauungsstörungen, Stoffwechselstörungen sowie Stresssymptomen eingesetzt werden. Die Behandlung ist aber auch zur Vorbeugung sehr gut geeignet.

Julia Maj

Hinweis: Die Heilwirkung von Massagen ist durch wissenschaftliche Studien nicht bewiesen.

### Mitarbeiter-Steckbrief

**Vorname:** Geraldine

**Standort:** Therapiezentrum am Schloss

**Was mache ich da?** Ergotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**

Lockere, lustige Atmosphäre und neu gestaltete Therapieräume



**Lebensmotto:** Das Leben ist schön

**Mein persönlicher Gesundheitstipp:** Frische Luft, Bewegung, so wenig wie möglich Zucker essen

**Ich esse am liebsten:** Spinatlasagne und Käse

**Ohne Sonne kann ich nicht leben**

### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Selina

**Standort:** Therapiezentrum am Schloss / Gesundheitszentrum Zehlendorf

**Was mache ich da?** Ergotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**

Super Kollegen / bestes Arbeitsumfeld

**Lieblingsübung:** Parafinbad

**Lebensmotto:** Du bist deine eigene Grenze, erhebe dich darüber

**Mein persönlicher Gesundheitstipp:** Cool bleiben, Stress vermeiden

**Ich esse am liebsten:** Alles ohne Tiere

**Ohne Kaffee kann ich nicht leben**

# Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

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

## 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 15.01.2021.**  
Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 27 lautet: **44**  
Die Gewinner sind: Angela M. und Heidemarie S.

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

### 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