

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Neu:
ERGOTHERAPIE
im Gesundheits-
zentrum
Lichtenberg

Sport
und Depression
Polyneuropathie
Atemtherapie

Das
Bobath-Konzept
Interview mit
einem Patienten
u.v.a.m.

Mitnehmen
und
Weitergeben
erwünscht

..mit „Abstand“ in die richtige Richtung.
Bitte bleiben Sie gesund !

Ihre Standortleiterinnen und Standortleiter aus den
Gesundheitszentren Schöneberg, Lichtenberg und Zehlendorf
sowie dem Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg
gemeinsam mit dem Management der ViVental GmbH.

Das Licht am Ende des Tunnels suchen und finden!

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Die vierte Corona-Welle ist in vollem Gange und zu Beginn des dritten Jahres der Pandemie denken wir alle, dass es jetzt eigentlich reicht. Doch wir erleben Evolution im Zeitraffer und niemand kann sagen, welche Virusveränderungen es noch geben wird. Immerhin besteht die Aussicht, dass es aus der Perspektive des Virus erfolgreich wäre, immer ansteckender – und immer harmloser zu werden. Auf diese Weise sind bereits in den letzten Jahrhunderten mehrere Corona-Virusarten in Europa heimisch geworden und verursachen heute nur noch harmlose Erkältungen.

Ein Beispiel für eine hilfreiche Haltung in solchen Zeiten erzählt folgende Geschichte. In den sechziger Jahren wurde im Vietnamkrieg ein ranghoher, amerikanischer Offizier, James Stockdale, von den Vietkongsoldaten gefangen genommen und in ein Kriegsgefangenenlager in Hanoi deportiert. Er hatte acht lange Jahre Erniedrigung, Folter und sehr harte Lebensumstände durchzustehen. Dennoch entsprach es seiner Natur, anzupacken. Entscheidend war die feste, innere Überzeugung von Stockdale, dass er es überstehen und zuletzt als Sieger dastehen würde. Andere machten sich Pseudo-Hoffnungen: Weihnachten bin ich zu Hause, Ostern sehe ich meine Familie, Neujahr komme ich hier raus ..., und starben einer nach dem anderen unter den Qualen. Stockdale hingegen hat immer die Fakten wahrgenommen und seiner schlimmen Umgebung ins Auge gesehen – und war gleichzeitig davon tief im Inneren überzeugt, dass er es am Ende schaffen würde. Das nach ihm benannte Stockdale-Paradoxon ist, den Glauben zu behalten, dass man am Ende siegt, egal, wie schwierig es wird - und sich gleichzeitig den brutalen Tatsachen der momentanen Situation zu stellen, egal, wie unerfreulich sie sind.

Bleiben auch Sie gesund und zuversichtlich, indem Sie vorsichtig sind, Masken tragen, Abstand halten, Kontakte einschränken, sich möglichst impfen lassen - und für sich sorgen. Mit gesunder Ernährung und viel Bewegung haben Sie die besten Chancen, mit einer Virusinfektion umgehen zu können. Wir sind an Ihrer Seite mit unserem Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg sowie mit den Gesundheitszentren Lichtenberg, Schöneberg und Zehlendorf!

Ihre Gesundheitsunternehmer

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke

pia.drauschke@viventel.de
stefan.drauschke@viventel.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.



Sport hat eine antidepressive Wirkung

diener, die sich in den letzten Jahren mit dem Zusammenhang von Sport und Depression befasst haben. Sie liefern überzeugende Ergebnisse: Sport kann vor Depressionen schützen und auch depressive Symptome lindern – in einem vergleichbaren Maß wie dies antidepressive Medikation tut. Dies sind die Resultate einer im „American Journal of Psychiatry“ veröffentlichten Metastudie, in der die Ergebnisse von 49

Für den Einzelnen und für die Gesellschaft stellen depressive Störungen eine zunehmend schwerer zu bewältigende Herausforderung dar. In Deutschland liegt das Risiko, an einer Depression zu erkranken bei ca. 9 %. Einen Ausweg aus dieser zu finden ist oftmals mit hohem Therapieaufwand und medikamentöser Behandlung verbunden.

Es stellt sich nun, da die „dunkle Jahreszeit“ angeklungen ist, die Frage: Welche Möglichkeiten gibt es, sich vor einer Depression zu schützen oder depressive Symptome zu lindern?

Wer aktiv ist und regelmäßig Sport treibt, kennt die Erfahrung, dass man sich ausgeglichener fühlt, belastbarer für den Stress des Alltags ist und mehr Energiereserven für herausfordernde Lebenssituationen aufweist. Dies belegen auch zahlreiche Stu-

Studien ausgewertet wurden, die diesen Zusammenhang erforschten.

Im Zentrum der Entwicklung depressiver Störungen steht die Antriebslosigkeit, welche die Betroffenen lähmt, gesellschaftliche Partizipation verringert und körperliche Aktivitäten schwinden lässt. Insbesondere in Zeiten von Homeoffice und zunehmender sozialer Isolation sollte der Schwerpunkt also darauf liegen, Strukturen zu finden die einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bieten.

Einen Ort zu finden, an dem man auf andere aktive Menschen trifft und sich gegenseitig Motivation schenkt, kann hierzu einen großen Beitrag leisten – und wir im Gesundheitszentrum Schöneberg freuen uns jederzeit, Sie auf diesem Weg zu begleiten.

Constantin Weid-Nickel

Die Themen der Achtsamkeit, Yoga und Meditation werden immer präsenter, dabei spielt die Atmung eine wesentliche Rolle. Doch die Atemtherapie hat im physiotherapeutischen Bereich ein eher verstaubtes Image.

Wir Physiotherapeuten kennen es eigentlich fast nur aus unseren Krankenhaus-Einsätzen während der Ausbildung, bei denen die Patienten mit einem Aktiv-Gel eingerieben werden und sie in einen Atemtrainer pusteten.

Dabei ist die Atemtherapie viel mehr und vor allem ist sie für jeden wichtig, egal ob krank oder gesund, Couchpotato oder Sportler, erwachsen oder Kind, Businessperson oder arbeitslos. Es geht um das Bewusstmachen unserer Atmung – denn das gerät in unserem hektischen Alltag viel zu oft in Vergessenheit und das, obwohl wir täglich rund 25.000-mal atmen.

Auf körperlicher Ebene ist das gute Belüften unserer Lunge essenziell. Über jedes einzelne Lungenbläschen – und davon haben wir Millionen – wird Sauerstoff aufgenommen, welcher ins Blut gelangt und von unserem Herzen in unseren gesamten Körper gepumpt wird. Wir benötigen ihn zum klaren Denken, für einen ruhigen Geist, für eine gute Funktion unserer Organe und natürlich um unsere Muskeln zu aktivieren, einfach um uns insgesamt leistungsfähig und gut zu fühlen.

Auch auf der Gefühlsebene spielt eine bewusste Atmung eine große Rolle. Wir kennen es, wenn wir vor einem wichtigen Termin „tief durchatmen“ oder uns vor Aufregung der „Atem stockt“.

Durch bewusstes tieferes Atmen können wir ruhiger werden und gelassener an viele Dinge herangehen.

Atemtherapie kann als Physiotherapie-Verordnung vom Arzt verordnet werden.

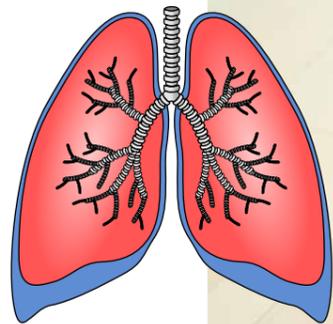
Sie erlernen dann zusammen mit Ihrem Physiotherapeuten Atemtechniken und wie sie in den Alltag integriert werden können. Neben den Atemtechniken ist auch die aktive Mobilisation ein wichtiger Faktor für eine tiefe Atmung. Denn die Lunge ist eingebettet und geschützt vom Brustkorb und dieser wird beweglich durch die Brustwirbelsäule. Viele Menschen sitzen bei ihren Tätigkeiten viel, wobei die Brustwirbelsäule eine ungünstige gebeugte Haltung einnimmt. Die Lunge wird dabei eher eingeeengt, wodurch weniger Sauerstoff aufgenommen wird. Aus diesem Grund sind Übungen wichtig, die Ihre Brustwirbelsäule mobilisieren und damit auch Ihrer Lunge eine tiefere Atmung ermöglicht.

In erster Linie wird die Atemtherapie verschrieben für Patienten mit Lungenerkrankungen jeglicher Art, wie z.B. Asthma, Lungenkrebs oder unklarer Dyspnoe (Atemnot). Neuerdings kommen Long Covid-Patienten dazu, die nach vielen Wochen noch nicht ihre normale Belastbarkeit erreicht haben.

Doch egal ob mit physiotherapeutischer Hilfe oder ohne: Schenken Sie Ihrer Atmung mehr Aufmerksamkeit!

Kerstin Kupsch

„Atme und lebe!“



Polyneuropathie in der Ergotherapie

Behandlungsmöglichkeiten in den Gesundheitszentren Lichtenberg und Zehlendorf

Mit einer Prävalenz von ca. 5-8 % sind Polyneuropathien eine der häufigsten peripheren Nervenerkrankungen. Diese sind als Zusammenfassung mehrerer Erkrankungen der peripheren Nerven zu verstehen, welche häufig kombiniert auftreten. Durch Schädigung der Myelinscheiden, kommt es zu motorischen, vegetativen oder sensorischen Ausfällen. Ursachen hierfür sind vielfältiger Art. Um eine gezielte Behandlung einleiten zu können, ist es vorerst wichtig, im Rahmen einer umfangreichen ärztlichen Diagnostik abzuklären, welche ursächlichen Muster vorliegen. Polyneuropathien können unter anderem Folge einer Chemotherapie sein, aber auch Stoffwechselerkrankungen, Alkoholmissbrauch und Infektionskrankheiten können Neuropathien begünstigen. Die häufigste Ursache ist jedoch Diabetes mellitus. Zu Beginn einer jeden ergotherapeutischen Behandlung steht ein sensorischer Befund, basierend auf einer vorangegangenen ENG-Messung zur Nervenleitgeschwindigkeit. Unser ergotherapeutisches Team in den Gesundheitszentren Lichtenberg und Zehlendorf bespricht hierbei vor allem mit Ihnen, inwieweit Sie durch die Nerven-

schädigungen im Alltag beeinträchtigt sind. Neben einem Sensibilitätstraining nehmen wir eine individuelle Hilfsmittelanpassung vor. Letztere kann sich auf Sensomotorische Schuheinlagen sowie auf die Versorgung Griffadaptionen beziehen. Betroffenen fällt es zunehmend schwer Gegenstände zu erfassen und zu halten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese hilfsmitteltechnisch so adaptieren können, dass Ihre Hand beispielsweise mehr tiefe Spürinformationen erhält. Auch für daheim erhalten Sie ein Übungsprogramm, welches stets an Ihre Situation angepasst wird. Ziel des Sensibilitätstrainings ist es, Ihre Nerven gezielt zu stimulieren. Hierbei nutzt man neben Dehnungsreizen, zum Beispiel Schlüsselpunkte wie Ferse oder Fingerspitzen, welche außerordentliche viele Rezeptoren messen. Im Rahmen des Mentalen Trainings besteht ebenso die Möglichkeit, schmerzhaft Misempfindungen einzudämmen. Eine Polyneuropathie ist bis heute nicht heilbar, jedoch ist es möglich, die Symptome in ihrer Intensität zu mindern, da sich die Myelinscheiden rückbilden können.

Maria Vorsatz



6

Neu im Gesundheitszentrum Schöneberg: **Der Beweglichkeitszirkel**

Durch unseren Alltag in Schule oder Beruf verkürzt unsere Muskulatur und wir werden unbeweglich. Dies führt auf längere Sicht zu Verspannungen, Rückenschmerzen bis hin zu Arthrose.

Durch ein gezieltes Training im Beweglichkeitszirkel wird die Muskulatur wieder in die Länge trainiert und gekräftigt, so dass eine spürbare Beweglichkeit wieder hergestellt wird. Schon nach kurzer Zeit durch regelmäßiges Training stellen sich sehr gute Erfolge ein. Schmerzen verschwinden, Gelenke werden wieder komplett in ihrer Funktion bewegt.

Das fördert die Durchblutung und wirkt wie Massage auf die Muskulatur. Bindegewebe und Muskulatur werden entgiftet und Lymphstau beseitigt.

Auch nach einer Operation oder einer Fraktur findet der Zirkel Anwendung. Dadurch erlangen wir unseren aufrechten Gang wieder und bleiben mobil und beweglich bis ins hohe Alter.

Im Rahmen einer Mitgliedschaft können Sie unter fachlicher und individueller Anleitung den Beweglichkeitszirkel jederzeit innerhalb unserer Öffnungszeiten im Gesundheitszentrum Schöneberg nutzen.

Steve Schilling



Vorname: Iris

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da? Sporttherapeutin

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Es gibt für mich nichts Schöneres als in direktem Kontakt anderen Menschen durch meine Arbeit zu mehr Lebensqualität zu verhelfen.

Lieblingsübung: Liegestütz, Plank, Laufen

Lebensmotto:
Immer Vorwärtkommen, auch über Umwege!

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Wer rastet, der rostet - Leben ist Bewegen!

Ich esse am liebsten:
Griechischen Naturjoghurt mit 10% Fettgehalt

Ohne Kaffee **kann ich nicht leben**



Vorname: Michelle

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Physiotherapeutische Behandlungen, unter anderem von neurologisch betroffenen Patienten

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Nette und dankbare Patienten, tolles Team

Lieblingsübung: Vierfüßlerstand

Lebensmotto: "Es ist nicht wichtig, wie langsam du gehst, solange du nicht stehen bleibst." (Konfuzius)

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Lachen ist mit die beste Therapie

Ich esse am liebsten:
Alles frisch gekochte von Mutti und jede Art von Kuchen

Ohne Familie, Hund u. Kaffee **kann ich nicht leben**



Vorname: Janina

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Ergotherapie

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Weil ich die Lebensqualität der Patienten verbessern möchte

Lieblingsübung: Arme und Hüfte kreisen

Lebensmotto:
Es gibt keine Probleme nur Abenteuer

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Mit einem Lächeln in den Tag starten

Ich esse am liebsten:
Selbstgemachtes Müsli

Ohne Liebe und Musik **kann ich nicht leben**

7



Vorname: Alek

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Physiotherapie / Manuelle Therapie

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Ich finde hier alle cool!

Lieblingsübung: Deadlift

Lebensmotto:
Be water my friend

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Sport machen, der Spaß macht

Ich esse am liebsten:
Pierogi, Bigos, Borszcz

Ohne meine Gitarre und Blues **kann ich nicht leben**



Vorname: Doina

Standort:
Gesundheitszentrum Zehlendorf

Was mache ich da?
Bürofee

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Die vielfältige Arbeit ergibt Motivation!

Lebensmotto:
Ein Schiff ist im Hafen sicher, dafür wurde es aber nicht gebaut!

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Gesundheit ist alles – denk daran!

Ich esse am liebsten:
Alles, was schmeckt

Ohne abwechslungsreiche Aufgaben bei der Arbeit **kann ich nicht leben**

Jetzt auch im
Therapiezentrum
am Schloss!



Das Bobath-Konzept

Das Bobath-Konzept ist das am meisten international genutzte, inklusive und individuelle Therapie- und Behandlungskonzept für Menschen mit neurologischen Störungen.

In der Regel kommt es zu neurologischen Störungen durch eine Unterversorgung des Hirns mit Blut. So entstehen Schäden am Hirngewebe.

Auch wenn das Gehirn nur 2% des Körpergewichtes ausmacht, benötigt es 15% der gesamten Menge an Blut, die pro Minute vom Herzen durch den Körper gepumpt wird.

Treten also z.B. Schlaganfälle, zentrale Blutungen, Tumore, entzündliche Erkrankungen des Zentralen Nervensystems, Sauerstoffunterversorgungen oder ein Hirnödem durch eine traumatische Einwirkung auf, kann es zu unterschiedlichen Einschränkungen kommen.

Je nach Erkrankungsgrad sollte dann eine frühestmögliche Therapie erfolgen. Hier kommt un-

ter anderem das Bobath-Konzept in der Therapie zum Einsatz.

Das Bobath-Konzept basiert auf empirischen Beobachtungen bei Betroffenen. Im Grundsatz ist das Konzept hypothetisch, jedoch untermauern die Forschungsergebnisse der letzten Jahre teilweise die Ansätze. Es stellt einen 24h-Ansatz für Problemlösungen dar, besonders für alle möglichen Situationen des Alltags.

Damit der Gesamtzustand des Betroffenen in allen Bereichen verbessert wird, werden die Aufgaben und Umwelt, auch in der Häuslichkeit, an die individuellen Fähigkeiten des Patienten angepasst und strukturiert. Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Therapeuten, Pflegenden und Medizinern wird hierbei stark bemüht.

Somit ist das Konzept nicht nur durch Pflege- und Therapieberufe wie Physio-, Ergotherapie und Logopädie etc. ganzheitlich anwendbar, son-

dern es können auch die Angehörigen aktiv an der Rehabilitation des Betroffenen teilhaben.

Der Einbezug der Angehörigen und Pflegenden ist essenziell, damit die erarbeiteten Ressourcen im Alltag integriert werden und so gefestigt werden.

Der ganzheitliche Ansatz bezieht immer die Umwelt-, personenbezogenen und psychischen Faktoren ein und fördert Aktivitäten in den Bereichen der Selbstständigkeit, Produktivität, Freizeit und Kommunikation.

Die genutzten Konzeptprinzipien sind alltags- und handlungsorientiert, problemlösend, patientenziel- und ressourcenorientiert. Immer im interaktiv-dialogischen Austausch zwischen Betroffenen und Therapeuten.

Das neurologisch-rehabilitierende Konzept wurde durch Berta Bobath (1907-1991) und Karel Bobath (1906-1991) entwickelt. Berta Bobath, die Gymnastiklehrerin und Physiotherapeutin war, behandelte Patienten mit neurologischen Störungen und erprobte und konzipierte das Konzept. Ihr Mann, der als Arzt arbeitete, suchte nach neurophysiologischen Erklärungsansätze für Bertas Beobachtungen und Behandlungen. Später wurden auch Behandlungszentren durch die Bobaths eröffnet. Seit 1950 befindet sich das Bobath-Konzept unter ständiger Weiterentwicklung unter Berücksichtigung der aktuellen Neuro- und Bewegungswissenschaften. Berta Bobath sagte 1995: „die anhaltende Begeisterung für das Konzept entsteht dadurch, dass es ständig diskursiv weiterentwickelt wird und niemals der Gefahr des Stillstands unterliegt.“ Die internationale Organisation „IBITA“ (International Bobath Instructors Training Association) wird durch viele medizinischen Berufsgruppen gebildet und ist für die Lehre des Konzeptes zuständig, formuliert Richtlinien und plant und organisiert die Aus- und Weiterbildung von Bobath-Therapeuten und Instruktoren. Die Organisation strebt nach ständiger Verbesserung ihres eigenen Standards, in Bezug auf klinisches Fachwissen und Weitergabe ihres Wissens und Fertigkeiten.

Die Therapie bezieht sich auf die Gesamtheit des Menschen und reduziert sich nicht auf die vorbestehenden Defizite.

Das Bobath-Konzept orientiert sich besonders an den normalen Bewegungsabläufen des Körpers und dem Lernprozess des Menschen. Es erleichtert, verbessert und ermöglicht Bewegungen für den Patienten. Wir freuen uns, Ihnen diese Therapie nun auch im Therapiezentrum am Schloss anbieten zu können!

Michelle Bothur

Neu im
Gesundheitszentrum Lichtenberg:

ERGOTHERAPIE

Wir sind Ihr Anbieter für Physiotherapie, physiotherapeutische Heilpraktikerbehandlungen, Rehasport, Präventionssport, Gerätetraining, Personal Training und nun auch Ihr Ansprechpartner für Ergotherapie! Ab sofort sind wir für Sie da – in unseren neu gestalteten Räumen für Ergotherapie im Gesundheitszentrum Lichtenberg oder bei Ihnen als Hausbesuch (sowohl alle Kasens- als auch Privatrezpte).

Wir ermöglichen Ihnen größtmögliche Selbstständigkeit nach Diagnosestellung in den Fachbereichen:

- Neurologie (z. B. Morbus Parkinson; Multiple Sklerose; Schlaganfälle)
- Kinder- und Jugendpsychiatrie (z. B. Depressionen im Kindesalter; Aufmerksamkeitsdefizitsymptome)
- Pädiatrie (z.B. Umschriebene Entwicklungsstörungen motorischer Funktionen; Teilleistungsstörungen)
- Psychiatrie (z.B. Borderline Syndrome; Zwangsstörungen und Phobien)
- Orthopädie (z.B. Sehnenrupturen; Rheuma)

Hierbei arbeiten wir mit Ihnen gemeinsam nach folgenden wissenschaftlichen Konzepten und Methoden:

- CIMT (Constrained Induced Movement Therapy)
- CO-OP (Cognitive Orientation to daily Occupational Performance) nach Dr. Polatajko
- TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children)
- LSVT BIG (Lee Silverman Voice Treatment)
- Affolter-Modell nach Dr. Affolter
- NeuroLifeBalance (Lateralisationstraining)
- Spiegeltherapie
- Mentales Training
- Funktionelles Alltagstraining nach A. Haus
- HoDT (Handlungsorientierte Diagnostik und Therapie)
- LiN (Lagerung in Neutral-Null-Stellung)
- Repetitives Üben
- Sensorische Integrationstherapie nach J. Ayres
- Kognitiv Therapeutische Übungen nach Prof. Perfetti
- Kognitives Alltagstraining nach Eva Flader
- Neurotraining V. Schweizer
- Handtherapeutische Interventionen
- Wohnraumanpassungen
- Hilfsmitteltraining
- MKT (Marburger Konzentrationstraining)
- Beratung von Lehrer:innen und Erzieher:innen
- Spieltherapie
- Wunstorfer Konzept nach B. Winter

Maria Vorsatz und ihr Ergotherapeuten-Team freuen sich darauf, Ihnen weiterhelfen zu können! Kontaktieren Sie uns und sichern Sie sich Ihre Termine!

Ihr Gesundheitszentrum Lichtenberg

Interview mit einem Patienten



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mein Name ist Caroline Zabel und ich bin die Standortleiterin des Gesundheitszentrums Lichtenberg. Ich hatte das Vergnügen mit einem sehr interessanten Patienten ein kleines Interview zu führen, welches ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Es geht um einen Patienten mit einer sehr interessanten Diagnose sowie einem Heilungsverlauf, der uns alle überraschte. Der Patient, Herr Brandenburg, ist Bundeswehrsoldat und suchte unser Gesundheitszentrum nach einer Sportverletzung auf. Nachfolgend lesen Sie das Interview vom Zeitpunkt der Verletzung über Diagnose bis hin zu unserer Behandlung.

Zabel: Guten Tag Herr Brandenburg und danke für Ihre Zeit.
Brandenburg: Hallo und sehr gerne Frau Zabel.

Zabel: Herr Brandenburg, erzählen Sie doch mal was Ihnen passiert ist.

Brandenburg: Ich befand mich auf einem Sportlehrgang der Bundeswehr, um meine fachlichen Qualifikationen zu erweitern. In einer praktischen Stunde, in der wir Hallenvolleyball spielten, stieg ich mit einem Sprung zum Ball hinauf. Beim Herunterkommen landete ich nicht auf meinen Fußsohlen, sondern kam zuerst, ausschließlich, mit den Zehenspitzen meines rechten Fußes auf. Mein rechter Fuß knickte, aufgrund fehlenden Halts, nach innen diagonal um. Ich merkte sofort, dass etwas kaputt gegangen ist.

Zabel: Konnte nach dem Unfall eine Diagnose gestellt werden?

Brandenburg: Zuerst nicht, da der Fuß sehr gravierend anschwell. Am nächsten Tag war jedoch eine signifikante Ein-

blutung an der Fußaußenkante zu sehen. Dies ist ein eindeutiges Bilderbuchzeichen für eine Außenbandruptur.

Zabel: Eine sehr häufige Diagnose bei Sportlern.

Brandenburg: Ich wäre froh gewesen, wenn es bei dieser Diagnose geblieben wäre. Nachfolgend hatte ich eine MRT Untersuchung. Die Diagnose hieß hier Außenbandruptur, Mittelbandruptur, Innenbandruptur sowie im Talus und Würfelknochen wurde die Diagnose Bone Bruise gestellt.

Zabel: Können Sie unseren Lesern erklären, was das umgangssprachlich heißt?

Brandenburg: Zum einen habe ich mir bei dem Unfall alle Bänder innerhalb des Sprunggelenkes abgerissen und zum anderen habe ich Mikrofrakturen mit Einblutungen in den umliegenden Knochen. Die Knochen selbst sind jedoch in ihrer Gesamtstruktur nicht gebrochen. So könnte man die Diagnose Bone Bruise beschreiben. Zu allem Überfluss habe ich eine Woche nach dem Unfall noch eine TVT in der rechten Wade bekommen.

Zabel: Was ist eine TVT?

Brandenburg: TVT ist eine Tiefe Venenthrombose.

Zabel: Da haben Sie ja wirklich eine sehr schlimme Diagnose erhalten.

Brandenburg: Ich gebe in meinem Leben immer 110 %. Hier hätte ich mal ein wenig zurückschrauben können. (Lacht.)

Zabel: Wie ging es dann bei Ihnen weiter?

Brandenburg: Ich bekam eine Aircast Schiene zur Ruhig-

stellung des Sprunggelenks und musste mir aufgrund der Thrombose nun Blutverdünner spritzen. Die erste vorsichtige Physiotherapie-Behandlung bekam ich nach ca. 5 Wochen. Dabei haben der Physiotherapeut und ich festgestellt, dass ich meinen Fuß nicht richtig einknicken konnte, also z. B. in die Hocke gehen oder leichtes Knien.

Zabel: Bei so einer Diagnose ist das ja auch nicht verwunderlich.

Brandenburg: Ja richtig, aber es fühlte sich komisch an. Das Gefühl war so als wäre ein Fremdkörper im Gelenk, der den Fuß daran hindert einzuknicken. Im weiteren Verlauf der Physiotherapie haben wir uns darauf konzentriert, die rupturierten Bänder wieder zu stärken. Nach den ersten Erfolgen und freien Gehversuchen stellte mir meine Truppenärztin ein Attest für eine ambulante Reha aus.

Zabel: Also ging es jetzt in den Aufbau?

Brandenburg: Korrekt. Jedoch war es gar nicht so einfach eine Ambulante Reha zu finden.

Zabel: Wie sind Sie denn dann auf das Gesundheitszentrum gekommen?

Brandenburg: Ich hatte schon mal eine ambulante Reha besucht. Jedoch war diese nicht wirklich erfolgreich und ich hatte das durchgehende Gefühl, dass es nur um wirtschaftliche Aspekte ging und nicht um den Patienten. Also suchte ich im Internet nach einer neuen ambulanten Reha. Unabhängig von Onlinebewertungen, ich mache mir immer gerne selbst ein Bild, habe ich verschiedene Reha-Einrichtungen in Berlin kontaktiert. Auch hier war das gleiche Bild erkennbar. „Oh Sie sind Soldat? Bitte vergessen Sie ihr Rezept nicht“ waren grundlegend immer die ersten Aussagen. Bis zu dem Zeitpunkt als ich dieses Gesundheitszentrum anrief.

Zabel: Was war bei uns anders?

Brandenburg: Ganz klar wurde mir das Gefühl vermittelt, welches sich bis zum Ende durchzog, dass es um mich als Patient geht. Man hat mir zugehört und sehr zügig einen Termin vermittelt zum „Kennenlernen“. Ganz unverbindlich. Ohne nach einem Rezept zu Fragen. Als ich hier bei euch aufschlug, wurde ich nett begrüßt und Frau Monden hat sich mir angenommen. In erster Linie ging es um mich als Person. Was mache ich beruflich, wie ist mein allgemeiner Gesundheitszustand. Gleichzeitig haben wir eine Laufanalyse gemacht, um die ersten physiologischen Angriffspunkte aufzunehmen. Das hat mich stark beeindruckt! Auch der Sportraum sowie Kursraum haben mich beeindruckt. Egal wo ich war, ich habe mich durchweg wohl gefühlt. Somit war auch meine Entscheidung gefallen, bei euch meine Reha durchzuführen.

Zabel: Wie ging es dann weiter?

Brandenburg: Mit mir wurden, für den Zeitraum meines Rezeptes, Termine abgestimmt. Jeden Tag Physiotherapie und Sport-Physio. Es wurde individuell auf meinen Alltag eingegangen, um perfekte Zeiten zu finden, um einen reibungslosen Ablauf der Reha zu gewährleisten. Das fand

ich sehr beeindruckend, da ich das aus meiner ersten Reha nicht kannte.

Zabel: Wie haben Sie die Reha hier bei uns empfunden?

Brandenburg: Durchgehend positiv. Anders kann ich das nicht beschreiben.

Zabel: Warum?

Brandenburg: Die Physiotherapeuten und auch die Sporttherapeuten haben durchgehend ein Ohr für meine Empfindungen gehabt. Ich hatte nicht einmal das Gefühl, dass einfach nur eine Behandlung durchgeführt worden ist, sondern man ist auf meine Bedürfnisse eingegangen. Man hat ja schließlich auch mal schlechte Tage. (Lacht.) Auch wurde immer wieder nachgefragt, wie mein Gefühl mit dem „Einknicken“ des Fußes ist.

Zabel: Wie wurde darauf reagiert?

Brandenburg: Ich erwähnte ja immer wieder, dass es sich anfühlt als würde mich im Gelenk etwas hindern über den Punkt des Einknickens hinaus zu gehen. Reha heißt ja umgangssprachlich „Training mit Verletzung“. Also war mir bewusst, dass ich auch mal über meinen Schmerzpunkt hinausgehen musste. Innerhalb einer Sportstunde mit Herrn Krüger, ich musste sogenanntes Wadenheben auf einer mobilen Stufe (Stepper) machen, sagte ich zu Herrn Krüger, dass ich nun mal über meinen Punkt hinausgehen wolle. Herr Krüger wiederholte immer wieder, ich solle es langsam und Vorsichtig machen. Ich stellte mich auf die Zehenspitzen und auf einmal knackte es sehr laut. Herr Krüger dachte zuerst, dass die mobile Stufe gebrochen sei. (Lacht.) Ich stöhnte auf vor Erleichterung.

Zabel: Was ist passiert?

Brandenburg: Wir haben gemeinsam festgestellt, dass meine Fußgelenkknochen nicht an der richtigen Stelle saßen und durch die Übung diese sich reponiert, also an die richtige Stelle, zurückgesprungen sind. Ein absolutes Highlight.

Zabel: Warum?

Brandenburg: Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich persönlich keinen Fortschritt innerhalb meiner Therapie erkannt. Bis zu diesem Zeitpunkt. Denn ohne die zielgerichteten Übungen und der daraus resultierende Aufbau meiner Muskulatur wäre das wohl nie entstanden. Seitdem geht es jeden Tag mit meiner Genesung steil bergauf. Sogar so gut, dass ich mittlerweile im Dienst bin. Es wird noch eine Weile dauern bis ich wieder die volle Funktion meines Fußes habe, aber der Grundstein meiner Genesung wäre ohne euch nicht möglich gewesen. Ich möchte hier auch die Gelegenheit nutzen, mich bei dem ganzen Team zu bedanken. Für das Zuhören, die zielgerichtete Therapie und für das Gefühl, dass es um mich als Patienten geht. Dafür ein ganz großes Lob.

Zabel: Herr Brandenburg, vielen Dank für Ihre Worte und dass Sie sich Zeit genommen haben.

Brandenburg: Sehr gerne und hoffentlich nicht bis bald. (Lacht.)

Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

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

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 Gymnastikbänder.

Einsendeschluss ist der 15.03.2022. Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 29 lautet: **52**. Die Gewinner sind: **Francie N.** und **Tanja T.**

Herzlichen Glückwunsch!

STANDORTE



Ihr Partner für Physiotherapie, Ergotherapie,
Rehasport und Herzsport

Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel.: 030 35199-800

Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 104, Haus 21 (Eingang neben der Sparda-Bank), 10365 Berlin, Tel.: 030 35199-500

Gesundheitszentrum Schöneberg

Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 10827 Berlin, Tel.: 030 35199-600

Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, Haus B, 14129 Berlin (im Ev. Krankenhaus Hubertus), Tel.: 030 35199-700

www.vental.de

IMPRESSUM

VentalNews - Kundenmagazin der ViVental GmbH, Pascalstraße 10, 10587 Berlin, Website: www.vental.de

Verantwortlich: Dr. med. Stefan Drauschke, Danny Lang | Redaktion und Layout: Martin Sältzer | Druck: WirmachenDruck.de