

# VentalNews

Ausgabe 33

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen  
und  
Weitergeben  
erwünscht

Motion  
Workout  
Sturzprophylaxe  
Kindersport

Entspannung  
Ergotherapie  
bei ADS und ADHS  
u.v.a.m.

Neue  
Angebote und  
Mitarbeiter im  
Gesundheits-  
zentrum  
Zehlendorf

## Krisen, welche Krisen?

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

“Crisis, what crisis?” – so lautete der vierte LP-Titel der Kultrockband „Supertramp“ im Jahr 1975. Und heute scheint dieser Titel aktueller denn je zu sein. Im Rahmen der „Zukunft Personal Europe“ wurde kürzlich das schöne Wort „Stapelkrisen“ geprägt. Und in der Tat, die Klimakrise, Corona-Krise, Ukraine-Russland-Krise, Inflationskrise, komplette Überbevölkerung mit inzwischen mehr als 8 Milliarden Menschen auf diesem Planeten..., wir kommen aus dem sich immer weiter befeuernden Krisenmodus gar nicht mehr heraus. Zu diesen extremen Herausforderungen im Umfeld kommen ständige Veränderungen in den Unternehmen, Arbeitswelten und unserer Gesellschaft hinzu – es kommt zu so einer Art „Dauerchange“. Und das alles erzeugt jede Menge Herausforderungen, Spannungen, Unbequemlichkeiten und manchmal auch Probleme.

Widerstandskraft gegen Krisen, Stressmanagement und eine tiefgründige Gelassenheit wären jetzt hilfreich. Allein zu wissen, dass der größte Teil der Sorgen, die man sich in seinem Leben gemacht hat, im Nachhinein als unbegründet erscheinen, hilft manchmal schon weiter, ebenso wie die folgende Überlegung: Probleme und Stress entstehen zunächst einmal im eigenen Kopf durch eine entsprechende negative Bewertung der aufgenommenen Informationen als nicht gewünschte oder inakzeptable Differenz zwischen dem wahrgenommenen „Ist“ und dem vorgestellten „Soll“. Hier hilft die Erkenntnis aus einer alten Weisheit vom US-Theologen Reinhard Niebuhr: Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Weder die Digitalisierung können Sie aufhalten, Sie können sich nur damit arrangieren, auch Trump und Putin entziehen sich Ihrer Kontrolle.

Allerdings können Sie für sich selbst sorgen, denn „Selbstfürsorge ist niemals eine selbstsüchtige Handlung. Es ist einfach eine gute Verwaltung des einzigen Geschenks, das du für dich hast“, sagte einmal Parker Palmer.

Niemand kümmert sich um Ihr Glück, wenn Sie sich nicht selbst dafür engagieren, und die Grundlage für Glück sind körperliche Gesundheit und ein flexibler, wacher Geist. Daher sorgen Sie für sich in unseren vier Gesundheitszentren. Das Angebot ist vielfältig und hochwertig, und wir schreiben Freundlichkeit und Freude bei den Gesundheitsangeboten und den Behandlungen ganz groß!

Einen guten Start in das neue Jahr 2023 wünschen wir Ihnen,

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Dezember 2022/Januar 2023

Pia Drauschke und  
Stefan Drauschke  
pia.drauschke@viventat.de  
stefan.drauschke@viventat.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.



Wieder im Therapiezentrum am Schloss:

## Akupressur / Shiatsu



Dank unserem Physiotherapeuten Uwe Szafranski können wir Ihnen nun wieder Akupressur / Shiatsu bei uns im Therapiezentrum am Schloss anbieten. Nutzen Sie dies doch gleich als Chance, ihren Liebsten etwas Gutes zu tun und erwerben einen Gutschein zum anstehenden Weihnachtsfest.

### Über Akupressur

Die Akupressur stammt ursprünglich aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zählt mit zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Unter der Akupressur versteht man die Reizung von Akupunkturpunkten ohne Verwendung von Akupunkturnadeln, z. B. durch spezielle Massagetechniken. Der Begriff Akupressur setzt sich aus dem lateinischen acus „Nadel“ und premere „drücken“ zusammen. Die Akupressur heißt auf Japanisch Shiatsu und ist ein prophylaktisch angewandtes Heilverfahren, bei dem auf den Körper Druck z.B. durch den Daumen, Handballen, Ellenbogen des Therapeuten oder ein Akupressur-Holz, an speziell definierten Stellen ausgeübt wird.

### Wirkungen der Akupressur

Durch Druck mithilfe des Daumens können bestimmte Akupressurpunkte auf den Energiebahnen des Qi die Blockaden lösen und den Energiefluss aktivieren oder wieder herstellen. Die

Akupressur soll sich dabei nicht nur auf körperliche Beschwerden wie Schmerz auswirken und diese lindern, sondern auch beim Abnehmen helfen und Stress abbauen.

### Anwendungsbereiche

Die Akupressur kommt in sehr vielen Bereichen der Medizin und Heilmittelerbringung zum Einsatz. Das besondere dieser Therapieform ist, dass sie sowohl für psychische als auch körperliche Beschwerden angewendet werden kann. Hier ein paar Beispiele, wofür die Akupressur empfohlen wird: psychische Probleme, akute und chronische Schmerzen, Allergien, Missempfindungen, Schlafstörungen, Krämpfe, Verdauungsstörungen und Probleme mit dem Kreislaufsystem. Kontraindiziert sind Behandlungen bei Zwangsstörungen, Depressionen, Selbstmordgedanken und chronischer Müdigkeit.

Das Ziel der Akupressur ist, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Hierbei wird immer empfohlen die Akupressur als präventive Maßnahme zu nutzen und nicht ausschließlich zur symptombezogenen Behandlung anzuwenden. Bei einer symptombezogenen Anwendung wird immer eine Zusammenarbeit mit einer schulmedizinischen Behandlung empfohlen.

Danny Lang, Standortleitung

Entspannungskurs  
im Gesundheitszentrum Schöneberg:

# Im Alltag abschalten



Unser Gehirn wird täglich auf visuelle, auditive, taktile, olfaktorische und gustatorische Weise von unendlich vielen Informationen und Eindrücken überflutet. Die meisten nehmen wir nur noch als tägliche Begleiterscheinung und daher nicht mit vollem Bewusstsein wahr, sozusagen als Momentaufnahmen.

Straßenlärm, Verspätungen, Menschenmassen, unangenehme Gerüche, Elektrosmog, Schadstoffbelastung, UV-Strahlung, Werbung, Cyberstress, um nur ein paar zu nennen.

Sie sind für uns weder lebensfördernd noch unbedingt überlebensnotwendig, dennoch beeinflussen sie uns überall.

Sie können uns einerseits von wichtigen Dingen ablenken, uns unter Zeitdruck setzen, zu schlechter Ernährung sowie Bewegungsmangel verleiten und unseren Konsum im Überfluss steigern.

Andererseits stören sie oder schädigen sogar unsere physischen wie psychischen Körperfunktionen und führen vom anfänglichen Unwohlsein oft zu schweren Erkrankungen. Ihre Omnipräsenz heißt Distress, negativer Stress, der uns auf Dauer krank werden lässt, wenn wir es zulassen. Wir können uns diesem sicherlich nicht völlig entziehen, aber wir können ihn reduzieren.

Indem wir unsere Sichtweise ändern, hinterfragen wie wir Situationen und Erfahrungen bewert-

ten, können wir lernen, mit Stress unterschiedlich umzugehen.

Der Entspannungskurs soll Zeit und Raum bieten, die eigene Achtsamkeit zu fördern, den Körper bewusst zu spüren und bei Bedarf vom täglichen Chaos völlig abzuschalten.

Dazu beschäftigen wir uns ebenso mit Dehnübungen, Atmung, progressiver Muskelrelaxation und Traumreisen.

Im Entspannungskurs sollen die Teilnehmer erlernen, mit Hilfe der verschiedenen Entspannungsmethoden eine muskuläre wie mentale Entspannung selbst herbeizuführen.

Sie sollen erleben, spüren, Alltagsprobleme komplett ausblenden, den eigenen Körper bewusst wahrnehmen, jeden Muskel spüren und Anspannung / Entspannung erlernen.

Durch Traumszenarien die eigene Vorstellungskraft fördern und angenehme Entspannungszustände herbeiführen.

Durch den „Autofokus“ können wieder positive Energie getankt, Schmerzen reduziert oder relativiert und positive Erlebnisse gefördert werden. Distress und Eustress (positiver Stress durch positive Erlebnisse) kommen wieder mehr in Balance.

Iris Palermo, Sporttherapeutin



Prävention im Gesundheitszentrum Schöneberg:

# Motion Workout nach §20 SGB V – ab Januar!

Mit dem hervorragenden Präventions-Konzept „Kräftigung in Bewegung“ von Crosshaus® Berlin geht es den müden, verspannten Muskeln und den eingerosteten Gelenken an den Kragen.

Jeder kennt die klassischen Dehnübungen aus dem Turnunterricht die zu einer verbesserten Beweglichkeit führen. Stimmt's?

Aber kennen Sie auch schon die Übung mit dem Powerband, die Ihr Gelenk auseinanderzieht und die passende Loaded Mobility Übung für Ihre Brustmuskulatur, damit Ihr Gelenk auch seine neugewonnene Beweglichkeit stabilisieren lernt? Nicht? Dann ist dieser Kurs möglicherweise eine neue Erfahrung wert!

Im Laufe der Trainingseinheiten wird die optimale Körperhaltung mittels Archetypen vermittelt. Hinzu kommen hervorragende Mobilisations- und Stabilisationsübungen für die entsprechenden Körperregionen.

Mit einer Kombination aus Functional Fitness- und Loaded Mobility Training gehen wir die Tiefenstabilisierung Ihrer Körperhaltungen an und paaren dies mit Locomotions (auch als Animalwalks bekannt).

Schon nach kürzester Zeit wird sich eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung bemerkbar machen, und Sie werden merken wie die anfänglich etwas

komplizierten Locomotions, wie zum Beispiel der „Monkeywalk“, besser und immer flexibler werden.

Das Wichtigste ist aber auch hier wieder der Spaß an Bewegung, das Interesse daran seinen Körper neu kennen zu lernen und zu verstehen.

Leben ist Bewegung, das ist nicht nur unser Grundsatz sondern wird dann auch zu Ihrem werden. Dafür geben wir alles!

Ines Landgraf, Sportphysiotherapeutin

## Motion Workout im Überblick:

- Zertifiziert nach § 20 SGB V
- 10 Kurseinheiten; 60 Minuten
- Für mehr Beweglichkeit, Koordination, Statik und Endorphine inklusive
- Für Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle, die Lust an Bewegung haben
- Vorkasse
- Teilnahmezertifikat nach vollständiger Kursteilnahme
- ca. 80% Rückerstattung durch die Krankenkasse



# Wir setzen auf Inhouse-Schulung

Weiterbildung im Gesundheitszentrum Schöneberg

Muss qualitativ hochwertiges Training eine Wissenschaft sein? Was ist diese funktionelle Biomechanik? Reicht es nicht einfach an ein Gerät zu gehen und zu trainieren? Warum gehe ich schon Monate zum Sport und nichts passiert? Wieso macht der Nachbar am Gerät neben mir viel weniger Wiederholungen? Wieso tut mein Rücken nach dem Training noch mehr weh? All diese Fragen hat sich jeder der zum Sport geht schon einmal gestellt, und genau diese Fragen werden wir klären.

Funktionelle Biomechanik hilft uns den Körper in seiner Komplexität zu verstehen. Unsere Körperteile/Körpersegmente leben durch Beziehungen und Interaktion miteinander. Wir sind dreidimensional, besitzen also drei Körperebenen:

- **Sagittalebene**, in ihr verlaufen alle Vor- und Rückwärtsbewegungen.

- **Frontalebene**, in ihr verlaufen alle Seitwärtsbewegungen.
- Die **Transversalebene** bezieht sich auf Rotationsbewegungen.

Unterm Strich könnte man also sagen, unser Körper ist reine Mechanik und genau das ist der Punkt. Setze ich mich also einfach an ein Gerät und trainiere drauf los ohne diese Ebenen im zu trainierenden Gelenk/Bereich zu beachten, werde ich ein Problem bekommen. Halte ich mich dabei nicht an vorgegebene Wiederholungszahlen oder die richtigen Gewichte, werde ich ein Problem bekommen. Trainiere ich seit Monaten den immer selben Plan, ohne adäquate Anpassungen, werde ich keine Erfolge haben. Nun ist also deutlich zu erkennen, dass Training zu Recht eine Wissenschaft ist.

Unter diesem Motto gab es am Samstag, den 12.11.2022 eine interne Schulung für unsere

## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Lena

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?**  
Anmeldung und Physiotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Der persönliche Umgang mit netten und interessanten Patienten und Kollegen

**Lieblingsübung:** Planks

**Lebensmotto:**  
Lebensbalance ist der Schlüssel! Work hard, play hard

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Jeden Tag an der frischen Luft Spazieren gehen – wichtig für den Kopf und Körper!

**Ich esse am liebsten:** Frühlingsrollen

**Ohne** genügend Schlaf **kann ich nicht leben**

## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Dennis

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Lichtenberg

**Was mache ich da?**  
Zuckerbrot und Peitsche

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Viel gute Laune, Licht und Platz

**Lieblingsübung:** Die drucksende Drossel

**Lebensmotto:**  
Et kütt wie et kütt und hätt noch immer jot jegange

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Lachen, Schlafen, Lieben

**Ich esse am liebsten:** Weihnachtsgebäck

**Ohne** Freunde **kann ich nicht leben**

Sporttherapeuten im Gesundheitszentrum Schöneberg. Diese wurde durch unsere hochqualifizierten Sportphysiotherapeuten Ines Landgraf und Erik Pudel durchgeführt. Beide kommen aus dem Leistungssport, waren selbst aktiv und haben in ihrer Laufbahn als Sportphysiotherapeuten schon den ein oder anderen Leistungssportler betreut und wieder auf die Beine gestellt. Aktuell betreuen die Beiden auch die Profisportler der Berlin Rebels, einen Football Verein in der 1. Bundesliga. Wichtige Bestandteile dieser internen Fortbildung waren:

- **Biomechanik / Anatomie**
- **qualitative Übungsauswahl**
- **Geräteschulung**
- **Trainingssteuerung**
- **Technikschulung**

Leben ist Bewegung und genau unter diesem Motto werden wir uns immer weiterbewegen und bilden, um für Sie ein noch qualifizierteres, effektiveres und gesünderes Training zu gewährleisten.

Sandra Runge  
Physio-/Bobath-Therapeutin, Standortleitung

## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Jaqueline

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Zehlendorf

**Was mache ich da?**  
Anmeldung

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Die täglichen Herausforderungen meiner Arbeit bereiten mir viel Freude und sorgen für Abwechslung

**Lieblingsübung:** Bis drei zählen und durchatmen

**Lebensmotto:**  
Tue das, was dein Herz dir rät

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Der beste Weg Probleme zu lösen ist zu lächeln

**Ich esse am liebsten:** Sushi

**Ohne** Disney **kann ich nicht leben**

# Ergotherapie

## bei ADS- und ADHS-Störungen



dann ab. Unbehandelt drohen gravierende Folgen für berufliches und privates Leben. Ergotherapie kann hierbei helfen einen Umgang mit der eigenen Symptomatik zu erlernen. Dabei werden Techniken zur Selbsthilfe vermittelt, die die Lebensqualität der betroffenen Person steigern können. Weitere mögliche Ziele können die Verlängerung des Konzentrationszeitraumes sein und eine Verbesserung des Fokussierens. Da uns die Behandlung von Kindern mit ADS und ADHS sehr am Herzen liegt, bilden wir uns auf diesem Gebiet stetig fort und erweitern unser Angebot mit einer Sportgruppe für Kindern ab 6 Jahren, die einen speziellen Fokus auf den Hintergrund der Diagnose hat.

Olivier Schmidt,  
Fachliche Leitung der Ergotherapie

Zuerst soll es kurz um die meist pädiatrische Diagnose des ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) und ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) gehen.

Beide Symptomatiken haben einen Mangel an Konzentrationsvermögen und Ausdauer. Auch eine ausgeprägte Impulsivität und extreme Unruhe (Hyperaktivität) gehören zu den Symptomen. Dies kann zu massiven Einbrüchen in der schulischen und beruflichen Leistungsfähigkeit führen. **Mögliche Folgen:** Lern- oder berufliche Schwierigkeiten, Verhaltensstörungen, Probleme im Umgang mit Anderen.

**Ursachen:** Wahrscheinlich überwiegend genetisch, aber auch ungünstige Umwelteinflüsse als Auslöser.

**Diagnostik:** Erfragen typischer Kennzeichen, Verhaltensbeobachtungen, Ausschluss anderer psychischer und körperlicher Krankheiten als Ursache.

**Therapie:** Ergotherapie, Verhaltenstherapie, gegebenenfalls in Kombination mit Medikamenten. Schulung der Eltern für den Umgang mit den Kindern.

**Prognose:** Bleibt als „ADS“ häufig bis ins Erwachsenenalter bestehen. Hyperaktivität nimmt

### Mitarbeiter-Steckbrief

**Vorname:** Jeanine

**Standorte:**  
Gesundheitszentrum Zehlendorf

**Was mache ich da?**  
Ergotherapie

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Nette Kollegen und eine schöne Umgebung

**Lieblingsübung:**  
Bewegungsmemory

**Lebensmotto:**  
Wir müssen doch sowieso denken, warum nicht gleich positiv?

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Immer genug Bewegung, Schlaf und Trinken

**Ich esse am liebsten:** Wraps

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



Neu im Gesundheitszentrum Zehlendorf:

## Kindersport



In Sachen Kindersport haben wir drei verschiedene Angebote für Sie erstellen können. Zum einen haben wir das Angebot der Kindersportgruppe mit dem Schwerpunkt der ADHS-Diagnose. Hier soll den Kindern spielerisch und mit viel Bewegung ein Sport geboten werden, der nicht nur Spaß macht, sondern auch einen therapeutischen Hintergrund hat. Dieser wurde von unserem Fachpersonal erdacht, um attraktive und auch zielführende Aktivitäten auszuführen.

Ein weiteres Angebot sind unsere Sportangebote für Übergewicht. Übergewicht oder Adipositas kann auf Dauer ernsthafte Probleme nach sich führen. Diabetes Typ-2, Bluthochdruck, Knie-, Hüft-, und Rückenprobleme sind dabei nur die häufigsten. Auch die Auseinandersetzung mit der Gesellschaft kann bei Übergewichtigen zu größeren psychischen Problemen führen. Deshalb bieten wir eine Sportgruppe an, die sich dem ganzen Thema explizit bei Kindern annimmt.

Als drittes neues Angebot stellen wir das Kinderboxen vor. Beim Kinderboxen geht es darum, dass die Kinder ein Gefühl für ihren Körper bekommen. Das beinhaltet Kraft, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn. Aber auch Disziplin, Respekt, Selbstbewusstsein und Selbstbeherrschung können toll durch das Boxen vermittelt werden.

Wenn eines der neuen Angebote für Sie interessant ist, dann sprechen Sie uns gerne an.

Thomas Bildstein, Standortleitung



Pia Drauschke und Thomas Bildstein bedanken sich bei Herrn Werner Bahr für seine langjährige Treue dem Gesundheitszentrum Zehlendorf gegenüber. Herr Bahr ist einer unserer treuesten Kunden, denn er ist bis heute schon zum 838sten Mal beim Herzsport mit dabei. Die ViVental GmbH bedankt sich herzlichst für sein Vertrauen und wünscht Werner Bahr nur das Allerbeste.

# Auch im Alter sicher durchs Leben gehen

Kurse zur Sturzprophylaxe sorgen für Beweglichkeit und Freude

Rund die Hälfte aller Krankenhauseinweisungen der Generation 65+ beruht laut des „Instituts für Mobilität und Dialog im Alter“ auf Stürzen. Die Gründe dafür reichen von Gangunsicherheiten bis zu mangelnder Reaktionsfähigkeit. Die Folgen, besonders eine Oberschenkelfraktur, können für die Betroffenen dramatisch sein. Doch soweit muss es gar nicht kommen, denn je beweglicher und auch geistig fitter ein Mensch ist, desto geringer ist sein individuelles Sturzrisiko – und das ist keine Frage des Alters. Wer sein Gleichgewicht erhalten oder auch verbessern will, muss es allerdings immer wieder fordern - und auch fördern. Dafür empfiehlt sich beispielsweise ein präventiver Kurs nach dem StuBS-Konzept. Diese Abkürzung steht für „Sturzprophylaxe mit Bewegung und Spaß“. Durch einen solchen Kurs erhalten die Teilnehmenden mehr Kraft, Kondition und Beweglichkeit in einem selbstständigen Alltag und regen so Körper, Geist und Seele umfangreich an. Stattfinden kann der rund einstündige Kurs im Sitz oder im Stand, im Einzelsetting oder in geselliger Runde, am besten mit passender Musik von Walzer bis Marsch.

Zu den Inhalten gehören Methoden zur Stärkung von Reaktions- und Wahrnehmungsfähigkeit, aber auch praktische Möglichkeiten, wie Ängste ab- sowie Mut und Vertrauen aufgebaut werden können. Denn es sind nicht nur körperliche Einschränkungen und die Fallstricke des Alltags wie herumliegende Kabel, Teppichkanten oder Unebenheiten auf dem Gehweg, die das Sturzrisiko erhöhen, sondern auch Verunsicherung und Hemmungen, zu viele Medikamente, eine einseitige Ernährung, Gedächtnis- und Konzentrationschwäche oder nachlassende soziale Kontakte. Daraus wiederum resultiert Bewegungsmangel, dieser führt zu weiteren Hemmungen und Ängsten – in Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Bewegung unter fachgerechter Anleitung ist also die beste Möglichkeit, um Stürzen vorzubeugen, indem Motorik, Sensomotorik, Kraft, Ausdauer und Wahrnehmung gefördert, Muskeltonus und Durchblutung reguliert sowie Koordination, Grob- und Feinmotorik verbessert werden. Aber auch um mit jeder Menge Spaß die Selbstständigkeit und Lebensfreude sowie die Teilhabe am sozialen Leben wiederherzustellen und zu fördern.

Rita Schulze, Ergotherapeutin

## Warum wird eigentlich niemand mehr Physiotherapeut/in?

Okay, du wirst kein professioneller Fußballer oder Rockstar. Wegen Dir gibt es keine ausverkauften Stadien, du fliegst keine Rakete zum Mond, fährst keine U-Boote am Meeresgrund und entwirfst auch nicht den höchsten Turm der Welt. Das alles soll dich nicht entmutigen. Denn du hast dich für einen tollen Beruf entschieden. Das weißt du wahrscheinlich sowieso, aber manchmal brauchen wir im Hinblick auf unsere Berufswahl einfach eine starke Prise Positivität, um uns daran zu erinnern, dass wir in einem Traumberuf arbeiten.

### Ohne dich müssten die Olympischen Spiele abgesagt werden

Nun, vielleicht nicht wegen dir persönlich. Aber ohne Physiotherapeuten im Allgemeinen, würden unsere Sportler die Hälfte ihrer Karriere damit verbringen, ihre Verletzungen auszukurieren. Andernfalls würden sie sich niemals von ihren Sehnenentzündungen erholen.

### Du wirst topfit sein

Zwar haben die Kinder des Schusters bekanntlich die schlechtesten Schuhe, dies trifft jedoch nicht auf Physiotherapeuten zu. Denn neben den theoretischen Kenntnissen wirst du auch deinen eigenen Körper einsetzen, um deine Klienten bestmöglich zu behandeln. Dadurch wird dein Körper geformt und muskulös.

### Du hast Ahnung

Du kennst dich aus. Du weißt Antworten auf Fragen, die sich viele Leute zwischen 26 und 75 Jahren häufig stellen. Zum Beispiel weißt du, warum es im Zeh kribbelt, wenn ich im unteren Rücken einen Punkt drücke.

### Du kannst massieren

Deine Hände aus Gold sind begehrt und du musst noch lernen, „nein“ zu unbezahlten Massagen zu sagen.



Physiotherapeuten sind ein bisschen wie Helden, oder nicht?

Manche Patienten halten Lobreden wie „er ist wundervoll“, „sie hat mich von meinen Schmerzen erlöst“ oder „er hat Wunder bewirkt“.

Physiotherapeuten kann man auch als Zauberer oder Druiden mit magischen Kräften ansehen.

So, jetzt aber mal im Ernst: Wir behandeln Menschen mit kleinen Verstauchungen, nach großen Unfällen, Patienten mit schweren, chronischen Erkrankungen oder solche, die sich in der Endphase befinden. Kinder, die noch im Wachstum sind, Jugendliche, die entdeckt haben, dass sie einen Körper haben, Erwachsene, die ihren wieder finden müssen...

Das Lindern von Schmerzen und das Zurückgewinnen von Mobilität gibt den Menschen Lebensfreude, Würde und Hoffnung. Und genau deshalb liebe ich diesen Beruf. Für mich ist es ein Traumberuf, der niemals langweilig wird!

Caroline Zabel  
Standortleitung Lichtenberg,  
Physiotherapeutin, Heilpraktikerin

# Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 9 |   |   | 3 |   |   |   |
|   | 8 | 3 | 9 | 5 |   | 6 |   |   |
|   | 1 |   | 6 |   |   |   |   | 8 |
|   | 7 |   |   | 3 | 8 |   |   |   |
| 9 |   |   | 4 |   | 1 |   |   | 5 |
|   |   |   | 7 | 9 |   |   | 3 |   |
| 3 |   |   |   |   | 6 |   | 8 |   |
|   |   | 6 |   | 2 | 7 | 5 | 1 |   |
|   |   |   | 1 |   |   | 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](mailto:gewinnspiel@viventat.de) schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Gymnastikbänder.

**Einsendeschluss ist der 28.2.2023**  
Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 32 lautet: **39**  
Die Gewinner sind: **Katrin B.** und **Erika K.**

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

Richard-von-Weizsäcker-Platz 1 (Namensänderung, vormals Kaiser-Wilhelm-Platz), 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](http://www.vental.de)

### IMPRESSUM

VentalNews - Kundenmagazin der ViVental GmbH, Am Borsigturm 13, 13507 Berlin, Website: [www.vental.de](http://www.vental.de)

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