

# VentalNews

Ausgabe 34

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen  
und  
Weitergeben  
erwünscht

Gesundheitszentrum an der Oper  
Ergotherapie • Physiotherapie • Personal Training

Das Gesundheitszentrum an der Oper wurde neu eröffnet in Charlottenburg

Spiraldynamik  
im  
Gesundheits-  
zentrum  
Lichtenberg

Herzsport  
im  
Gesundheits-  
zentrum  
Schöneberg

Gefäßsport  
im Gesundheits-  
zentrum  
Zehlendorf  
u.v.a.m.



# Regelmäßiges Ausdauertraining ist ein wahrer Jungbrunnen

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Wussten Sie schon, dass Ausdauertraining die Altersvorgänge in Körperzellen verlangsamen kann? Es ist immer der richtige Zeitpunkt, damit zu starten. Als unsere Kunden und Patienten gehören Sie ja ohnehin schon zu denjenigen, die mehr für sich tun als viele andere Menschen. Daher möchten wir Ihnen noch ein paar weitere Argumente ans Herz legen, weiter gut für sich zu sorgen – und sich mehr zu bewegen für ein längeres, bewegtes Leben.

In diesem Zusammenhang ist uns eine wissenschaftliche Studie aufgefallen, die bereits 2018 im „European Heart Journal“ erschienen ist. Danach hat bereits ein 45-minütiges Ausdauer- oder Intervalltraining an drei Tagen in der Woche mehr als eine deutliche Auswirkung auf die körperliche Fitness - auch von „Sportmuffeln“. Es kam nämlich bei den Studienteilnehmern in den Blutzellen im Zellkern zu einer Verlängerung der Polkappen der Chromosomen, die unsere Erbsubstanz enthalten. Dies ist ein eindeutiges Zeichen für die Verlangsamung von Alterungsprozessen, wobei reines Krafttraining diese Wirkung nicht hatte. Die Länge der Polkappen der Chromosomen ist ein Marker für das biologische Alter eines Menschen. Eine Verlängerung bedeutet, Reserven für ein vorzeitiges Altern zu vergrößern. Ein Team um den Wissenschaftler Ulrich Laufs von der Universität Leipzig mit 266 gesunden, aber unспортlichen Erwachsenen im Alter von 50 Jahren hat diese Befunde noch einmal bestätigen können: Die Aktivität der Telomerase, ein Enzym, das für die Verlängerung der Polkappen zuständig ist, hat sich durch Ausdauersport und Intervalltraining verdoppelt!

Sorgen Sie gemeinsam mit uns für ein gesundes älter werden. Wir beide gehen als Gesundheitsunternehmer gerne mit gutem Beispiel voran: Seit 20 Jahren laufen wir an mindestens fünf Tagen in der Woche morgens mindestens 5 km weit in gemütlichem Tempo, meist zusammen und am Wochenende auch mal ein bisschen mehr, insgesamt über 1500 km im Jahr. Und uns geht es dabei sehr gut! Wir wünschen auch Ihnen viel Freude und Erfolg bei Ihrer ganz eigenen „Verjüngungskur“, gerne gut begleitet von unseren fachkundigen Therapeutinnen und Therapeuten.

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Sommer 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.

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass wir im Mai 2023 das Gesundheitszentrum an der Oper in Charlottenburg eröffnet haben! An unserem neuen und zentral gelegenen Standort in der Bismarckstraße 79/80 in 10627 Berlin bieten wir Ihnen – in gewohnt hoher Qualität und interdisziplinärer Kompetenz – Ergotherapie, Physiotherapie und Personal Training an. Im Gesundheitszentrum Zehlendorf bieten wir Ihnen weiterhin Gefäßsport

sowie Muskel- und Gelenkgymnastik an. Ihren orthopädischen Rehasport und auch den Herzsport können Sie gerne an unserem Standort Gesundheitszentrum Schöneberg, am Richard-von-Weizsäcker-Platz 1, 10827 Berlin weiterführen. Ihren Rehasport ebenso an unserem Standort Gesundheitszentrum Lichtenberg, Ruschestraße 104, 10365 Berlin.

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit über unsere Website: [www.viventat.de](http://www.viventat.de)



...besuchen Sie uns bitte  
im zentral gelegenen  
Gesundheitszentrum an der Oper!



# Bewegung ist die beste Therapie

Dr. Frank-Timo Lange ist Sporttherapeut im Gesundheitszentrum Zehlendorf und seit 1997 als Rehasporttrainer im Bereich der ambulanten angiologischen und kardiologischen Rehabilitation tätig. Der promovierte Sportbiologe ist bundesweit zuständig für die Ausbildung von Gefäßsporttrainern bei der Deutschen Gesellschaft für Angiologie (DGA).

## Was können Patienten mit Gefäßsport erreichen?

Bewegung ist die beste Therapie. Ein dosiertes sporttherapeutisches Programm kann das Fortschreiten von Gefäßerkrankungen verhindern und Operationen vermeiden. Bei der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK) sorgen Bewegung und Sport für eine Mehrdurchblutung in Muskeln und Gewebe. Patienten mit pAVK können häufig nur eine gewisse Strecke schmerzfrei gehen und müssen dann eine Pause machen. Mehrdurchblutung durch Sport führt dazu, dass sich neue Gefäßkreisläufe bilden und Engpässe der Gefäße umgangen werden. Die dahinter liegenden Muskeln und das Gewebe werden wieder besser durchblutet, Schmerzen nehmen ab, und die Gehstrecke verlängert sich. Das Gefäßsporttraining wird schon während der stationären Therapie im Krankenhaus in die Behandlung integriert.

## Wie wird Gefäßsport in den Alltag integriert?

Zu Beginn des Trainings beträgt die schmerzfreie Strecke meist unter 100 Meter. Das ambulante Gefäßsporttraining in der Gruppe umfasst primär ein gezieltes Gehtraining in Intervallform sowie Dehnungs-, Konzentrations-, Koordinations- und Entspannungsübungen. Auch der Spaß an der Bewegung darf nicht zu kurz kommen, denn die Teilnehmenden sollen ihre Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen. Das bedeutet, dass täglich mindestens 15 - 30 Minuten ein aktives Bewegungsprogramm absolvieren werden

soll, damit eine Wiederverschlechterung der Erkrankung vermieden wird. Damit sind dann auch Gehstreckenverbesserungen von bis zu 300 Prozent in einem Jahr fast garantiert.

## Wie sind die Gruppen organisiert?

Die Teilnehmer kommen einmal pro Woche zu unserem Training. Angeleitet werden sie von einem Trainer mit spezieller Ausbildung für Gefäßsport. Die Gruppenteilnehmer bekommen von ihrem Arzt eine Verordnung für das Gefäßsporttraining, sodass die Krankenkassen die Kosten teilweise übernehmen.

Trainingszeiten sind aktuell Montag 14.00 – 16.00 Uhr (2 Gruppen) und Freitag 15.00 – 17.00 Uhr (2 Gruppen). Trainiert wird witterungsabhängig fast ganzjährig in dem wunderschönen Parkgelände vom Hubertus Krankenhaus oder in unserem eigens darauf eingerichteten Gesundheitszentrum Zehlendorf der ViVental GmbH.

Weitere Interessenten oder Sportbegeisterte wenden sich bitte an unser Anmeldeteam unter der Telefonnummer 030 35199 700.

Zu unserem Foto: rechts der Trainer der ViVental GmbH, Dr. Frank-Timo Lange, links Bernhard Fiege, einer unserer Rehasportkunden. Am 22.02.2023 konnte man die beiden sehen im TV „RBB Praxis“ zum Thema Gefäßsport.



Neu im Gesundheitszentrum Schöneberg:

## Physiotherapie ohne ärztliche Verordnung

Ab sofort ist es möglich, im Standort Schöneberg physiotherapeutische Anwendungen als Privatleistung zu erhalten. Wie ist das möglich? Seit einigen Jahren ist es Physiotherapeuten durch eine Zusatzausbildung und Anerkennung des Gesundheitsamtes möglich, eine Zulassung als Heilpraktiker beschränkt auf den Bereich der Physiotherapie zu erlangen. Das bedeutet, Behandlungen wie Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Elektrotherapie oder Wärmeanwendungen können durch einen Physiotherapeuten mit dieser Zulassung durchgeführt werden, ohne dass Sie vorher einen Arzt aufgesucht haben müssen. Dadurch entstehen viele Vorteile für Sie als Patienten.

Der Therapeut führt unter anderem vor der Behandlung eine ausführliche Diagnostik über ihre Problematik durch. Die Anamnese sowie die Befunderhebung ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Diagnostik, denn aus diesen Erkenntnissen erstellt der Physiotherapeut einen ausführlichen Behandlungsplan, der Ihnen bei der Bekämpfung Ihrer Beschwerden helfen soll.

Ein weiterer großer Vorteil ist der Behandlungsumfang und die Behandlungszeit. Der Therapeut kann selbst mit Ihnen zusammen entscheiden wie viele Einheiten benötigt werden und über welchen zeitlichen Rahmen eine Behandlung durchgeführt wird.

Bei der Verordnung, die durch einen Arzt ausgestellt wird, ist die Behandlungszeit meistens auf

15-20 Minuten begrenzt. Bei der Behandlung durch einen sektoralen Heilpraktiker beschränkt auf die Physiotherapie liegt die Behandlungszeit bei 30, 40 oder sogar 60 Minuten, je nach Schwere der Problematik.

Daraus ergeben sich ganz neue Ansätze und Möglichkeiten für Sie und den Therapeuten. Die Behandlung kann umfangreicher und ganzheitlicher durchgeführt werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann erkundigen Sie sich doch gerne bei unserer Anmeldung über die Kosten und Termine.

Die Kosten für diese Behandlung werden leider nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sollten Sie aber eine Zusatzversicherung für Heilpraktiker besitzen, kann es möglich sein, dass diese einen Teil der Kosten mit übernimmt.

Erik Pudol

Physiotherapeut / Sportphysiotherapeut

### Kurz zusammengefasst:

- Behandlung ohne ärztliche Verordnung
- Behandlung durch Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung
- ausführliche Diagnostik
- längere Behandlungszeit
- Anzahl der Einheiten frei wählbar



Neu im  
Gesundheitszentrum Schöneberg:

# Herzsport

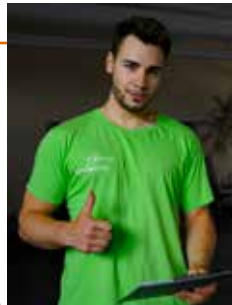


Sport und Bewegung in kontrollierten Maßen trägt wesentlich zur Besserung von vielen Herzkrankungen bei. Daher treffen sich Herzpatienten regelmäßig zu Sport und Spiel. Die Übungsstunden werden unter ärztlicher Kontrolle von speziell qualifizierten Therapeuten unter der Leitung unseres Sporttherapeuten, Thomas Bildstein, durchgeführt. Das Therapieprogramm besteht aus Gymnastik mit Dehnübungen, Koordinations- sowie Atemübungen, leichtem Krafttraining, Spielen und Entspannungsübungen. Der Herzsport wird mit einem EKG-überwachten Ausdauertraining kombiniert. In unserem Gesundheitszentrum Schöneberg können Sie ebenfalls Leistungen wie MTT (Medizinische Trainingstherapie) oder Personal Training als Ergänzung zu Ihrem Herzsport und optimalen Förderung Ihrer Gesundheit genießen. Unser freundliches Team steht Ihnen bei Ihrer Anmeldung oder Rückfragen gerne zur Verfügung.



Präventionskurse  
nach § 20 SGB V im  
Gesundheitszentrum  
Schöneberg!

## Mitarbeiter- Steckbrief



**Vorname:** Thomas

### Standorte:

Gesundheitszentrum an der Oper  
und Gesundheitszentrum Schöneberg

### Was mache ich da?

Standortleitung/ Personal Training im GADO\*  
Herzsporttraining im Gesundheitszentrum Schöneberg  
GADO\*= Gesundheitszentrum an der Oper

### Deshalb arbeite ich so gerne hier:

Interessante Aufgaben rund um unsere Patient\*innen und sehr freundliche Kolleg\*innen in allen Standorten

### Liebblingsübung:

Kraft-Ausdauertraining am Boxsack

**Lebensmotto:** Es gibt keinen Weg zum Glück. Glückseligkeit ist der Weg!

### Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:

Ein starker Rücken ist ein gesunder Rücken

**Ohne** Sport, Musik und gutes Essen **kann ich nicht leben**

## Mitarbeiter- Steckbrief



**Vorname:** Daniel

### Standorte:

Gesundheitszentrum Schöneberg

### Was mache ich da?

Sportwissenschaftler  
Rehasport und Personal Training

### Deshalb arbeite ich so gerne hier:

Weil man sich kreativ voll einbringen kann, um die bestmögliche Betreuung gewährleisten zu können!

### Liebblingsübung:

Scapula Pull-Ups (Schulterblatt-Klimmzüge) zur Kräftigung und Passiver Hang zur Mobilisation

### Lebensmotto:

Jeden Tag eine gute Tat und jedem ist geholfen

### Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:

Der menschliche Körper ist ein Wunder – also kümmere dich auch so um ihn!

**Ohne** Musik **kann ich nicht leben**

## Unsere Präventionskurse „Motion Workout“ und „Funktionelles Zirkeltraining“ im Überblick:

### Motion Workout

- 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

### Funktionelles Zirkeltraining

- Zertifiziert nach § 20 SGB V
- 10 Kurseinheiten; 60 Minuten
- Für mehr Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilität
- Für Einsteiger, Wiedereinsteiger und „Technikverbesserer“
- Vorkasse
- Teilnahmezertifikat nach vollständiger Kursteilnahme
- ca. 80% Rückerstattung durch die Krankenkasse





## Liebe Eltern,

wir möchten Ihnen in diesem Jahr in den Sommerferien im Gesundheitszentrum Lichtenberg etwas ganz Besonderes anbieten:

### Vorschulgruppe mit dem Schwerpunkt Marburger Konzentrations-training

nach Dieter Krowatschek / Sybille Albrecht / Gita Krowatschek

#### Teilnahmeinformation:

Insgesamt 5 Termine (einmal wöchentlich nachmittags) in den Sommerferien (13.7. – 25.7.)

#### Teilnehmeranzahl:

Bis zu 6 Kinder

#### Hauptschwerpunkte:

- Förderung der Konzentration/ Ausdauer/Aufmerksamkeit
- Erlernen eines strukturierten Arbeitsverhaltens
- Förderung der sozialen Interaktion und natürlich jede Menge SPASS!

#### Anforderung:

Es wird eine Gruppenverordnung vom jeweiligen Kinderarzt oder Hausarzt benötigt (Einzel- und Gruppenbehandlungen sind parallel möglich)

Wenn Sie Interesse daran haben, sprechen Sie uns gerne darauf an!

Ihr Ergotherapie-Team im Gesundheitszentrum Lichtenberg

#### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Alexandra

**Standorte:**  
Gesundheitszentrum Lichtenberg

**Was mache ich da?**  
Physiotherapie

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Tolles und nettes Team!

**Lieblingsübung:**  
Lachen für die Bauchmuskeln

**Lebensmotto:**  
In der Ruhe liegt die Kraft!

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen

**Ich esse am liebsten:** Sushi

**Ohne** Freunde und Familie **kann ich nicht leben**

#### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Nadine

**Standorte:**  
Gesundheitszentrum Lichtenberg

**Was mache ich da?**  
Anmeldung

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Wegen dem Klima

**Lieblingsübung:**  
Aushängen (an der Klimmzugstange)

**Lebensmotto:**  
Das Leben ist immer genau so, wie du es siehst

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Regelmäßiges Essen und raus in die Natur

**Ich esse am liebsten:** Auf was ich Appetit habe

**Ohne** Luft zum Atmen **kann ich nicht leben**



In eigener Sache:

## Wir wollen den Rehasport für Sie erhalten!

### Liebe Kunden und Patienten, liebe Rehasportlerinnen und Rehasportler,

wir wenden uns an Sie wegen der von uns erwünschten „Service- und Energiepauschale“ von 10 Euro pro Monat, die den Rehasport bei ViVental auch weiterhin möglich machen soll angesichts aktuell in 2023 drastisch gestiegener Kosten durch die zweistellige Inflation, höhere Personalkosten, erhebliche Mietsteigerungen in 2023 und 2024 und deutlich erhöhte Energiekosten (Strom, Heizung). Dagegen stehen nahezu gleichbleibende Erlöse der Krankenkassen für den flächen- und betreuungsintensiven Rehasport, das kann nicht funktionieren. Diese Pauschale ist insofern freiwillig, als dass Sport auf Rezept zuzahlungsfrei

möglich sein soll. Doch es ist eine notwendige aktuelle Reaktion des ViVental-Managements, das diesen Schiefstand ein wenig begradigen möchte und dazu unsere hervorragend ausgebildeten Sporttherapeut:innen darin unterstützt, ein angemessenes Gehalt zu verdienen. Die 10 Euro Servicepauschale schließen die Finanzlücke nicht, sie lindern allerdings das Kostenproblem ein wenig. Wir bitten daher um Annahme dieser Pauschale, damit wir auch weiterhin den sowohl beliebten als auch sehr sinnvollen Rehasport in Berlin für Sie anbieten und durchführen können.

Ihre Gesundheitsunternehmer  
Pia Drauschke und Stefan Drauschke



## Ergotherapie für das Kind und Coaching für die Eltern

Der Erfolg der Ergotherapie bei Kindern ist sehr von der Mitarbeit der Bezugspersonen des Kindes abhängig, daher werden Eltern mit in die Therapie einbezogen. Als Ergotherapeuten erzählen wir den Eltern, was wir für individuelle Herausforderungen und Stärken in den Kindern sehen, wie sie zuhause die Ziele der Therapie weiterverfolgen können und beraten bei Fragen zu Entwicklung und Verhalten der Kinder. Besonders wichtig ist dies für Eltern deren Kinder große Einschränkungen haben, wie es z.B. bei einer Autismus-Spektrum-Störung der Fall sein kann. Alle Beratung – ob durch einen Ergotherapeuten, Lehrer oder anderen Pädagogen – kann die individuelle Lösungsfindung jedoch nicht ersetzen. Kein Kind ist wie das andere, keine Eltern sind gleich. Coaching ermöglicht es, in einem geschützten Raum diese individuellen Themen anzuschauen und Lösungen zu finden, die genau für diese Eltern und dieses Kind passen. Der Coach ist dabei Prozessgestalter und Begleiter, er gibt Sicherheit für schwierige Themen und kann Ihnen helfen aus festgefahrenen Denkmustern auszubrechen.

Bei der Arbeit mit den Eltern in Bezug auf die Probleme ihrer Kinder zeigt sich häufig, dass die

Herausforderungen des Kindes mit denen der Eltern direkt verbunden sind. Oft müssen Eltern erstmal selbst lernen und wachsen, damit ihre Kinder entlastet werden und es ihnen nachmachen können. Was wir als Kinder nicht von unseren Eltern lernen konnten, müssen wir als Erwachsene nachholen und dementsprechend lassen sich manche Schwierigkeiten in mehreren Generationen einer Familie beobachten. Um diese nicht an die neue Generation weiterzugeben, ist es notwendig sich dem Thema zu stellen und einen entsprechenden Umgang zu erarbeiten.

Besonders hilfreich können auch Gruppenangebote sein, da Sie hier auch in den Austausch mit anderen Eltern kommen und mitlernen können, wenn diese ihre Lösungen erarbeiten.

Sollten Sie sich entscheiden einen Coach, Psychologen oder Psychotherapeuten aufzusuchen, so empfehle ich nach jemandem Ausschau zu halten, mit dem sie sich wohl fühlen, zu dem Sie Vertrauen aufbauen können und der Ihnen hilft Ihre eigenen Lösungen zu finden.

Christina Kaufmann  
Ergotherapeutin

## Spiraldynamik

Liebe Leserinnen und Leser der VentalNews, ich möchte Ihnen heute gerne ein Konzept vorstellen, welches mein Leben und das vieler Menschen verändert hat – die Spiraldynamik. Sie wundern sich, dass ihre Rückenschmerzen trotz vieler Massagen und manueller Therapien immer wieder kommen? Ihr Nacken ist immer noch verspannt, obwohl Sie doch jetzt regelmäßig ins Fitnessstudio gehen? Ihre Knie tun auf einmal weh beim Joggen, obwohl das 10 Jahre kein Thema war? Die Ursache kann in Fehlhaltungen und -bewegungen liegen, in die man im Laufe des Lebens verfällt (z.B. durch Arbeit, Schwangerschaft, Stress, alte Verletzungen oder Operationen) und aus denen man allein nicht mehr herauskommt. Und jetzt die gute Nachricht: Dank Spiraldynamik sind Sie nicht dazu verdammt, in Ihrem Zustand zu verbleiben. Denn mit Ihrem Gehirn können Sie vergessen geglaubte oder noch nie benutzte Muskeln so ansteuern, dass Sie ihren Körper so bewegen können, wie Sie das wollen. Man kann Senkfüße aufrichten, X-Beine beheben, aus dem zu großen Hohlkreuz herauskommen, seine Skoliose beeinflussen und seinen Rundrücken wieder aufrichten – egal in welchem Alter. Aber je eher desto besser.

Spiraldynamik hat mit Ärzten, Tänzern, Sportlern, Bewegern und Bewegten unterschiedlichster Fachrichtungen den menschlichen Bewegungsapparat analysiert. Herausgefunden haben sie, dass wir als Teil der Natur uns wie die meisten natürlichen Strukturen in Wellenbewegungen und in spiralförmigen Mustern bewegen. Darum finden wir – egal ob im Ballett, im Yoga oder im Leistungssport – auch immer ähnliche Bewegungen, die wir gleichzeitig als schön und harmonisch empfinden. Dasselbe gilt auch für Haltung und Ausdruck bei Schauspielern. Angestrebt wird ein offener, von sich selbst in die Länge wachsender, frei schwingender Körper,

der nicht mit enorm viel muskulärer Kraft bewegt wird.

Auf dem YouTube-Kanal von „Spiraldynamik“ finden Sie dazu prima Erklärvideos. Sehr zu empfehlen ist dort die Serie „CLIP & KLAR – Die 72 häufigsten Beschwerden des menschlichen Körpers“. Die Videos dauern nur maximal 5 Minuten – und vielleicht ist ein passendes für Sie dabei.

Wenn Sie mit uns aktiv werden wollen, können Sie gerne ins Gesundheitszentrum Lichtenberg mit einem Krankengymnastik- oder auch Krankengymnastik-am-Gerät-Rezept (KGG) von Ihrem Arzt kommen – auch und gerade präventiv. Unsere Sport- und Physiotherapeuten freuen sich auf Sie.

Dennis Diller  
Physiotherapeut





# Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 5 |   |   | 4 |   |   |   | 6 |
|   |   |   |   |   |   | 1 | 4 |   |
| 4 |   | 1 | 3 | 6 |   | 9 |   |   |
|   |   | 4 |   | 1 |   | 6 |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   | 1 |
|   |   | 9 |   | 7 |   | 2 |   |   |
|   |   | 2 |   | 9 | 6 | 3 |   | 8 |
|   | 7 | 3 |   |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   | 3 |   |   | 9 | 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 E-Mail an **administration@vental.de** schicken oder in Ihrem Gesundheitszentrum an der Anmeldung abgeben. Zu Gewinnen gibt es zwei Gymnastikbänder. **Einsendeschluss ist der 15.8.2023**  
Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 33 lautet: **42**  
Die Gewinner sind: **Ursula H.** und **Marina T.**  
Herzlichen Glückwunsch!

### STANDORTE



Ihr Partner für Ergotherapie, Physiotherapie, Rehasport, Prävention und Gesundheit in Berlin.

#### Therapiezentrum am Schloss Charlottenburg

Mierendorffstr. 2, 10589 Berlin, Tel.: 030 35199-800, E-Mail: therapiezentrum@vental.de

#### Gesundheitszentrum Lichtenberg

Ruschestraße 104, Haus 21 (gegenüber dem Ärztezentrum Ruschestraße), 10365 Berlin  
Tel.: 030 35199-500, E-Mail: lichtenberg@vental.de

#### Gesundheitszentrum Schöneberg

Richard-von-Weizsäcker-Platz 1, 10827 Berlin, Tel.: 030 35199-600, E-Mail: schoeneberg@vental.de

#### Gesundheitszentrum an der Oper

Bismarckstraße 79/80, 10627 Berlin, Tel.: 030 35199-700, E-Mail: anderoper@vental.de

#### Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, Haus B, 14129 Berlin, Tel.: 030 35199-700, E-Mail: zehlendorf@vental.de

[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