

# Vental News

Ausgabe 35

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Mitnehmen  
und  
Weitergeben  
erwünscht

Winterausgabe  
2023/2024



Physiotherapie  
im  
Gesundheits-  
zentrum  
an der Oper

Neuer  
Muskel- und  
Gelenkkurs  
im Gesundheits-  
zentrum  
Zehlendorf



Neuer  
Yoga-Kurs  
im Gesundheits-  
zentrum  
Lichtenberg

Marnitz-Therapie  
im Therapiezentrum  
am Schloss  
u. v. a. m.

# Über die Abwechslung der vier Jahreszeiten und der eigenen Gewohnheiten

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Liebe Kund:innen und Patient:innen,

als wir vor kurzem an einem sonnigen Sonntagvormittag gemeinsam laufen waren – wie übrigens an fast jedem Tag – waren die leuchtend gelben Blätter gerade frisch gefallen und wir schwebten darüber wie auf einem goldenen, weichen Teppich. Wenig später lag schon Schnee, ganz weiß und knirschend, wenn man darüber läuft, wie man es von früher kennt. Die Kälte tut der Haut gut und man kommt sehr erfrischt wieder zu Hause an, um noch mit zwei Kurzhanteln und ein paar Liegestützen ein bisschen etwas für seine Muskeln zu tun. Wir freuen uns dabei schon auf das Frühjahr, wenn man wieder kurzärmelig und leicht bekleidet durch die milde und duftende Frühlingsluft laufen kann.

Am Wochenende dann gegen 13 Uhr, nach ca. 17 Stunden Intervallfasten, gibt es die erste kleine Mahlzeit, bei uns ist das am Wochenende ein richtiges Frühstück, während morgens in der Woche nach dem Laufen „Schmalhans Küchenmeister ist“ nur mit ein paar Haferflocken mit Backpflaumen oder Müsli mit Früchten.

Wir haben erkannt, welchen Reiz es hat, die Abwechslung zu genießen mit der Unterschiedlichkeit der vier Jahreszeiten, die symbolisch für das Aufkeimen im Frühjahr, das Wachsen im Sommer, das Ernten im Herbst und den Rückzug zu sich selbst im Winter stehen und die mit den Raunächten zum Jahreswechsel enden. Genauso ist der Wechsel von Ausdauer und Krafttraining zu Ruhe und Entspannung ein Genuss ebenso wie eine gute Mahlzeit und eine längere Fastenphase dazwischen. Längst ist belegt, dass Abwechslungen wie diese gesund und fit halten, anstelle immer demselben Trott zu folgen.

Damit auch Sie körperliche Aktivität und Entspannung gut begleitet in Ihren Alltag integrieren können, empfehlen wir Ihnen den Besuch in einem unserer Gesundheitszentren. Hier finden Sie gute Beratung und die notwendige Abwechslung, die Energie schöpfen und das Leben wieder so richtig interessant werden lassen.

Ihre Gesundheitsunternehmer  
im Winter 2023

Pia Drauschke und  
Stefan Drauschke

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

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



Das Gesundheitszentrum Schöneberg in neuen Händen:

# Phil Hamann stellt sich als neuer Standortleiter vor

Sehr geehrte Patient:innen, geschätzte Mitar-  
beiter:innen und Freunde des Gesundheits-  
zentrums Schöneberg, mein Name ist Phil Ha-  
mann, und es ist mir eine Freude, mich als neuer  
Standortleiter vorstellen zu dürfen. Seit dem 1.  
September 2023 habe ich die Verantwortung für  
die Leitung dieses Gesundheitszentrums über-  
nommen, und schaue mit großer Zuversicht auf  
die bevorstehende Zusammenarbeit.

Mit 17 Jahren Erfahrung als Physiotherapeut,  
davon zwölf Jahre in selbstständiger Praxis oder  
in leitender Position, bringe ich eine fundierte  
Expertise im Gesundheitssektor sowie umfassen-  
de Erfahrung in der Leitung von medizinischen  
Einrichtungen mit.

Seit meinem Eintritt wurden bereits bedeutende  
Schritte unternommen, um den Standort wei-  
ter voranzubringen. Drei hochqualifizierte Phy-  
siotherapeut:innen und zwei erfahrene Sport-  
therapeut:innen verstärken unser Team, um die  
erstklassige medizinische Versorgung weiter zu  
festigen und gleichzeitig neue Wege zur Steige-  
rung des Wohlbefindens unserer Patienten zu ge-  
währleisten.

Besonders betonen möchte ich die positiven As-  
pekte unseres Standortes: die großzügigen Räum-  
lichkeiten, die von natürlichem Licht durchflutet  
sind und die sehr angenehme und effiziente inter-  
disziplinäre Zusammenarbeit zwischen unseren  
einzelnen Fachbereichen. Die vielfältigen Mög-  
lichkeiten dieses Standortes bieten uns eine op-  
timale Basis für zukünftige Entwicklungen und  
Fortschritte.

Mein therapeutischer Fokus liegt darauf, sport-  
therapeutische Maßnahmen und manualthe-  
rapeutische Techniken zu kombinieren. Dies  
ermöglicht es uns, unseren Patient:innen eine  
bestmögliche Behandlung anzubieten, die nicht  
nur die aktuellen Beschwerden lindert, sondern  
auch präventive Maßnahmen aufzeigt. Präventi-  
on spielt eine entscheidende Rolle in meinem An-



satz, um Verschlechterungen oder das Wiederauf-  
treten von Problematiken effektiv zu verhindern.  
Mein Dank gilt dem qualifizierten, freundlichen  
und motivierten Team, mit dem ich die Freude  
habe zusammenzuarbeiten. Gemeinsam werden  
wir die bewährten Qualitäten des Gesundheits-  
zentrums Schöneberg weiter ausbauen und un-  
seren Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsver-  
sorgung in der Gemeinschaft leisten.  
Ich freue mich auf eine erfolgreiche und partner-  
schaftliche Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen,

Phil Hamann

Standortleiter Gesundheitszentrum Schöneberg

### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Eleonora

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?**  
Physiotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Wegen der hellen Trainingsfläche

**Lieblingsübung:** Ausfallschritt

**Lebensmotto:**  
Sei dankbar und vergiss nicht zu lachen

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Jeder Schicksalsschlag ist da, um dich auf deinem Weg weiterzubringen, lerne achtsam auf deinen Körper und deine Seele zu hören

**Ich esse am liebsten:** Rote Beete Salat

**Ohne Tanzen kann ich nicht leben**

### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Linda

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?**  
Physiotherapeutin – überwiegend im neurologischen Bereich

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Tolles Team und ein schöner Standort

**Lieblingsübung:** Bridging „Brücke – Wunderübung für alle Strukturen

**Lebensmotto:**  
Auf die kleinen Dinge kommt es an.

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Einfach mal an die Faszien denken. Ganzheitlich!

**Ich esse am liebsten:** Schlemmereien aus aller Welt

**Ohne Schokolade kann ich nicht leben**

### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Hanna

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?** Ich arbeite als Sporttherapeutin und ver helfe hoffentlich ganz vielen Menschen zu einem gesünderen und vitaleren Leben!

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Weil wir immer Snacks auf Lager haben, und die Kollegen sind auch sehr nett!

**Lieblingsübung:** Einbeinstand in Standwaage und am liebsten noch auf dem Balance Pad.

**Lebensmotto:**  
Never downgrade your dreams to match your reality. Instead, upgrade your beliefs to match your vision.

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:** Lachen

**Ich esse am liebsten:** Pizza

**Ohne Tanzen kann ich nicht leben**

### Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Phil

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Schöneberg

**Was mache ich da?**  
Physiotherapeut und Standortleitung

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Aufgrund des großartigen und motivierten Teams und dem schönen großzügigen und hellen Standort.

**Lieblingsübung:** Seitliche Planks mit Sisselkissen

**Lebensmotto:**  
Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts, leben muss man es aber vorwärts!

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:** Freiraum für die schönen Dinge im Leben nie außer Acht lassen!

**Ich esse am liebsten:**  
Gulasch mit Klößen und Rotkohl

**Ohne Cashew-Kerne kann ich nicht leben**



## Neuer Muskel- und Gelenkkurs im Gesundheitszentrum Zehlendorf

Ein Training der Muskel und Gelenke wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Es kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie belastbarer und fördert das Zusammenspiel zwischen den einzelnen Muskelgruppen. Zudem hält es die Gelenke beweglich. Denn schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich inaktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Dies gilt insbesondere für sitzende Tätigkeiten im Büro oder neu im Homeoffice. Damit kommt es zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskulatur. Mögliche Folgen sind: Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit im Alltag. Diese Einschränkungen werden mit zunehmendem Alter häufiger und können sich sogar chronifizieren, d.h. die Beschwerden halten an. Damit steigen die Risiken, wie Arbeitsunfähigkeit, Frühverrentung und damit verbunden, erhebliche Einschränkungen in der Lebensqualität. Wer seinen Körper dagegen regelmäßig trainiert hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und damit mobil im Alltag zu bleiben. Deshalb ist Training gerade für ältere Menschen wichtig, damit sie nicht auf regelmäßige Arztbesuche oder sogar notwendige Operationen angewiesen sind.

Zum Trainingsprogramm gehören u. a. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit Kleingeräten (z. B. Theraband, Bälle, Seile, Kurzhanteln) ebenso wie Partnerübungen. Auch kleine Spiele werden in die Stunde integriert, denn der Spaß in der Gruppe darf nicht zu kurz kommen.

Das Gesundheitszentrum in Zehlendorf bietet vielfältige und abwechslungsreiche Kurse für das Muskel- und Gelenktraining an.

Ein neuer Kurs startete am 27.11.2023 um 17:15 Uhr mit dem Sporttherapeuten Dr. Frank-Timo Lange.

Interessierte für diesen und andere Kurse können sich unter der Telefonnummer **030 35199700** gerne beraten lassen, und sich für ein Probetraining anmelden.

Ebenso bietet das Gesundheitszentrum Zehlendorf demnächst in Kooperation mit der Orthopädie am Evangelischen Krankenhaus Hubertus (Chefarzt Dr. med. Safi Khalil) spezielle Kurse für Patienten vor und nach einem Gelenkersatz der Knie und Hüfte an. Geplanter Start ist Anfang 2024.

Dr. Frank-Timo Lange, Sporttherapeut

# Physiotherapie im Gesundheitszentrum an der Oper



6

**P**HYSIOTHERAPIE – hierzu gibt es viele Ideen, Gedanken und Wünsche! Jede Patientin, jeder Patient hofft auf Hilfe, Unterstützung und Linderung eigener und völlig unterschiedlicher Beschwerden. Dabei haben alle Kund:innen eigene Vorstellungen von Physiotherapie.

Ich arbeite als Fachliche Leitung unserer Physiotherapie im Gesundheitszentrum an der Oper und sehe mich als Bindeglied zwischen den funktionellen, neurologischen und orthopädischen Problemen. Ich hole SIE da ab wo Sie gerade sind, und unterstütze SIE mit meinen Fertigkeiten auf dem Weg zurück in einen funktionellen Alltag und sicherlich in ein wiedergewonnenes Wohlbefinden.

Im Gesundheitszentrum an der Oper werden Sie unterstützt mit Manueller Lymphdrainage und Krankengymnastik, hier werden unsere Schlaganfallpatient:innen bei deren Beeinträchtigungen im gesamten Körperschema mit der Bobath Therapie behandelt.

Unseren Spannungskopfschmerz-Patient:innen sowie unseren Tinnitus-Patient:innen werden Klassische Massagen wie auch Cranio Sacrale Körperarbeit und Medical Taping geboten.

Auch Parkinson-Patient:innen werden fachgerecht behandelt, damit deren Leben beweglicher bleibt. Für unsere Patient:innen nach einer onkologischen Behandlung werden in jedem Falle geeignete Konzepte offeriert, die das Leben leichter machen können.

## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Melanie

**Standort:**  
Gesundheitszentrum an der Oper

**Was mache ich da?**  
Physiotherapeutin, Fachliche Leitung Bobath

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Tolle Arbeitsatmosphäre in schöner Praxis mit wundervollen Kollegen – da merkt man gar nicht, dass man arbeitet, weil man arbeitet

**Lieblingsübung:** Sumo Squats

**Lebensmotto:**  
Mache jeden Tag etwas, was dich zum Lachen bringt

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Seele und Körper in Balance halten

**Ohne** Musik, Lachen und gutem Essen **kann ich nicht leben**

Ich freue mich, wenn SIE als Kund:in oder Patient:in das Gesundheitszentrum an der Oper mit neu gewonnener Freude verlassen.

Melanie Rattay, Bobath-Therapeutin

Angebot im  
Gesundheitszentrum an der Oper:

# Personal Training

**U**nsere Standortleiter im Gesundheitszentrum an der Oper, Thomas Bildstein, bietet Ihnen als Personaltrainer individuelle Trainingseinheiten, die passgenau auf Ihre körperliche Verfassung ausgerichtet sind.

Thomas Bildstein ist als Sporttherapeut und Ernährungsberater qualifiziert und wird Ihnen gerne ein individuelles Trainingsprogramm zum Erreichen Ihrer persönlichen Ziele zusammenstellen. Sie erreichen Thomas Bildstein über seinen Standort Gesundheitszentrum an der Oper unter der **030 35199 700** oder persönlich unter der **+4917662112728**

Bitte nutzen Sie dieses Angebot für Sie persönlich oder für eine Ihnen wichtige Person. Wir haben auch Geschenkgutscheine vorrätig.  
Ihr Gesundheitszentrum an der Oper



## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Denise

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Lichtenberg

**Was mache ich da?**  
Ergotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Wegen den unterschiedlichen Patienten und den freundlichen Kollegen

**Lieblingsübung:**  
Bewegungen, die Spaß machen

**Lebensmotto:** Lächeln hilft immer

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Eine Ergotherapeutin sein, oder eine kennen

**Ich esse am liebsten:** Schokolade

**Ohne** meine Katzen **kann ich nicht leben**

## Mitarbeiter-Steckbrief



**Vorname:** Sarah

**Standort:**  
Gesundheitszentrum Lichtenberg

**Was mache ich da?**  
Ergotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Nette, kompetente Kolleg:innen; freundliche Patient:innen; angenehme Arbeitsatmosphäre

**Lieblingsübung:** Child's Pose

**Lebensmotto:**  
Sei der Mensch, den du gerne selbst zur Freundin / zum Freund hättest

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Ein Glas Wasser am Morgen; Dehnungsübungen; sich in den Arm nehmen und lächeln

**Ich esse am liebsten:** Lasagne

**Ohne** meine Familie **kann ich nicht leben**



# Marnitz-Therapie

Neu im Therapiezentrum am Schloss:

gezielte Techniken der Marnitz-Therapie können diese Verspannungen gelöst und die Schmerzen gelindert werden.

Auch bei Sportverletzungen bringt die Marnitz-Therapie durch gezielte Mobilisationstechniken gesundheitliche Erfolge, Verletzungen können schneller heilen, die Rehabilitation kann beschleunigt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Marnitz-Therapie eine wertvolle Ergänzung zur klassischen Physiotherapie darstellt. Ihre ganzheitliche Herangehensweise und ihre spezifischen Techniken machen sie zu einer effektiven Methode.

Danny Lang, Standortleitung

Die Marnitz-Therapie ist eine manuelle Therapiemethode, die zur Behandlung von verschiedenen Beschwerden, einschließlich Kopfschmerzen, eingesetzt werden kann. Sie wurde von dem deutschen Physiotherapeuten und Heilpraktiker Dr. med. H. Marnitz entwickelt und ist nach ihm benannt.

Bei der Marnitz-Therapie werden verschiedene manuelle Techniken angewendet, um muskuläre Verspannungen und Blockaden zu lösen. Dabei wird gezielt auf die betroffenen Körperregionen eingegangen und die Behandlung individuell auf den Patienten abgestimmt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Marnitz-Therapie ist die ganzheitliche Betrachtung des Patienten. Es wird nicht nur auf die Symptome eingegangen, sondern auch auf die Ursachen der Beschwerden. Durch eine ausführliche Anamnese und eine genaue Untersuchung des Bewegungsapparates wird versucht, die zugrunde liegenden Probleme zu identifizieren und gezielt zu behandeln.

Ein Beispiel für die Anwendung der Marnitz-Therapie ist die Behandlung von Rückenschmerzen. Oftmals entstehen diese durch muskuläre Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule. Durch



**Vorname:** Alina

**Standorte:**  
Therapiezentrum am Schloss

**Was mache ich da?**  
Physiotherapeutin

**Deshalb arbeite ich so gerne hier:**  
Sehr liebes Team und eine respektvolle Umgangsweise untereinander

**Lieblingsübung:**  
PIR (postisometrische Muskelrelaxation)

**Lebensmotto:** Go with the flow

**Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:**  
Ausreichend Bewegung und Stress so gut es geht vermeiden

**Ich esse am liebsten:** Sushi

**Ohne** Gute-Laune-Musik **kann ich nicht leben**



## Akupressur im Therapiezentrum am Schloss

Die Akupressur-Therapie ist eine alternative Behandlungsmethode, die auf der traditionellen chinesischen Medizin basiert. Sie beruht auf der Vorstellung, dass der Körper über Energiebahnen, sogenannte Meridiane, verfügt, entlang derer die Lebensenergie, auch Qi genannt, fließt.

Die Akupressur-Therapie kann bei einer Vielzahl von Beschwerden eingesetzt werden, darunter Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stress. Auch zur Unterstützung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens kann die Akupressur-Therapie eingesetzt werden.

Die Technik der Akupressur besteht darin, mit den Fingern oder speziellen Werkzeugen auf bestimmte Punkte entlang der Meridiane Druck auszuüben. Diese Punkte werden als Akupunkturpunkte bezeichnet und sind auf dem Körper genau definiert. Durch den Druck auf diese Punkte werden Blockaden im Energiefluss gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Ein Beispiel für die Anwendung der Akupressur-Therapie ist die Behandlung von Kopfschmerzen. Oftmals entstehen diese durch Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Durch gezielten Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte in

diesem Bereich können die Verspannungen gelöst und die Kopfschmerzen gelindert werden. Auch bei Migräne kann die Akupressur-Therapie unterstützend wirken, indem sie den Energiefluss im Körper reguliert.

Ein weiteres Beispiel ist die Anwendung der Akupressur-Therapie bei Verdauungsproblemen. Durch gezielten Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte im Bauchbereich kann die Verdauung angeregt und Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Sodbrennen gelindert werden. Die Akupressur Therapie kann auch bei Übelkeit und Erbrechen, beispielsweise bei Reisekrankheit, eingesetzt werden.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Akupressur-Therapie eine alternative Behandlungsmethode ist, die auf der traditionellen chinesischen Medizin basiert und eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit bietet. Durch den Druck auf bestimmte Akupunkturpunkte entlang der Meridiane wird der Energiefluss im Körper reguliert und das Gleichgewicht wiederhergestellt. Die Akupressur-Therapie kann eine effektive Ergänzung zur Schulmedizin sein und bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Unsere Experten im Therapiezentrum am Schloss beraten Sie gerne!

Danny Lang, Standortleitung



Yoga für die Haltung:

# Precision Alignment Yoga

Im Gesundheitszentrum Lichtenberg können wir Ihnen nun wieder einen großartigen Yoga-Kurs anbieten.

Bei dem Precision Alignment Yoga handelt es sich um eine Yoga-Form, in der es um die Haltung und Ausrichtung des Körpers geht. Wenn der Körper „aus der Ausrichtung“ ist, wird das Körpergewicht nicht mehr von den Knochen getragen. Es entsteht eine unnatürliche Belastung des Muskel- Skelett- Systems, da der Körper in Verbindung mit der Schwerkraft nach unten gezogen wird. Viele Schmerzen und Verletzungen sind auf einen bereits angespannten, falsch ausgerichteten Körper zurückzuführen.

Die Vorteile von Alignment Yoga sind vielfältig. Durch die physiologische Ausrichtung des Körpers, können die Strukturen wieder so arbeiten, wie sie vorgesehen sind. Das Skelettsystem wird unterstützt, dadurch könne wir uns frei und mühelos bewegen. Mit diesen ausgerichteten Strukturen haben die Organe den Raum und die Freiheit physiologisch zu arbeiten.

## Was erwartet sie?

In einem Precision Alignment Yoga-Kurs werden die Ausrichtungsprinzipien genutzt, um die Form und Technik in den Yoga-Stellungen zu verbessern. Es entsteht ein Aufbau von Kraft und Flexibilität von Körper und Geist. Sie lernen den Körper präzise zu positionieren, um die bestmögliche Yoga-Stellung zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen. Sie werden lernen und entdecken, wie die Ausrichtung des Körpers Ihre physische Struktur ins Gleichgewicht bringt und gleichzeitig werden die Energiebahnen ausgerichtet. Von hier aus, werden Sie in der Lage sein, sich Richtung Gesundheit zu bewegen.

Diesen wunderbaren und spannenden Kurs können Sie ab sofort im Gesundheitszentrum Lichtenberg buchen.

Melden Sie sich einfach an!

Caroline Zabel  
Standortleitung/ Physiotherapeutin

# Akut blockierter Nacken



Jeder hat sicher schon einmal gedacht: mein Nacken ist blockiert! Dazu muss man sagen, es gibt aus orthopädischer Sicht zwei verschiedene Ursachen. Bei beiden Fällen ist die Schutzdeformität der Halswirbelsäule auffällig und die Korrektur dieser Stellung sehr schmerzhaft.

Zum einen gibt es als Ursache, eine Blockierung der Facettengelenke. Das sind die kleinen Gelenke rechts und links an der Halswirbelsäule. Diese Blockierung betrifft vorwiegend jüngere Patienten, manchmal sogar Kinder. Oft entsteht dieses Problem nach schnellen, unkontrollierten Bewegungen. Es kann aber auch nachts, durch eine gehaltene Stellung (z.B. Bauchschläfer) entstehen. In diesem Fall wacht der Patient morgens mit einem blockierten Nacken auf. Bei jüngeren (15-30 Jahren) sehr mobilen Frauen, können diese Blockaden auch häufiger auftreten. Diese Patienten können mit dem Finger seitlich der Wirbelsäule den Schmerz genau anzeigen. Es kann sich intensiv, scharf und leicht ausstrahlend anfühlen. Wenn in solchen Fällen, eine Behandlung erfolgt, muss sie möglichst sofort beginnen. Denn innerhalb einer Woche kommt es meist zu einer deutlichen Verbesserung des Problems. Das heißt, es geht eigentlich darum, diese natürlichen Heilungszeit durch eine Behandlung zu verkürzen oder im Idealfall das akute Problem sofort zu lösen.

Als zweite Ursache gibt es die Veränderung der Bandscheiben in der Halswirbelsäule.

Hier handelt es sich meist um Patienten mit einem Durchschnittsalter von 30-50 Jahren. Durch gehaltene Stellungen, mit einem vorgeschobenen Kopf, kann es zu Verschiebungen innerhalb der Bandscheiben kommen. Das betrifft häufig Menschen, die beruflich am Schreibtisch sitzen.

Diese Patienten zeigen häufig mit der ganzen Hand ihre Schmerzen eher im Schulterbereich an. Es wird beschrieben als diffuser, tiefer Schmerz mit Ausstrahlungen in den Oberarm.

In diesen Fällen ist die Behandlungsdauer deutlich länger (4-8 Wochen). Man darf keine Manipulationen durchführen. Das primäre Ziel der Behandlung besteht darin, mehr Raum zu schaffen. Dies kann durch Traktionstechniken, Rotationstechniken und Lateralbewegungen erreicht werden.

Bei beiden Ursachen gilt nach der Schmerzlinderung: Erarbeitung einer ergonomischen Stellung der Halswirbelsäule und Aufbau der Muskulären Kontrolle um eine Stabilität zu erlangen.

Vielleicht haben sich einige Leser wiedererkannt und können nun besser ihr Problem verstehen.

Caroline Zabel, Standortleitung  
Physiotherapeutin/Heilpraktikerin

# Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

5	2		3	7			4	
3		8					7	
7	6			5				
		2			6			
9	1						3	7
			2			9		
				4			2	5
	8					3		9
	3			2	9		8	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 15.2.2024.** Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 34 lautet: **44** Die Gewinner sind: **Frank H.** und **Heidemarie S.** 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](mailto:therapiezentrum@vental.de)

#### Gesundheitszentrum Lichtenberg

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

#### Gesundheitszentrum Schöneberg

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

#### Gesundheitszentrum an der Oper

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

#### Gesundheitszentrum Zehlendorf

Spanische Allee 16, Haus B, 14129 Berlin, Tel.: 030 35199-700, E-Mail: [zehendorf@vental.de](mailto:zehendorf@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