

Vental News

Ausgabe 36

Ihr Magazin für Gesundheit, Sport und Vitalität

Integrierte
Physiotherapie

Gesunde
Ernährung ab 50

T-RENA

Neu an
vier Standorten
der ViVental:
Ärztlicher
Check-up Ü45

Ganzheitliche
Behandlung
Brügger-Therapie
u. v. a. m.

Der
exklusive
Business Retreat
der
NextHealth
GmbH

Mitnehmen
und
Weitergeben
erwünscht



...ein Teil unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei unserem „Spätsommerfest“ der ViVental in Berlin. Wir sind stolz auf Euch! DANKE für Euren täglichen Einsatz!

Dipl. Vw. Pia Drauschke Dr. med. Stefan Drauschke
(Inhaber)

Erst wer, dann was: Mit den „richtigen“ Mitarbeitenden an Ihrer Gesundheit arbeiten

Editorial von Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, liebe Patientinnen, liebe Patienten,

nachdem wir schon über 30 Jahre Erfahrung als Führungskräfte in Gesundheitsunternehmen gesammelt haben, fühlen wir uns Ihnen gegenüber umso mehr verpflichtet, die besten und motiviertesten Therapeutinnen und Therapeuten für unsere fünf Gesundheitszentren in Berlin zu gewinnen.

Dass das nicht immer ganz einfach ist, werden Sie schon in Ihrem eigenen beruflichen Alltag oder Ihrem sonstigen Umfeld bemerkt haben. Die Zeiten haben sich geändert, gemäß dem bekannten Gallup Institut, das jährlich eine groß angelegte Erhebung unter Beschäftigten durchführt, sind über die Jahre immer weniger Mitarbeitende voll engagiert und auch der Anteil derjenigen, die ihre Kunden immer ganz zufriedenstellen wollen, ist weiter gesunken.

Doch es gibt sie noch, die leidenschaftlichen, zuverlässigen und empathischen Therapeuten und Anmeldekräfte, die aus sich selbst heraus für Sie als Kunden und Patienten immer die besten Leistungen zeigen und für Sie da sein wollen und erst zufrieden sind, wenn Sie immer wiederkommen und dabei Ihre freundliche Anerkennung auch noch äußern.

Wir werden darauf immer großen Wert legen und laden mit Bedacht geeignete Mitarbeitende ein bei und mit uns zu arbeiten, die solche Eigenschaften haben. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zahlreiche Mitarbeitende der ViVental vor, die Sie gerne auch persönlich bei einem Ihrer Besuche kennenlernen können.

Wir alle freuen uns über Ihre wertschätzenden Feedbacks direkt in den Zentren und bei Google und Facebook oder bei den uns zuweisenden Ärztinnen und Ärzten, die uns motivieren, immer besser für Sie und an Ihrer Gesundheit zu arbeiten. Kommen Sie wieder und empfehlen uns weiter, wenn Sie sich bei uns gut behandelt fühlen – und bleiben Sie selbst aktiv, in dem Sie die Möglichkeiten und Angebote unserer fünf Gesundheitszentren für sich nutzen.

Ihre Gesundheitsunternehmer

Pia Drauschke und
Stefan Drauschke
pia.drauschke@vivalental.de
stefan.drauschke@nexthealth.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.



Train the Trainer – was einen Sporttherapeuten auszeichnet



Der Sporttherapeut spielt eine wichtige Rolle in der Rehabilitation und Prävention von akuten und chronischen Erkrankungen in allen Standorten der ViVental Gruppe.

Er hilft nicht nur bei der Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern unterstützt auch die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Patienten. Doch was zeichnet einen guten Sporttherapeuten aus?

Neben seiner fachlichen Kompetenz, die in der fundierten Ausbildung in Sportwissenschaft, Physiotherapie oder einer verwandten Disziplin erworben wurden, spielen Einfühlungsvermögen und Empathie sowie hervorragende Kommunikationsfähigkeiten eine entscheidende Rolle. Ein guter Sporttherapeut kann komplexe medizinische Zusammenhänge verständlich erklären und sicherstellen, dass der Patient die Behandlungspläne versteht. Eine klare und einfühlsame Kommunikation fördert das Vertrauen und die Zusammenarbeit mit dem Patienten. Damit kann der Sporttherapeut besser auf die individuellen Bedürfnisse seiner Patienten eingehen und ihre Motivation fördern.

Darüber hinaus ist es in unserer Profession wichtig, sich ständig weiter zu qualifizieren, um aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und moderne

Behandlungsmethoden in die Praxis zu integrieren. Eine wertvolle Möglichkeit, sich weiter zu bilden, ist das DOSB-Ausbilderzertifikat*. Es stellt sicher, dass Trainer und Therapeuten über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um Menschen effektiv zu betreuen und zu fördern. Der Weg zum Zertifikat erfordert eine umfassende Ausbildung, praktische Erfahrung und das Bestehen einer Prüfung, was die hohe Qualität und den Standard dieser Ausbildung unterstreicht.

Der Weg zum DOSB-Ausbilderzertifikat umfasst verschiedene Themenbereiche, darunter:

- **Sportpädagogik:** Grundlagen der Erziehung und Bildung im Sport, didaktische Konzepte und Methoden.
- **Trainingslehre:** Grundlagen der Trainingsplanung und -durchführung, Anpassung von Trainingsprogrammen an verschiedene Zielgruppen.
- **Sportmedizin:** vertiefte Kenntnisse über den menschlichen Körper, Verletzungsprävention und -behandlung.
- **Psychologie:** Grundlagen der Sportpsychologie, Motivationstechniken und mentale Trainingsmethoden.

Fazit

Weiterbildung in der Sporttherapie ist ein zentrales Qualitätsmerkmal in unseren Gesundheits-sporteinrichtungen. Sie trägt maßgeblich zur Verbesserung der Behandlungsqualität, zur Zufriedenheit der Patienten und zur Motivation des Personals bei. Sie sichert nicht nur die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens, sondern leistet auch einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden unserer Patienten.

Dr. rer. nat. Frank-Timo Lange
Sporttherapeut DVGS e.V.
Sporttherapeut im Gesundheitszentrum Zehlendorf

* Deutscher Olympischer Sportbund (quasi die Dachzentrale aller Sportverbände in Deutschland / früher Deutscher Sport Bund)

Ganzheitliche Behandlung für Ihre Gesundheit und Vitalität



Das Therapeutenteam im THERAPIEZENTRUM am Schloss Charlottenburg

Im Therapiezentrum am Schloss bieten wir Ihnen innovative, ganzheitliche Behandlungsmethoden, die darauf abzielen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität nachhaltig zu steigern. Unser Konzept vereint Physiotherapie, Ergotherapie und die Bobath-Therapie – alles individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt. Physiotherapie ist eine weitere wichtige Säule unseres Ansatzes. Sie konzentriert sich auf die Rehabilitation nach Verletzungen, Unfällen oder Operationen und hilft, Schmerzen zu lindern und die Mobilität zu verbessern. Unsere Physiotherapeuten arbeiten mit Ihnen an spezifischen Zielen, um die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität zu steigern. Ergotherapie hilft, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu verbessern, insbesondere bei motorischen, sensorischen oder kognitiven Einschränkungen. Die Bobath-Therapie ist eine neurologische Behandlungsmethode, die speziell für Patienten mit Bewegungsstörungen nach Schlaganfällen,

bei Parkinson oder Multiple Sklerose entwickelt wurde. Sie hilft, die Bewegungskoordination zu verbessern und die Unabhängigkeit im Alltag zurückzugewinnen. Unsere Philosophie basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der die Wechselwirkungen zwischen den Körpersystemen berücksichtigt. Wir behandeln nicht nur Symptome, sondern aktivieren auch die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Als Standortleiter ist es mir besonders wichtig, dass unser Therapiezentrum stets mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen arbeitet. Wir bieten Ihnen ein umfassendes Betreuungsangebot, das Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützt. Vereinbaren Sie einen Termin im Therapiezentrum am Schloss – wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Vitalität zu begleiten.

Ihr Team im Therapiezentrum am Schloss



Ab Januar 2026: Neue Standortleitung im Gesundheitszentrum an der Oper

Wir freuen uns, Ihnen ab Januar 2026 Frau Schütz als neue Standortleitung im Gesundheitszentrum an der Oper präsentieren zu können! Sophie Schütz kann bereits auf acht Jahre Berufserfahrung als Physiotherapeutin zurückblicken, wobei ihre ganz besonderen Stärken im Bereich der Manuellen Therapie und dem Behandeln von neurologischen Patienten liegen. Sie arbeitet gerne mit Menschen und zusammen im Team. Die abwechslungsreiche Kombination aus Therapeutin und Führungskraft macht ihr enormen Spaß, da sie sich gern neuen Herausforderungen stellt. In ihrer Freizeit liebt sie es, bei Wandern, Schwimmen und Snowboarden sportlich aktiv zu sein. Wir wünschen unserer neuen Standortleiterin viel Erfolg und viel Freude im GADO!



Vorname: Luca
Standort: Gesundheitszentrum an der Oper
Was mache ich da? Ergotherapeutin, Fachliche Leiterin Ergotherapie
Deshalb arbeite ich so gerne hier: Super Kollegen
Lieblingsübung: Perlen auffädeln und Schleife binden
Lebensmotto: Wir schaffen das schon
Mein persönlicher Gesundheits-Tipp: Gute Ernährung, Sport, aber am liebsten das tun, was dich glücklich macht
Ohne Sonne kann ich nicht leben



Vorname: Valeska
Standort: Gesundheitszentrum an der Oper
Was mache ich da? Physiotherapeutin
Deshalb arbeite ich so gerne hier: Gute Behandlungsmöglichkeiten
Lieblingsübung: Mit Gymnastikball
Lebensmotto: Von Tag zu Tag unterschiedlich
Mein persönlicher Gesundheits-Tipp: Bewegung entsprechend der Belastbarkeit
Ich esse am liebsten: Auswärts
Ohne Bewegung kann ich nicht leben

Die Synergie von Bobath-Therapie und Manueller Therapie bei der Behandlung neurologischer Erkrankungen



Das Gesundheitszentrum Schöneberg hat sich auf verschiedene Bereiche der Therapiemöglichkeiten spezialisiert, wobei ein Hauptfokus im Bereich der Neurologie liegt. Ein häufiges Krankheitsbild, das im Zentrum behandelt wird, sind periphere Nervendysfunktionen wie Polyneuropathie, oft verursacht durch Diabetes.

Typische Symptome sind hierbei Empfindungsstörungen in den Fußsohlen, die zu Gangunsicherheiten und häufigen Stürzen mit Frakturen des Hüft- und Radiusgelenks führen können. Das therapeutische Ziel im Gesundheitszentrum ist es, die Funktion dieser Bereiche gezielt zu verbessern.

Ein zusätzlicher Ansatz hierfür ist unter anderem die Anwendung der Elektrotherapie zur Durchblutungsanregung.

Darüber hinaus werden im Rahmen der Manuellen Therapie die Dekompression der LWS und die Nervenmobilisation des Ischiasnervs angewendet, um das periphere Nervensystem zu manipulieren und adäquate Reize an das Zentrum zu übermitteln.

Die Bobath-Therapie ergänzt diese Ansätze durch ihre Fokussierung auf die neurologische Rehabilitation und die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Dabei leistet die Manuelle Therapie einen zusätzlichen Beitrag, indem sie durch gezielte Griffe und Mobilisationstechniken die Beweglichkeit und Funktion der Gelenke verbessert. Durch die Kombination von Bobath-Therapie und Manueller Therapie wird im Gesundheitszentrum Schöneberg eine ganzheitliche Behandlung ermöglicht, die die spezifischen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten optimal unterstützt. Der Grundsatz der Behandlung lautet: Was in das System eingebracht wird, kommt auch wieder heraus.

Dieser Herausforderung stellt sich das Gesundheitszentrum Schöneberg jeden Tag und legt hierbei sehr großen Wert auf den spannenden Austausch im interdisziplinären Team und mit den Patientinnen und Patienten.

Phil Hamann
Physiotherapeut und Standortleiter

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Paul

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da?
Physiotherapeut

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Wegen der hellen und großen Praxis

Lieblingsübung:
Alles am Seilzug

Lebensmotto:
„Humor ist der Knopf, der den Kragen nicht zum Platzen bringt“

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Alle Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen

Ich esse am liebsten: Indisch

Ohne Musik **kann ich nicht leben**

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Uli

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Physiotherapeut und Stv. Standortleiter

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Dynamisches Team

Lieblingsübung:
Antirotationsübung mit dem Widerstandsband

Lebensmotto: Irgendwas ist immer. Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
„Pacing“ beachten. Selbstfürsorge

Ich esse am liebsten: Koreanisches Essen; Chicken Vindaloo/ indisches Hühnchen

Ohne Familie, Radsport und Angeln **kann ich nicht leben**

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Lejla

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Ergotherapeutin, Fachliche Leitung Ergotherapie

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

Lebensmotto:
Que será, será...

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Auf einer Faszienrolle liegen und die Arme öffnen, Bewegung

Ich esse am liebsten:
Mediterrane Küche

Ohne Radfahren, Kochen, Reisen, Musik und Podcasts hören **kann ich nicht leben**

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Hayley

Standort:
Therapiezentrum am Schloss

Was mache ich da?
Anmeldekraft (ich plane Termine, übernehme einige Aufgaben und Sorge für einen reibungslosen Ablauf)

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Der Austausch mit den Patienten gefällt mir und ich habe hier ein superliebes Team

Lebensmotto:
Es gibt keine Probleme, nur Lösungen

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Gesunde, ausgewogene Ernährung, Vitamine zu sich nehmen und viel Bewegung

Ich esse am liebsten: Reis, Gemüse

Ohne Reisen und Sport **kann ich nicht leben**



8 Neu in der ViVental-Gruppe
in Partnerschaft mit der
Deutschen Rentenversicherung:

Check-up Ü45

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen in einem Lebensalter über 45 spielen eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität und die Fähigkeit, ein aktives Leben zu führen. Um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu erhalten und potenzielle gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen, ist ein regelmäßiger medizinischer Check-up mit einer Überprüfung des Gesundheitszustands und das Einleiten präventiver Maßnahmen unerlässlich. Die Deutsche Rentenversicherung (RV) bietet ihren Versicherten mit einem Lebensalter von über 45 Jahren aktuell einen solchen ärztlichen Check-up **kostenlos** in ausgewählten Gesundheitseinrichtungen an. Die ViVental GmbH mit ihren Standorten ist hierfür Partner der Rentenversicherung und führt seit Beginn der Maßnahme Check-up Ü45 Untersuchungen in ihren Gesundheitszentren in Charlottenburg, Lichtenberg, Schöneberg und Zehlendorf durch. Das Hauptziel dieses Check-up ist es, den Versicherten eine umfassende Bewertung ihres aktuellen Gesundheitszustands zu

ermöglichen, Gesundheitsrisiken frühzeitig zu identifizieren und individuelle Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit und zur Prävention zu erhalten. Durch die Erfassung von Informationen zu Vorerkrankungen, aktuellen Beschwerden, körperlicher Leistungsfähigkeit und Schmerzen sowie durch verschiedene Messungen und klinische Untersuchungen durch unsere Ärzte in den Standorten sollen die Versicherten ein besseres Verständnis für ihren Gesundheitszustand erhalten und gegebenenfalls präventive Maßnahmen ergreifen können wie T-RENA oder RV Fit. Wenn es indiziert ist, dann kommt auch eine Empfehlung für eine Reha-Maßnahme in Betracht. Alle Versicherten über 45 erhalten regelmäßig von der Rentenversicherung eine Einladung für den Check-up. Die Anmeldeassistenten unserer Standorte freuen sich auf Ihre Terminvereinbarung, bitte bringen Sie Ihre RV-Einladung zum Termin mit.

Thomas Bildstein
Produktverantwortlicher Check-up Ü45

Neu im Gesundheitszentrum Lichtenberg und im
Gesundheitszentrum Schöneberg:

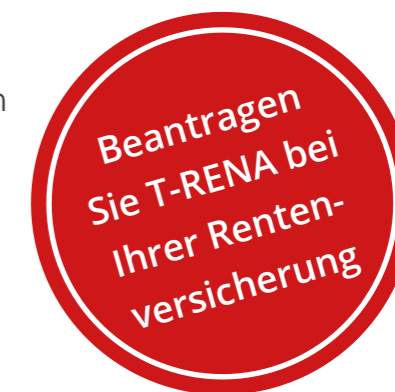
T-RENA

T-RENA (Trainingstherapeutische Rehabilitationsnachsorge) ist eine Nachsorge zur Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, insbesondere im Hinblick auf die Erwerbstätigkeit. Durch gerätegestütztes Training werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination gestärkt. T-RENA richtet sich an Personen mit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats, die zuvor eine medizinische Reha abgeschlossen haben.

Voraussetzung ist eine positive Erwerbsprognose und die Fähigkeit, mindestens drei Stunden zu arbeiten. Die Maßnahme umfasst meist

26 Gruppeneinheiten, bei Bedarf kann sie verlängert werden. Ziel ist es, die Gesundheit langfristig zu stabilisieren und in den Alltag zu integrieren. T-RENA bieten wir Ihnen an zwei Standorten an: Gesundheitszentrum Lichtenberg (Tel.: 030 35199-500) und Gesundheitszentrum Schöneberg (Tel.: 030 35199-600). Bei Fragen zu T-RENA wenden Sie sich bitte an diese beiden Standorte.

Thomas Bildstein
Produktverantwortlicher



...und hinter den Kulissen...und zu dem, was in der ViVental noch so alles passiert...!

UNSERE ADMINISTRATION mit Moritz Schmerr und Thomas Bildstein und ihrem ganzen Team:

- Hier geht es um Personalarbeit mit Einstellungen, Arbeitsverträgen, Entlohnung u. v. m.
- Hier geht es auch um die vielen Vergütungen, die pünktlich und genau - Monat für Monat - an rund 50 Beschäftigte in der ViVental ausgezahlt werden
- Hier geht es um alles, was neu eingerichtet werden muss, wie beispielsweise unsere Administrationssoftware TheOrg und Doctolib
- Hier geht es um unsere Abrechnungen für den Rehabilitationssport und den Herzsport
- Hier geht es auch um unsere EDV, ohne die hier gar nichts ginge...
- Hier geht es auch um unser Marketing, unsere Fotos und Filme, unsere Homepage, unsere Innovationsprodukte (wie Ü 45 zum Beispiel) und um vieles mehr
- ...schauen Sie sich bitte einfach mal unseren attraktiven Film auf unserer Homepage www.vental.de an, den wir während des „Spätsommerfestes“ in Berlin Tegel gedreht haben

Wir **danken** Moritz Schmerr, Thomas Bildstein, Daniela Deisberg, Liane König, Miriam Cyrielle Metz, Martin Sältzer und Yasar Yalcin für eure wertvolle und erfolgreiche Arbeit und bitte bleibt froh und munter und so wie ihr seid!

Pia Drauschke und Stefan Drauschke

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Fabian

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da?
Anmeldefachkraft an der Rezeption

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Weil ich ein tolles Team habe und die Patienten sehr freundlich und dankbar sind, und weil mir die Arbeit sehr viel Spaß macht und vielfältig ist.

Lieblingsübung:
Rudern an der dualen Ruderzugmaschine

Lebensmotto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Omega-6- zu Omega-3-Verhältnis zwischen 1:1 und 5:1

Ich esse am liebsten:
Piroggen mit Hackfleischfüllung

Ohne Musik kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Tobi

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da?
Physiotherapeut und Stellv. Standortleiter

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Wegen dem großen Rehabereich für eine sportliche Therapie.

Lieblingsübung:
Schlafen

Lebensmotto: „Music is the soundtrack of our lives.“

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Viel hilft viel!

Ich esse am liebsten: Gefüllte Paprikaschoten

Ohne meine Tochter kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Diego

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da?
Ich bin Diplom Sportwissenschaftler mit Spezialisierung auf Rehabilitation und Prävention.

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewegung und Gesundheit zu begleiten. Jeder Fortschritt meiner Patienten und Sportler motiviert mich.

Lieblingsübung: Freiflug-Balance – eine Übung für Stabilität, Körperspannung und Gleichgewicht.

Lebensmotto: Leistung braucht Pausen – nur wer Erholung zulässt, kann dauerhaft stark bleiben.

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Bewegung ist die beste Medizin!

Ich esse am liebsten: Indisches Essen

Ohne Sonne und Sport kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Marie

Standort:
Gesundheitszentrum Schöneberg

Was mache ich da?
Anmeldekraft (Termine, Taxierung, etc.)

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Gutes Arbeitsklima

Lieblingsübung:
Rückenschwimmen und Meditation

Lebensmotto:
„Sei stärker als deine stärkste Ausrede“

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Ernährung, Bewegung, Entspannung und ausreichend Schlaf sind wichtig.

Ich esse am liebsten:
Orientalische Küche z. B. Shawarma

Ohne Familie und Musik kann ich nicht leben

Als langjähriger Physiotherapeut habe ich im Laufe der Jahre zahlreiche Behandlungsmethoden kennengelernt, doch eine, die sich immer wieder als besonders effektiv erwiesen hat, ist die Brügger-Therapie – eine ganzheitliche Methode, die gezielt auf die Körperhaltung und die muskuläre Balance einwirkt, um Beschwerden nachhaltig zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Die Brügger-Therapie, benannt nach dem Schweizer Neurologen Dr. Alois Brügger, ist ein physiotherapeutisches Konzept, das auf der Wechselwirkung zwischen Körperhaltung, Bewegung und Schmerzen basiert. Dieses ganzheitliche Behandlungsmodell zielt darauf ab, Fehlhaltungen und deren Folgen zu erkennen und durch gezielte Übungen und manuelle Techniken zu korrigieren.

und schwache Muskelgruppen stärken. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Ein wesentlicher Vorteil der Brügger-Therapie liegt in ihrer individuellen Ausrichtung. Die Behandlung wird auf die spezifischen Bedürfnisse und Beschwerden des Patienten abgestimmt. Besonders bei chronischen Schmerzen, Haltungproblemen oder neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise bei Multipler Sklerose zeigt die Therapie häufig gute Erfolge. Darüber hinaus lässt sich die Brügger-Therapie hervorragend mit anderen physiotherapeutischen Ansätzen wie der Manuellen Therapie und der Krankengymnastik am Gerät kombinieren. Während die Brügger-Therapie die Haltung und Bewegungssteuerung verbessert, kann die Manuelle



Brügger-Therapie

Ein ganzheitlicher Ansatz
in der Physiotherapie

Im Mittelpunkt der Brügger-Therapie steht die Annahme, dass der menschliche Körper in seiner natürlichen aufrechten Haltung optimal funktioniert. Häufige Fehlbelastungen wie langes Sitzen, einseitige Bewegungsmuster oder schlechte ergonomische Bedingungen führen jedoch dazu, dass Muskeln und Gelenke zu stark beansprucht werden. Dies kann Schmerzen und Bewegungseinschränkungen in verschiedenen Körperregionen verursachen.

Ein zentraler Bestandteil der Therapie ist die Analyse der individuellen Körperhaltung und Bewegungsmuster. Der Therapeut identifiziert muskuläre Dysbalancen, Verspannungen und Fehlhaltungen, die zu den Beschwerden führen. Auf dieser Grundlage werden Übungen entwickelt, die die aufrechte Körperhaltung fördern

Therapie gezielt Blockaden und Verspannungen lösen. Die Krankengymnastik am Gerät ergänzt das Konzept durch den gezielten Muskelaufbau und die Förderung der Stabilität. Die Brügger-Therapie fördert zudem das Bewusstsein für eine gesunde Haltung im Alltag. Patienten lernen Fehlbelastungen zu vermeiden und ergonomische Prinzipien in ihr Leben zu integrieren. Dies wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern beugt auch neuen Beschwerden vor. Durch die Kombination mit anderen Methoden ist die Brügger-Therapie ein wertvolles Werkzeug in der modernen Physiotherapie, das zur nachhaltigen Verbesserung der Lebensqualität beiträgt.

Phil Hamann
Physiotherapeut und Standortleiter



Gesunde Ernährung und Sporternährung ab 50:

Was Männer und Frauen beachten sollten

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper – Stoffwechsel, Muskelmasse und Knochendichte nehmen ab, während der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen hoch bleibt. Wer zwischen 50 und 90 Jahren aktiv bleiben möchte, profitiert von einer bewussten, ausgewogenen Ernährung. Wichtig sind vor allem Eiweiß für Muskeln, Calcium und Vitamin D für Knochen, Ballaststoffe für die Verdauung sowie Flüssigkeit für Herz und Kreislauf. Männer und Frauen haben dabei leicht unterschiedliche Schwerpunkte.

Männer besitzen in der Regel mehr Muskelmasse, verlieren diese aber schneller, wenn die Eiweißzufuhr nicht stimmt. Empfehlenswert sind mageres Fleisch, Fisch, Eier, Quark, Joghurt oder pflanzliche Alternativen wie Bohnen, Linsen und Tofu. Auch Nüsse, Kerne und Vollkornprodukte liefern wertvolle Proteine sowie Mineralstoffe. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern häufiger auftreten, sollte der Verzehr von Wurst, frittierten Speisen und stark gesalzenen Lebensmitteln reduziert werden, während Gemüse, Obst und hochwertige Fette aus Raps- oder Olivenöl den Speiseplan bereichern.

Frauen hingegen sind besonders von Osteoporose betroffen, weshalb neben Eiweiß eine ausreichende Versorgung mit Calcium (Milch, Käse, Brokkoli, Grünkohl, Mandeln) und Vitamin D

wichtig ist. Zusätzlich schützen ballaststoffreiche Lebensmittel wie Haferflocken, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte oder Beeren vor Blutzuckerschwankungen und wirken günstig auf den Cholesterinspiegel. Auch pflanzliche Proteine, Avocados oder Walnüsse liefern wertvolle Bausteine für das Herz-Kreislauf-System.

Mit steigendem Alter – vor allem ab 70 – sinken Appetit und Durstgefühl. Hier helfen kleinere, nährstoffreiche Mahlzeiten wie Gemüsesuppen mit Hülsenfrüchten, Omelett mit Gemüse und Käse, Porridge mit Obst und Nüssen oder ein frischer Lachs- bzw. Quinoasalat. Auch Milchshakes oder Joghurt mit Beeren und Haferflocken sind leicht verdauliche Eiweißquellen. Wichtig ist zudem, ausreichend zu trinken: Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte unterstützen die Leistungsfähigkeit und beugen Kreislaufproblemen vor.

Ob Mann oder Frau, ob 50 oder 90 Jahre: Entscheidend ist eine Ernährung, die Nährstoffdichte, Eiweißqualität und Genuss verbindet. Wer regelmäßig ausgewogen isst, kann seine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten, sportliche Aktivität besser unterstützen und vor allem Lebensfreude und Wohlbefinden im Alltag steigern.

Leon Cyrus
Sportwissenschaftler

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Naima

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Rehasport-Kurse

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Nettes Team

Lieblingsübung:
Balance-Übungen

Lebensmotto: Keines

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Spaziergänge

Ich esse am liebsten: Obst

Ohne Sport kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Michael

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Physiotherapeut

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Ich fühle mich sehr wohl mit meinen Kollegen

Lieblingsübung: Postisometrische Relaxation – eine Technik zur Entspannung der Muskulatur

Lebensmotto:
Keep calm and breathe

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Immer in Bewegung bleiben – niemals aufhören

Ich esse am liebsten: Pasta mit veganer Bolognese

Ohne Sonnenlicht kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Swantje

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Ergotherapeutin

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Tolles Team, schöne Räumlichkeiten

Lieblingsübung: Alle Übungen, bei denen die Patienten ihr Gesicht verziehen

Lebensmotto:
Kleine Schritte sind besser als keine Schritte

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Lachen, genießen, sich Auszeiten gönnen

Ich esse am liebsten: Kann mich nicht entscheiden

Ohne frische Luft kann ich nicht leben

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Wolfgang

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Reha-Trainer

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Sehr angenehmes Betriebsklima

Lieblingsübung:
Antirotationsübung mit dem Widerstandsband

Lebensmotto:
Immer in Bewegung bleiben

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Treppe statt Rolltreppe

Ich esse am liebsten: Müsli

Ohne Sport kann ich nicht leben

Man hört oft von Bekannten und Verwandten: ich habe einen Fersensporn. Aber was das eigentlich ist, und was man dagegen tun kann, möchte ich in diesem Artikel erklären.

Ein Fersensporn ist ein knöcherner Auswuchs, der sich an der Unterseite der Ferse bildet. Er wird durch eine Entzündung der Plantarfaszie verursacht, eines starken Bandes, das die Ferse mit den Zehen verbindet.

Symptome eines Fersenspornes sind:

- Schmerzen in der Ferse, insbesondere beim ersten Auftreten am Morgen oder nach längerem Sitzen
- Schmerzen beim Gehen oder Laufen
- Schwellung und Rötung der Ferse
- Steifheit im Fersenbereich

Ursachen für Fersensporne sind in der Regel:

- Überlastung der Plantarfaszie z.B. durch zu viel Laufen oder Springen
- Tragen von Schuhen, die nicht gut passen oder keine ausreichende Unterstützung bieten
- Übergewicht
- Bestimmte medizinische Bedingungen wie z.B. Plantarfasziitis, Arthritis und Diabetes

Die Behandlung eines Fersenspornes:

- Ruhe: vermeiden Sie Aktivitäten, die die Schmerzen verschlimmern
- Eis: tragen Sie, wenn nötig mehrmals täglich Eis für ein paar Minuten auf die Ferse auf (bei Entzündung)
- Kompression: wickeln Sie die Ferse mit einer elastischen Binde ein oder tragen Kompressionsstrümpfe, um die Schwellung zu reduzieren
- Elevation: lagern Sie die Ferse hoch, um die Schwellung zu reduzieren
- Schmerzmittel: Ibuprofen oder Paracetamol

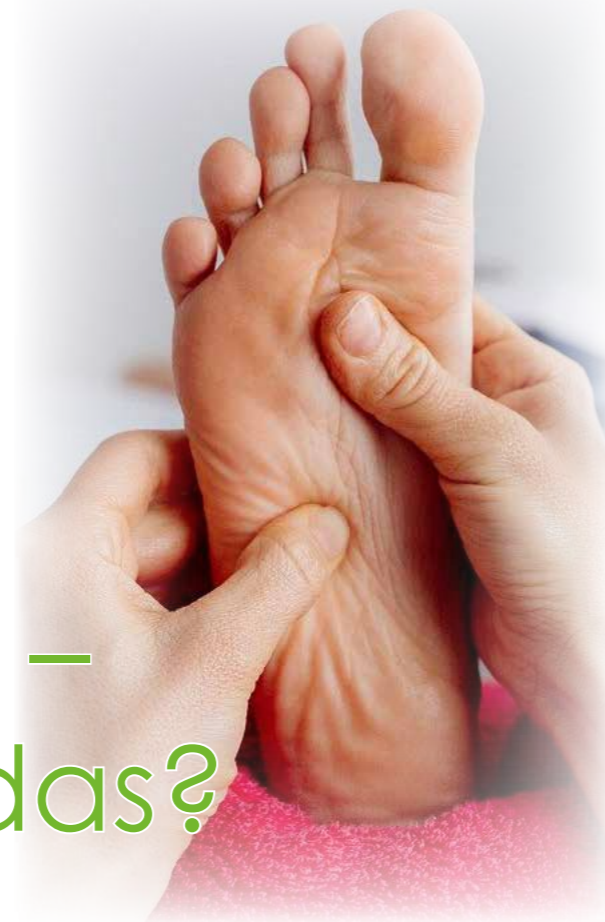
- Fußstützen oder Einlagen: zur Unterstützung des Fußgewölbes und Verringerung der Belastung der Plantarfaszie
- Dehnung und Kräftigung: Stärkung der Muskeln und Sehnen, physiologischer Aufbau des Fußgewölbes
- Chirurgie: dies ist nur in besonders schwierigen Fällen erforderlich, wenn alle anderen Behandlungen versagen

Hier sind einige Tipps zur Vorbeugung gegen Fersensporne:

- Tragen Sie bequeme Schuhe, die gut passen und ausreichend Unterstützung bieten
- Dehnen und Stärken Sie die Muskeln und Sehnen Ihrer Füße
- Halten Sie ein gesundes Gewicht
- Erhöhen Sie Ihre Aktivität schrittweise, um eine Überlastung zu vermeiden

Ich hoffe diese Informationen waren interessant und hilfreich.

Caroline Zabel
Standortleitung / Physiotherapeutin



Fersensporn – was ist das?



Thomas Bildstein mit neuem Aufgabengebiet bei der ViVental GmbH

Mein Name ist Thomas Bildstein und ich bin nun als Referent und Innovationsmanager Teil des Management-Teams der ViVental GmbH. In meiner neuen Rolle übernehme ich unter anderem die Verantwortung für die Entwicklung innovativer Produkte und Angebote und das Social Media Management. Das Personal-Recruiting bei der ViVental unterstütze ich sehr gerne! Mein Ziel ist es, gemeinsam mit dem Team die Zukunft der ViVental aktiv mitzugestalten – durch klare Kommunikation, kreative Konzepte und eine strategische Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen. Ich freue mich auf neue Impulse und nachhaltiges Wachstum. Zudem bin ich weiterhin als Herzsporttrainer im Gesundheitszentrum Schöneberg und als Personal Trainer im Gesundheitszentrum an der Oper engagiert.

Das Management der ViVental wünscht Thomas Bildstein herzlichst viel Erfolg bei diesen Aufgaben!

Ein ganz gewöhnlicher Freitag – fast schon zu gewöhnlich

Manchmal passieren an unseren Standorten kleine Geschichten, die man einfach weitererzählen muss. So auch an einem Freitag im November in unserem Gesundheitszentrum Lichtenberg: Unser Referent der Geschäftsleitung war vor Ort, um ein paar Alltagsaufgaben zu koordinieren und fand sich prompt in einer Art Mini-Abenteuer wieder.

Eine Jalousie in der 3. Etage zeigte sich von ihrer eigensinnigen Seite, ließ sich am Ende aber mit der bekannten Mischung aus Geduld und Gelassenheit bändigen (selbstverständlich vollkommen sicher). Ein Kabel der Waschmaschine brauchte ebenfalls etwas Aufmerksamkeit und wurde routiniert in Schuss gebracht. Die Gerüchte über elektrische Effekte gehören eher in die Kategorie „Launige Bürofabeln“.

Den unerwarteten Höhepunkt bot ein ungebetener Besucher, der dank besonnener Team-Abläufe und polizeilichem Einsatz schnell wieder verschwand. Und Thomas Bildstein, Bengt Krüger und Dennis Schwan? Gemeinsam ruhig, souverän und eher Moderatoren als Actionhelden.

Kurz gesagt: ein Einsatz zwischen Jalousie, Waschmaschine und Polizeifunk – und trotzdem nur ein ganz normaler Freitag im Dienste unserer Standorte.

Thomas Bildstein

Neu im Gesundheitszentrum Lichtenberg:

Präventive Lymphdrainage und Schröpfmassage

Wir freuen uns, Ihnen im Gesundheitszentrum Lichtenberg auf Selbstzahlerbasis jetzt auch präventive Lymphdrainage und Schröpfmassage anbieten zu können!

Bei der präventiven Lymphdrainage handelt es sich um eine sanfte Massagetechnik zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Ob bei Schwellungen, schweren Beinen oder zur allgemeinen Entspannung – die präventive Lymphdrainage unterstützt den natürlichen Lymphfluss und fördert die Regeneration.

Die Schröpfmassage ist eine spezielle Form der Massage, bei der Schröpfgläser mit Unterdruck auf die Haut gesetzt und über bestimmte Körperregionen bewegt werden. Der erzeugte Sog wirkt tief ins Gewebe – intensiver als bei der klassischen Massage. Eine Schröpfmassage steigert die Durchblutung, löst Verspannungen und regt den Stoffwechsel an.

Sprechen Sie uns darauf an – unser engagiertes Team im Gesundheitszentrum Lichtenberg freut sich auf Sie!



Gesundheitszentrum Lichtenberg:

Unsere Kurse am Samstag

Seit November können wir Ihnen im Gesundheitszentrum Lichtenberg auch samstags Kurse anbieten. Hier ein Überblick unserer aktuellen Samstagskurse, zu denen Sie sich von Montag bis Freitag bei unseren Anmeldeassistenten anmelden können:

09:10 - 09:55 Reha Plus	10:10 - 11:00 RückenFit
11:10 - 12:00 Starke Mitte	12:50 - 13:40 Vital Zirkel

Unser Team im Sportbereich freut sich auf Sie ganz besonders!

Neu im Gesundheitszentrum Lichtenberg

Sportbereich

Ab sofort bieten wir Ihnen Trainingsfläche und Kurse auch samstags von 9-14 Uhr an!

Bitte melden Sie sich Montag bis Freitag bei der Anmeldung an!

Gesundheitszentrum Lichtenberg | Tel.: 030 35199-500 | E-Mail: lichtenberg@vental.de
www.vental.de

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Leon

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Sporttherapeut

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Tolle Leute, kurzer Arbeitsweg

Lieblingsübung: Viele Meter schwimmen – egal wie

Lebensmotto:
Einfach machen, was man sich selbst nicht zutraut

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Mobilisieren und Dehnen!

Ich esse am liebsten: Gurken

Ohne ein Glas Gurken **kann ich nicht leben**

Mitarbeiter-Steckbrief



Vorname: Steffi

Standort:
Gesundheitszentrum Lichtenberg

Was mache ich da?
Ergotherapeutin

Deshalb arbeite ich so gerne hier:
Es ist bisher ein fröhliches und entspanntes Arbeiten

Lieblingsübung: Feinmotorik-Übungen

Lebensmotto:
Sei zu anderen wie du dich selbst behandelst

Mein persönlicher Gesundheits-Tipp:
Trinke genug Wasser!

Ich esse am liebsten: Nudeln mit Käse

Ohne weiße Schoki **kann ich nicht leben**

Fachbereich Ergotherapie



Einige Impressionen vom Gesundheitszentrum an der Oper mit seinen Disziplinen Ergotherapie und Physiotherapie

Mein Name ist Luca Marie Stolker Ergotherapeutin am Standort „an der Oper“. Seit Frühjahr 2025 bin ich Teil des Teams von ViVental und biete Ergotherapie in den Fachbereichen Pädiatrie, Geriatrie und Neurologie an. Mein besonderes Anliegen ist es, Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, ihre Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alltag zu stärken – mit Freude, Geduld und individuell angepassten Therapiekonzepten.

Als fachliche Leitung im pädiatrischen Bereich liegt mein Schwerpunkt auf der Förderung von Kindern mit Entwicklungsverzögerungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Wahrnehmungsauffälligkeiten oder leichten Verhaltensbesonderheiten. Durch meine Fortbildungen in visueller Wahrnehmung sowie in den Grundlagen der sensorischen Integrationstherapie kann ich die Kinder gezielt dabei unterstützen, ihre Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und motorischen Fähigkeiten zu verbessern.

Ich begleite außerdem hauptsächlich Kinder im

neurodivergenten Spektrum, z. B. mit Autismus oder ADHS, und lege dabei großen Wert auf eine wertschätzende, ressourcenorientierte und individuelle Herangehensweise. Zusammen lernen wir Regulationstechniken in der Therapie, aber auch für Zuhause und dem Kindergarten/Schule. Dabei lege ich großen Wert auf die Zusammenarbeit mit den Eltern/Erziehungsberechtigten und dem sozialen Umfeld.

In der Geriatrie und Neurologie arbeite ich mit Menschen, die aufgrund von Erkrankungen, Schlaganfällen oder altersbedingten Einschränkungen ihre Selbstständigkeit im Alltag verbessern möchten. Dabei stehen Alltagshandlungen und die Selbstständigkeit im Alltag, kognitive Förderung und die Erhaltung der Lebensqualität im Vordergrund.

Ich freue mich darauf, unser Angebot weiter auszubauen und noch mehr Menschen therapeutisch begleiten zu können.

Luca Marie Stolker

Gesundheitszentrum an der Oper = GADO

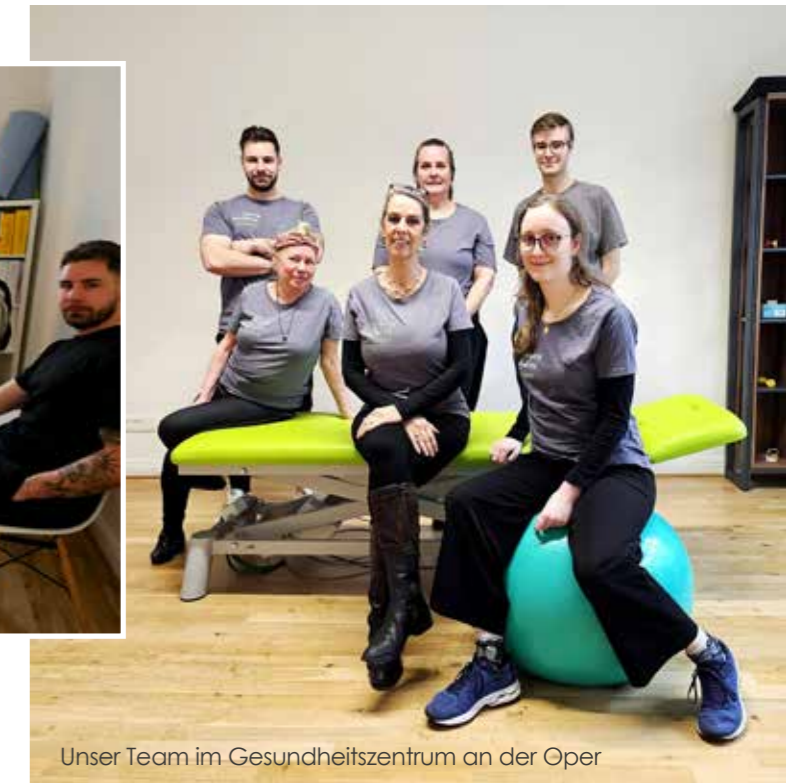
Unser Gesundheitszentrum an der Oper hat sich neu definiert. Hier bieten Ihnen derzeit unsere Therapeutinnen und Therapeuten Physiotherapie, Ergotherapie und Personal Training an. Ab 2026 erweitern wir das Team um unsere Standortleiterin fürs Gesundheitszentrum an der Oper, Sophie Schütz (siehe unseren Bericht hierzu auf Seite 5).

Unsere Patientinnen und Patienten erhalten hier im GADO alle bekannten physiotherapeutischen Anwendungen (MT, Bobath, Manuelle Lymphdrainage, Atlasterapie, Massagen etc.) sowie Ergotherapie für Kinder und Erwachsene. Kommen Sie einfach vorbei, wir sind von 8.30 – 19.00 täglich für Sie vor Ort; telefonisch erreichen Sie uns unter der 03035199700 oder per Doctolib wann immer Sie möchten!

Das Management der ViVental



Sophie Schütz (3. von links) beim ersten Besuch im GADO mit ihrem neuen Team und Pia Drauschke (3. von rechts)



Unser Team im Gesundheitszentrum an der Oper

Atlasterapie

Die Atlasterapie besonders im orthopädischen Bereich der Physiotherapie kann viele Schmerzen lindern.

Das Os atlantis ist der 1. Halswirbelkörper von sieben. Dieser corpus vertebralis kann sich auf verschiedene Gelenke auswirken. Demnach kann sich auch die Muskulatur neu auch zum Guten anpassen. Die Muskelketten und Muskelgruppen können physiologisch ohne Schmerzen zusammen kontrahieren.

Durch eine Mobilisation dieses Wirbelkörpers kann sich der Organismus neu ordnen, auf seine eigene biomechanische Weise. Dies biete ich Ihnen im Rahmen physiotherapeutischer Maßnahmen an in unserem Gesundheitszentrum an der Oper

Valeska von Buzay, Physiotherapeutin

Gua Sha



Hinweis: Die Wirksamkeit von Gua Sha wissenschaftlich nicht belegt.

Gua Sha ist eine volksheilkundliche Behandlung, die in Südostasien als Heilmethode weit verbreitet ist. Gua bedeutet „reiben“ und Sha bedeutet „Krankheit“. Die chinesische Heilkunde geht davon aus, dass eine der wichtigsten Ursachen aller Beschwerden und Krankheiten Schadstoffe sind, z. B. durch Nahrung, Stress, Spannungen, Umweltverschmutzung, Elektromog oder Medikamente. Die Schadstoffe werden im Körper dort abgelagert, wo sie wenig schädlich sind wie im Bindegewebe, Muskeln und Gelenken. Nach und nach setzt sich das Gewebe zu, übersäuert und entzündet sich. Die Zellen können nicht mehr so gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden und Abfallstoffe können immer schwerer abtransportiert werden. Es entsteht ein Stau im Körper.

Gua Sha ist eine Schabetechnik, bei der gestautes Blut an die Körperoberfläche bewegt wird, so dass der Blutfluss zu Haut-, Muskel- und Bindegewebe sowie zu den inneren Organen gefördert wird. Die Wiederherstellung normaler Stoffwechselforgänge wird vom Patienten meist als wohltuende Entspannung empfunden. Muskuläre Steifheit und Schmerzen werden reduziert.

Die Schabetechnik wird mit Hilfe eines kleinen Schabinstrumentes angewendet und ist völlig

schmerzfrei. Durch diese sanfte Technik entstehen die gewünschten, meist großflächigen Hautrötungen, die sich nach 2-3 Tagen zurückbilden. Behandelt wird hauptsächlich am Rücken und Nacken. Vor der Behandlung wird das zu behandelnde Areal eingeölt. Eine Wärmetherapie z. B. in Form einer Fangopackung ist sehr zu empfehlen. Eine Gua Sha-Behandlung dauert ca. 20 Minuten. Am Tag der Behandlung sollten schwere körperliche Anstrengungen vermieden werden, Dehnübungen sind empfehlenswert. Es sollte im Anschluss möglichst viel Flüssigkeit getrunken werden. In den ersten 1-2 Tagen nach der Behandlung kann ein leichtes Muskelkatergefühl auftreten.

Generell kann die Behandlung bei allen Schmerzzuständen angewendet werden, wie z. B. Lumbago, Ischialgie, Tennisellenbogen, Schulterschmerzen, Kopfschmerzen, Intercostalneuralgie aber auch bei Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Asthma oder Erkältungen. Auch zur Erkältungsprophylaxe ist Gua Sha sehr empfehlenswert.

Gua Sha darf nicht angewendet werden bei Patienten mit Blutgerinnungsstörungen oder bei Patienten, die Medikamente zur Blutverdünnung einnehmen.

Julia Maj, Physiotherapeutin

Lejla Ujkanovic, Ergotherapeutin, und Ulrich Aksamski, Physiotherapeut stellen sich vor

Im Therapiezentrum am Schloss bin ich tätig als Fachliche Leiterin der Ergotherapie. Als Ergotherapeutin begleite ich Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zu mehr Selbstständigkeit und Lebensfreude. Was mich an meinem Beruf fasziniert, ist seine Vielfalt: Kein Tag, kein Mensch und keine Therapie sind gleich. Ich arbeite in allen Fachbereichen - von der Pädiatrie über Neurologie und Geriatrie bis hin zu Handtherapie und erlebe dabei wie individuell und kreativ die Ergotherapie sein kann.

Mein Ziel ist es, gemeinsam mit PatientInnen Wege zu finden, um alltägliche Herausforderungen zu meistern und persönliche Ziele zu erreichen. Dabei kann ein kleiner Fortschritt, wie das selbstständige Anziehen oder das sichere Greifen nach einem Gegenstand, ein großer Schritt in Richtung Selbstvertrauen und Lebensqualität sein.

Besonders wichtig ist mir, in der Therapie eine wertschätzende und motivierende Atmosphäre zu schaffen ich möchte, dass sich jeder Mensch gesehen, ernst genommen und unterstützt fühlt. Gemeinsam mit meinem Team im Therapiezentrum arbeite ich daran, unsere PatientInnen bestmöglich auf ihrem Weg zu begleiten - Schritt für Schritt mit Herz, Geduld und Freude an der Entwicklung.



Mein Name ist Ulrich Aksamski. Seit 1994 bin ich Physiotherapeut. Im Therapiezentrum arbeite ich seit April 2025 und seit Mai als Stv. Standortleiter. Der Einstieg hier wurde mir sehr leicht gemacht, freundliche und hilfsbereite Kollegen, stetige Weiterbildungsmöglichkeiten, enge Zusammenarbeit mit der angegliederten Ergotherapie, sowie ein schönes Arbeitsumfeld.

Meine besondere Leidenschaft liegt auf den Schwerpunkten für neurologisch und unfallchirurgisch erkrankte Patienten Hier arbeite ich sehr gern nach dem PNF-Konzept und der Votja-Therapie. Seit 1996 bin ich als ausgebildeter Votja-Therapeut für Jugendliche und Erwachsene tätig.

Aber auch andere Therapien wie MTT, manuelle Lymphdrainage erweitern mein Leistungsspektrum.

Das Gesundheitszentrum Schöneberg stellt sich vor

Liebe Mitglieder und Patienten der ViVental-Familie, heute möchten wir Ihnen unser Gesundheitszentrum Schöneberg vorstellen: Mitten im lebendigen Kiez, direkt am Richard-von-Weizsäcker-Platz, sind wir seit mehr als 20 Jahren Ihre verlässliche Adresse für Gesundheit und Wohlbefinden.

Als stolzer Teil der ViVental-Gruppe leben wir unsere gemeinsame Philosophie: „Gesundheit in Bewegung“

Unser Ziel ist es, Ihnen eine umfassende Betreuung unter einem Dach zu bieten. Dafür setzen wir auf die enge Verzahnung unserer hochqualifizierten Fachbereiche:

Fachbereich Physiotherapie

Hier kümmert sich unser Team aus 5 erfahrenen Physiotherapeuten gezielt um Ihre Beschwerden, die Wiederherstellung nach Operationen oder die Linderung chronischer Leiden. Unsere Schwerpunkte sind:

- Manuelle Therapie
- Bobath (zur Behandlung neurologischer Erkrankungen)
- Klassische Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät (KGG)
- Manuelle Lymphdrainage

Fachbereich Sport & Rehasport

Ob Prävention, Rehabilitation oder der Wunsch nach mehr Fitness – unsere 4 qualifizierten Sporttherapeuten bringen Sie in Bewegung. Unser breites Angebot umfasst:

- Rehasportkurse (mit Spezialisierungen für Orthopädie, Onkologie und Herzsport)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Nachsorgeprogramme der Rentenversicherung (T-RENA & RV Fit)
- Individuelles Personal Training

Darüber hinaus bieten wir als wichtigen präventiven Baustein den Check-up Ü45 der Deutschen Rentenversicherung an.



Was das Gesundheitszentrum Schöneberg besonders macht, ist unser Teamgeist. Unsere Therapeuten aus Physiotherapie und Sport arbeiten Hand in Hand, auch mit unserem **Fachbereich Anmeldung** (hier sind 3 superfreundliche Anmeldeassistenten tätig), um mit Ihnen optimale Behandlungs- und Trainingsziele zu entwickeln und zu erreichen.

Egal, ob Sie bereits Patient bei uns sind, eine Verordnung haben oder präventiv etwas für sich tun möchten – wir sind für Sie da. Mit unseren besonders patientenfreundlichen Öffnungszeiten, auch früh morgens und am Samstag, finden wir sicher einen Termin, der in Ihren Alltag passt. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Gesundheitszentrum Schöneberg

Zu guter Letzt

Gewinnspiel, Impressum und Sonstiges

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

Sudoku-Gewinnspiel

Losrätseln und gewinnen!

Sie haben das Sudoku lösen können? Dann schnell noch die Zahlen der farblich 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 15.3.2026.** Viel Glück!

Die richtige Lösung des Sudoku-Gewinnspiels der Ausgabe 35 lautet: **41** Die Gewinner sind: **Sylvia M.** und **Christian 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

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

IMPRESSUM

VentalNews - Kundenmagazin der ViVental GmbH, Am Borsigturm 13, 13507 Berlin, Website: www.vental.de

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



Lebensbalance – Selbstführung – Resilienz: Der Business Retreat der NextHealth im Frühjahr vom 24.-27. April 2026 und im Herbst vom 23.- 26. Oktober 2026

Wer von Ihnen im Leben steht und einmal wirklich etwas für sich selbst tun möchte, weil Sie viel Verantwortung tragen, hohen Einsatz zeigen oder größere Veränderungen anstehen, für die - oder denjenigen ist dieses spezielle und preisgekrönte Coachingformat genau das Richtige !

Es handelt sich beim Business Retreat um ein bewährtes Coachingseminar, das wir im **Frühjahr und im Herbst 2026** wie immer mit drei Coaches und maximal 10 Teilnehmern von Freitag 15 Uhr bis Montag 13 Uhr durchführen. Unsere Seminarhotel ist der schöne und familiär geführte Paulinenhof in Bad Belzig bei Berlin (1 Stunde von Berlin entfernt).

Zielgruppe für den Business-Retreat sind vor allem Menschen, die einmal wirklich Zeit für und mit sich selbst verbringen und eigene Themen in Ruhe und gut begleitet klären möchten. Man braucht dafür kein Problem zu haben, es genügen offene Fragen, anstehende Entscheidungen oder eigene Themen, für die es sich lohnt, einmal in die Tiefe zu gehen. Privates bleibt privat und die Themen werden zu keiner Zeit offen in der Gruppe besprochen. Jeder verfolgt seinen „roten Faden“ für sich im Seminarverlauf. Daher sind auch Paare willkommen, die das Seminar jedes Mal als sehr belebend empfunden haben.

Die Rückmeldungen von Teilnehmer:innen vergangener Retreatveranstaltungen können Sie hier nachlesen und weitere Informationen zum Retreatseminar finden. (<https://nexthealth.de/business-retreat/>)

Bitte melden Sie sich zügig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Gerne können Sie das Format auch Familienmitgliedern, KollegInnen oder Freunden empfehlen, die generell an Selbstführung, Resilienz und Coaching interessiert sind.

Der Business Retreat trägt enorm zur Stärkung der Selbstführungskompetenz und Resilienz bei. Es ist ein Fortbildungsseminar zur persönlichen Weiterentwicklung, das viele Arbeitgeber ihren Führungskräften ermöglichen.

Informieren Sie sich gerne auch telefonisch, um mehr über unser bewährtes Format zu erfahren. (Tel. 030 35199 603 oder mobil unter 0176 100 24 220).

Sie erreichen uns auch per E-Mail unter miriamcyrielle.metz@nexthealth.de

Dipl. Vw. Pia Drauschke

Dr. med. Stefan Drauschke

Miriam Cyrielle Metz

