

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



IMMANUEL
KRANKENHAUS
BERLIN



Prävention
Sportmedizin
Gesundheitsförderung

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Prävention Sportmedizin Gesundheitsförderung

Im Interdisziplinären Active Health Lab am Wannsee wollen wir Sie mit dem gesamten Spektrum der Leistungsdiagnostik und Bewegungsanalyse für eine bewusste und gesunde Lebensführung begeistern. Wir unterstützen Sie bestmöglich auf Ihrem Weg zur Gesundheit und gesunder Leistungssteigerung.

Wir erfassen dazu zunächst mittels ausführlicher und moderner Diagnostik Ihren allgemeinen Gesundheitszustand. Auf dieser Grundlage wird eine individuelle und maßgeschneiderte Bewegungs- und Trainingstherapie für Sie erstellt.

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus den Bereichen

- Sportmedizin
- Naturheilverfahren
- Innere Medizin
- Allgemeinmedizin
- Orthopädie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Ayurveda-Therapie





Unser Leistungsspektrum

Durch gezielte Stufendiagnostik mit interdisziplinärem und integrativem Ansatz begleiten wir Sie auf Ihrem Weg von Prävention, Diagnostik, Therapie, Trainingsanleitung bis hin zu Return-to-Sport.

- Gesundheits-Check-Up
- Trainingsberatung und Leistungsdiagnostik
- Ganganalyse
- Fitness- und Athletik-Training
- Gesundheitstraining
- Ernährungsberatung
- Sportonkologische Sprechstunde
- Schmerztherapie mittels Naturheilverfahren, wie
 - Neuraltherapie, Dry Needling
 - Akupunktur /TCM
 - Spiraldynamik
 - Ayurveda Manual Therapie
 - Yoga Therapie
 - Mind-Body-Medizin

Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung

Mithilfe von Verfahren der Laktat-Leistungsdiagnostik, Ergometrie, Spirometrie und Muskel-Funktionsanalysen wird die körperliche Leistungsfähigkeit objektiv erfasst. Basierend auf diesen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt, um Optimierungspotenziale effektiv zu nutzen, Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Ganganalyse

Beschwerden des Bewegungsapparates stehen oft mit einer ungünstigen Körperhaltung oder fehlerhaften Bewegungsmustern im Zusammenhang. Unsere Ganganalyse erfolgt videogestützt und beurteilt die Koordination und Körperhaltung von Fuß bis Kopf beim normalen Gehen und im Stand. Aufbauend auf dem Analyseergebnis leiten wir individuelle Übungen aus Spiraldynamik und Taijiquan an.

Fitness- und Athletik-Training

Dieses konzentrierte Training beinhaltet funktionelle Übungen, Krafttraining, Ausdauertrainingsmethoden und koordinative Einheiten, maßgeschneidert auf die individuellen Fähigkeiten und Ziele der Sportlerinnen und Sportler sowie Patientinnen und Patienten.

Gesundheits-Training

Dies bezieht sich auf strukturierte Bewegungs- und Trainingsprogramme, die darauf abzielen, allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Dazu gehören Kraft- und Ausdauertraining, Mobilitätsübungen (mittels Yoga und Taiji) und auch eine unterstützende Ernährungsberatung. Das Training wird stets an den Gesundheitszustand und die individuellen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten angepasst und kann präventiv oder rehabilitativ eingesetzt werden.

Unser Angebot ist geeignet für

Patientinnen und Patienten mit bereits bestehenden Erkrankungen wie

- Herz-Kreislauf-Risikofaktoren, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten
- Zucker-Stoffwechselstörung (Diabetes mellitus u. a.)
- chronischen Erkrankungen
- Covid-19 bzw. Long-Covid
- einer Krebsdiagnose

sowie an

- Frauen im Hinblick auf die Auswirkungen des weiblichen Zyklus auf die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit
- Frauen in Bewegung in verschiedenen Lebensphasen (während und nach der Geburt, in den Wechseljahren und der Post-Menopause)
- Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportler
- Leistungssportlerinnen und Leistungssportler
- Sportlerinnen und Sportler mit relativem Energiedefizit im Sport RED-S

Für sportmedizinische Leistungen erhalten Sie eine Honorarrechnung gemäß GOÄ. Private Krankenkassen erstatten die Kosten vollständig.



Anleitungen zu unseren
sportmedizinischen Übungen

Wir freuen uns auf Sie



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen
*Chefarzt
Facharzt für Innere Medizin
Inhaber der Stiftungsprofessur für
klinische Naturheilkunde der
Charité-Universitätsmedizin Berlin*



Dr. med. Claudia Römer
*Funktionsoberärztin
Fachärztin für Innere Medizin,
Notfallmedizin und Sportmedizin*



Dr. med. Lutz Liese
*Funktionsoberarzt
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Fachgebiet Traditionelle
Chinesische Medizin*



Dr. med. Martje Sältz
*Ärztin in Weiterbildung,
Allgemeinmedizin und Sportmedizin*



Mark Schmelcher
*Sportwissenschaftler (B.A.) und
Sporttherapeut*

So finden Sie uns

In dem wunderschönen, denkmalgeschützten Immanuel Park direkt am Kleinen Wannsee befinden sich im Haus 5D die Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin, die Ambulanz Immanuel Medizin Zehlendorf und die Ambulanz für Osteologie und Stoffwechselerkrankungen



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Fern-, Regional- und S-Bahnhof Wannsee
(Regional-Express, S1, S7), Bus 114, 118, 218, 316, 318, N 16,
Bushaltestelle „Am Kleinen Wannsee“

Mit dem Auto aus Zehlendorf kommend

A 115, Kreuz Zehlendorf (Nr. 4), Ausfahrt Wannsee, Bundesstraße 1 Richtung Wannsee, nach der S-Bahn-Unterführung die Königstraße weiter geradeaus; das Immanuel Krankenhaus Berlin befindet sich auf der linken Seite



Immanuel Krankenhaus Berlin

Klinik für Innere Medizin · Naturheilkunde
Königstraße 63 · 14109 Berlin

Anmeldung

Hochschulambulanz für Naturheilkunde
(gesetzlich Versicherte)

Tel. 030 80 505 - 306

naturheilkunde.ambulanz@immanuel.de

oder

Immanuel Medizin Zehlendorf

(privat Versicherte)

Am Kleinen Wannsee 5D · 14109 Berlin

Tel. 030 80 505 - 480

zehlendorf@immanuel.de

naturheilkunde.immanuel.de
immanuelalbertinen.de

Träger

Immanuel-Krankenhaus GmbH

Eine Einrichtung der Immanuel Albertinen Diakonie.

