



## WAS KOSTET MEINE GESUNDHEIT?

Wieviel Geld investieren Sie, um gesund zu bleiben? Darüber machen sich die wenigsten Menschen Gedanken, aber fragen Sie mal Personen mit gesundheitlichen Beschwerden oder chronischen Schmerzen - was wären diese bereit auszugeben, um gesund zu werden? Warten Sie nicht so lange bis es soweit ist.

**FANGEN SIE AM BESTEN NOCH HEUTE AN!**

Halten Sie sich fit - und auch wenn Sport für Sie nicht in Frage kommt - regelmäßige Bewegung ist ein Anfang. Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, muskuläre Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, geistige Fitness u.v.m können gezielt in verschiedenen Kursprogrammen geschult und trainiert werden.

**Physiotherapie Zieseimer | Telefon (03 85) 44 000 266 | [www.physiotherapie-zieseimer.de](http://www.physiotherapie-zieseimer.de)**

## ERBSCHAFT- UND SCHENKUNGSTEUER

### Maßgebende Steuerklasse beim Erwerb vom biologischen Vater

Der BFH hat entschieden, dass bei einer Geldschenkung des leiblichen Vaters an seine leibliche Tochter die günstige Steuerklasse I mit dem persönlichen Freibetrag nicht anzuwenden ist, wenn der biologische Vater nicht gleichzeitig der rechtliche Vater ist.

§ 15 Abs. 1 Steuerklasse I Nr. 2 ErbStG sieht vor, dass auf Kinder und Stiefkinder die Steuerklasse I anzuwenden ist. In dieser Klasse fällt bei einem Erwerb bis 75.000 Euro eine Steuer in Höhe von 7% an. In der Steuerklasse III sind dafür bereits 30% Steuer zu zahlen. Besser kommen Kinder auch bei den Freibeträgen weg. Sie erhalten 400.000 Euro, bei Steuerklasse III hingegen lediglich 20.000 Euro.

Im Streitfall war der Kläger der leibliche, aber nicht der rechtliche Vater. Der Kläger war also der sog. biologische Vater seiner Tochter. Der rechtliche Vater war ein anderer Mann, mit dem die Mutter zum Zeitpunkt der Geburt des Kindes verheiratet war.

Der Kläger schenkte seiner leiblichen Tochter 30.000 Euro und beantragte beim Finanzamt die Anwendung der günstigen Steuerklasse I.

Das Finanzamt lehnte mit dem Hinweis ab, die Steuerklasse I finde nur im Verhältnis der Tochter zu ihrem rechtlichen Vater Anwendung. Rechtlicher Vater sei aber der Ehemann der Mutter und nicht der Kläger.

#### Das Finanzgericht gab dem Kläger Recht.

Es gebe keinen Grund, die einschlägige Bestimmung des § 15 Abs. 1 Steuerklasse I Nr. 2 ErbStG nach den zivilrechtlichen Regelungen eng auszulegen und nur den Erwerb vom rechtlichen Vater zu privilegieren.

#### Die Revision des Finanzamtes hatte vor dem BFH Erfolg.

Erbt ein Kind von seinem biologischen Vater, findet auf das Erbe nach Auffassung des BFH nicht die für Kinder günstige Steuerklasse I Anwendung, sondern es werde nach der Steuerklasse III besteuert. Dasselbe gelte, wenn der biologische Vater seinem Kind zu Lebzeiten eine Schenkung mache.



**GRUNOW  
Rechtsanwälte**



**Anett Krone**

Erbrecht  
Familienrecht  
Mietrecht  
Sozialrecht

Friedrich-Engels-Straße 2a  
19061 Schwerin  
Tel. (0385) 44 000 267 / -268  
[schwerin@grunow-recht.de](mailto:schwerin@grunow-recht.de)  
[www.grunow-recht.de](http://www.grunow-recht.de)

Quelle: Pressemitteilung des BFH Nr. 13/2020 v. 12.03.2020

Die kostenlose Patienteninformation erscheint vierteljährlich und wird kostenlos ausgelegt. Der redaktionelle Teil unterliegt der Pressefreiheit (Art. 5 Abs. 1 GG) Für eingesandte Manuskripte behält die Redaktion sich das Recht auf Kürzungen vor. [redaktion@therapiezentrum-schwerin.de](mailto:redaktion@therapiezentrum-schwerin.de) | Auflage 500 Stck | Fotos: ingimage.com, fotolia.de, adobe.com, www.eckiraff.de  
Nächste Ausgabe: Herbst 2020



## ALLES FIT ?!



**ANDREA  
WAGNER-GROTH**  
Physiotherapeutin

Unsere Expertin  
für Kräuter & Unkräuter



## HEILKRÄUTER AUS DEM GARTEN

Wer kennt es nicht? Derzeit schießt Grünzeug aller Art aus dem Boden und damit Beete und Rasen gepflegter aussehen, wird dieses „Unkraut“ beseitigt.

Unkraut ist jedoch ein unschönes Wort, denn viele wissen nicht, dass einige dieser Pflanzen früher noch Kernbestandteil einer gesunden Ernährung waren und auch als Heilmittel Anwendung fanden. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen bis heute vom Tee über Nahrungsergänzungen, Bäder, Salben, Umschlägen und Tinkturen.

Die 10 bekanntesten „Unkräuter“ sind: Giersch, Löwenzahn, Gänseblümchen, Brennesel, Bärlauch, Vogelmiere, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich und Knopfkraut.

Also Halt! Bringen Sie diese Unkräuter nicht auf den Kompost, sondern in die Küche.

**„WENN DIE MENSCHEN DAS UNKRAUT NICHT NUR AUSREISSEN,  
SONDERN EINFACH AUFESSEN WÜRDEN, WÄREN SIE ES NICHT NUR LOS,  
SONDERN WÜRDEN AUCH NOCH GESUND“**

(Johann Künzle)



**2**

Keine Vitaminpillen  
DR. GRIT DEGEN-CHRIST  
Kräuter Ecke: GIERSCH  
PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER



**3**

Fit vor der Therapie oder  
Operation  
DR. EKKEHARD LEIPE



**4**

Was kostet meine Gesundheit?  
[WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE](http://WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE)  
Erbschaft- & Schenkungsteuer  
ANETT KRONE | [WWW.GRUNOW-RECHT.DE](http://WWW.GRUNOW-RECHT.DE)



# KEINE VITAMINPILLEN! ODER ETWA DOCH ?

Vitamine sind für einen funktionierenden Stoffwechsel unentbehrlich und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Um gut und mit allem versorgt zu sein, sollte dabei auf eine bunte, saisonale / heimische Mischung von Obst und Gemüse geachtet werden. Doch wer schafft das schon? Wann ist die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll? Oder vielleicht sogar notwendig?

Für uns alle wird eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D3 in den dunklen Wintermonaten in einer Dosierung von 1000-2000 IE am Tag empfohlen, da ohne ausreichende Sonneneinstrahlung keine ausreichenden Vitamin D - Vorräte gespeichert werden können.

- Schwangerschaft - Vitaminbedarf 30 % erhöht
- Stillzeit - Vitaminbedarf 100 % erhöht
- Stress / unregelmäßige Nahrungsaufnahme / akute Infekte / postoperative Phasen
- Raucher - benötigt zum Beispiel 40 % mehr Vitamin C als Nichtraucher
- regelmäßiger Alkoholgenuß - Verwertung von Vitaminen gestört, besonders nötig sind Vitamin B1 / B6 / Folsäure und Vitamin C
- Diabetiker, die u.a. Metformin einnehmen - dieses Medikament hemmt die Aufnahme von Vitamin B12 im Darm - hier ist die Gabe von B12 - Spritzen sinnvoll



Ihre  
**Dr. Grit Degen-Christ**  
Fachärztin für Innere Medizin  
Hausärztin  
Ernährungsmedizin DGEM



# GESUND WERDEN - GESUND BLEIBEN

SPORT | BEWEGUNG | ERNÄHRUNGSBERATUNG | PERSONAL TRAINING



## Förderung der Beweglichkeit

Beweglichkeit und Fitness kennen keine Altersgrenze. Ziel des Training ist, die Sensomotorik zu verbessern.



## Kardio- & Gesundheitstraining

Die perfekte Formel, um sicher abzunehmen. Ausdauertraining plus Krafttraining



## Work-Life Balance & Fitness

Optimaler Workout für ganzheitliche Kraft, Ausdauer und Koordination. Jetzt starten!

## JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN!

50% auf alle Präventionskurse (Selbstzahler)

Neukunden: Geschenk im Wert von 20 EUR

Regelmäßige Körperanalyse zur Erfolgsmessung

keine Kündigungsfristen

4 kostenlose Probetrainings

**gym80** **4E MED80**

[info.physiotherapie-zieseemer.de](http://info.physiotherapie-zieseemer.de)  
[www.physiotherapie-zieseemer.de](http://www.physiotherapie-zieseemer.de)

# GIERSCH // DER ALLROUNDER

## Blütezeit:

Mai bis September

## Inhaltsstoffe:

Eisen, Vitamin C, Kalium,

## Wirkung:

entgiftend, blutreinigend,  
harnsäuretreibend

## ANWENDUNGSBEREICHE:

### ÄUSSERLICH:

3X TÄGLICH  
DEN SAFT FRISCH  
GEQUETSCHTER  
BLÄTTER AUF  
DIE HAUT REIBEN



### INNERLICH:

KLEINE FRISCHE BLÄTTER IN  
SALATE GEBEN ODER  
GEKOCHT ALS  
SPINATALTERNATIVE  
VERARBEITEN

## Indikationen:

- Gicht
- Rheuma
- Herzgefäßerkrankungen,  
Lymphansammlungen
- schlechtes Hautbild (z.B. Akne)
- Insektenstiche
- Vorbeugung von
- Blasenentzündungen

## TEEZUBEREITUNG

MIT FRISCHEN ODER  
GETROCKNETEN BLÄTTERN,  
2 EL MIT CA 200ML  
KOCHENDEM WASSER  
ÜBEGIESSEN,  
5 MIN ZIEHEN LASSEN,  
3 TASSEN TÄGLICH



TIPPS von Andrea Wagner-Groth

# PREHABILITATION – FIT VOR DER THERAPIE ODER OPERATION

**UNSERE KÖRPERLICHE FITNESS UND FUNKTIONSFÄHIGKEIT HABEN EINEN GROSSEN EINFLUSS AUF DAS ERGEBNIS VON OPERATIONEN, ZUM BEISPIEL DEM EINBAU VON KUNSTGELENKEN BEI ARTHROSE, UND THERAPIEN, WIE BSPW. CHEMOTHERAPIEN BEI TUMORERKRANKUNGEN.**

Unsere körperliche Fitness und Funktionsfähigkeit haben einen großen Einfluss auf das Ergebnis von Operationen, zum Beispiel dem Einbau von Kunstgelenken bei Arthrose, und Therapien, wie bspw. Chemotherapien bei Tumorerkrankungen. Das betrifft sowohl das eigentliche gewünschte Ziel, als auch die Minimierung von Komplikationen. Die Prehabilitation dient in diesem Zusammenhang dafür, die Körperfunktionen zu optimieren und damit eine schnellere Regeneration zu gewährleisten. Dabei wird besonderes Augenmerk auf das Bewegungssystem, das Herz – Kreislaufsystem, die Lungenfunktion, den Stoffwechsel und das Immunsystem gelegt.

Ein entscheidendes Mittel dazu sind eine individuell abgestimmte Physiotherapie sowie Sport – und Bewegungstherapie. So kann bspw. ein gezieltes Muskeltraining vor einer Operation den eventuellen Muskelschwund danach abbremsen. Aber auch einfaches Training mit dem Fahrradergometer, gezieltes Krafttraining am Gerät oder Atemtherapie können den Fitnesszustand des Patienten verbessern. Und wenn dann noch eine Ernährungsberatung oder psychologische Hilfe hinzukommt, steht dem Erfolg einer Operation oder Therapie nichts mehr im Wege.



**Ekkehard Leipe**

Chefarzt der Klinik für Chirurgie  
und Orthopädie Leiter  
EndoProthetikZentrum Crivitz

MediClin

Krankenhaus am Crivitzer See  
Amtsstraße 1 | 19089 Crivitz  
Tel. +49 3863 520 149