



Zum Weihnachtsfest anderen eine kleine oder große Freude bereiten, ist eine schöne Tradition. Das richtige Geschenk zu finden, kann trotzdem einiges an Kopfzerbrechen bereiten. Am besten sollte es schön, passend und nützlich zugleich sein.

GESCHENK GUTSCHEINE

GESUNDHEIT SCHENKEN IST IMMER EINE GUTE IDEE.

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Freunden & Familie ist uns allen sehr wichtig. Überraschen Sie mit einem besonderen Geschenk, das von Herzen kommt: **Schenken Sie Gesundheit.**

Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Für Jung und Alt gilt: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper! Ob Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Massagen oder unser PhysioFit Programm...

Physiotherapie Ziesemer | Telefon (03 85) 44 000 266 | www.physiotherapie-ziesemer.de

ERBE - ANRECHNUNG VON SCHENKUNGEN

Wenn Sie wollen, dass Ihr Geschenk auf den Erbteil oder den Pflichtteil angerechnet wird, müssen Sie das beim Schenken sagen.

Pflichtteilanrechnung bei Zuwendungen § 2315 BGB

1. Die Anordnung zur Pflichtteilanrechnung nach § 2315 BGB muss so eindeutig sein, dass sie für den Pflichtteilsberechtigten vor oder bei der Zuwendung als solche erkennbar ist.
2. Ohne Weiteres ergibt sich aus der Zweckbestimmung „Erbteil“ in dem Überweisungsformular nicht die Bewertung als Pflichtteilanrechnung nach § 2315 BGB.

Nicht allzu oft hat sich die Rechtsprechung zwischen den Anordnungen der Ausgleichung auf den Erbteil (§ 2050 Abs. 3 BGB) bzw. der Anrechnung auf den Pflichtteil (§ 2315 BGB) zu entscheiden. Hierzu enthält das kurze Berufungsurteil vom OLG Koblenz interessante Aspekte.

Der Fall: Die Klägerin machte ihre Pflichtteilsansprüche gegen ihren Vater, den Erbeserben ihrer sie enterbenden Mutter, geltend. Nach dem Tod der Mutter hatte der Vater ihr 12.709,50 EUR überwiesen. Das Berufungsurteil behandelt die Frage, ob diese Zahlung „unter Anrechnung auf den Pflichtteil“ erfolgt sei. Dies erinnert doch sehr an § 2315 BGB. Hier ging es aber gar nicht um den Pflichtteilsanspruch nach dem Vater, sondern um den nach der vorverstor-

benen Mutter. Die hier entscheidende Frage besteht doch darin, ob auf die Pflichtteilsansprüche der Klägerin nach ihrer Mutter gezahlt worden und insoweit Erfüllung eingetreten ist oder aus anderem Rechtsgrund, etwa einer Schenkung durch den Vater.

Vollkommen zu Recht hat das Gericht in der Erklärung in dem Testament des Vaters keinerlei Relevanz gesehen, dass die Zahlung zur Abgeltung von Pflichtteilsansprüchen gezahlt worden ist. Nachdem Kinder in Ungnade gefallen sind, versuchen Erblasser einstweilen in ihrem Testament falsche Erklärungen aufzunehmen - das ist zu spät, denn spätestens bei Übergabe des Geschenkes muss die Erklärung, dass es als Erbe angerechnet werden soll erfolgen.

Wenn Sie Fragen haben, ob eine Schenkung auch bei Ihnen bleibt fragen Sie Ihren Anwalt, damit Sie wissen, ob ein Geschenk auch ein Geschenk bleibt.



**GRUNOW
Rechtsanwälte**



Anett Krone

*Erbrecht
Familienrecht
Mietrecht
Sozialrecht*

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

OLG Koblenz Urt. v. 15.6.2020-12 U 1566/19 | (LG Trier Urt. v. 29.7.2019-4 O 73/18)



ALLES FIT ?!



Die Nahrungsmittel, die uns am besten schmecken, passen meist nicht zu der Figur, die wir uns wünschen.

Lucas Bartels

Übungsleiter / Trainer / Ernährungsberater
Unsere Experte für Fitness & Ernährung

ERNÄHRUNG IM MITTELPUNKT

Das Thema Ernährung ist so umfassend und komplex, dass Sie wahrscheinlich nicht oft Zeit finden darüber nachzudenken. Dabei ist es ein fataler Fehler bestimmte Anzeichen vom eigenen Körper zu ignorieren, denn der Grund für einige Beschwerden kann einzig mit Ihrer Ernährung zu tun haben.

Folgende Fragen sollen Sie bei Ihren Gedanken über Ihre Ernährung unterstützen, kommt Ihnen etwas bekannt vor?

- Werden Sie im Laufe des Tages manchmal müde?
- Verlieren Sie im Laufe des Tages ihre Motivation?
- Welche Lebensmittel halten Sie gesund?
- Essen Sie zu viel oder zu wenig?
- Haben Sie ihre täglichen Nährstoffe abgedeckt?
- Was sind überhaupt Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und warum ist es so wichtig, dass Sie darauf achten?



Sie können nicht alle Fragen selbst beantworten? Kein Problem! Unser Personal Trainer Lucas kann Ihnen mit Leichtigkeit weiterhelfen, die richtigen Antworten zu finden. Sind Sie bereit für Ihren Einstieg in ein gesünderes Leben mit mehr Energie und Lebensfreude?

P.S. Wenn Sie ein paar Muskeln aufbauen, beweglicher werden oder das eine oder andere Pfündchen verlieren möchten, helfen wir Ihnen gerne dabei, Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

Ihre Physiotherapie Ziesemer



2 Hot Stone Massage
PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER
Kräuter Ecke: Brennnessel
ANDREA WAGNER-GROTH



3 Klangschalen, Autogenes Training & PMR
ANJA LEIPE - PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT AM SCHWERINER SEE



4 Gesundheit als Gutscheine
WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE
Erbrecht - Schenkungen
ANETT KRONE | WWW.GRUNOW-RECHT.DE



DIE KLASSISCHE HOT STONE MASSAGE

GEGEN VERSPANNUNGEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Die kalte Jahreszeit wird von vielen als unangenehm empfunden. Verspannungen treten auf und das Energie-Level sinkt. Um diesen Phänomenen entgegenzuwirken empfiehlt sich die klassische Hot Stone Massage.

Bei dieser Massage werden erhitzte Basaltsteine auf betroffenen Körperregionen platziert. Durch die heißen Steine und den Druck hat diese Anwendung eine tiefgehende Wirkung. Mit Marmorsteinen und einem dadurch erzeugten Kältereiz wird die Massage abgeschlossen.

Bei vielen Problemen kann die Hot Stone Massage Abhilfe schaffen. Die Immunabwehr wird gestärkt, Stress abgebaut, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird gesteigert, der Stoffwechsel wird angeregt und ein Zustand tiefer Entspannung soll erreicht werden.

UNSERE EMPFEHLUNG: TIEFENENTSPANNUNG DURCH HOT STONE

Der Ursprung der Hot Stone Massage liegt im asiatischen und pazifischen Raum und wurde vor vielen Jahrhunderten bereits angewendet.



GRIPPE, ERKÄLTUNG ODER DOCH COVID-19?

Halskratzen, Husten, Niesen? Eine einfache Erkältung oder doch mehr?
Eine Grafik zeigt die Häufigkeit der verschiedenen Symptome bei Erkältung, Grippe oder Covid-19.

Symptome	Coronavirus	Erkältung	Grippe (Saisonal)	Allergien (Saisonal)
Dauer der Symptome	7-25 Tage	Weniger als 14 Tage	7-14 Tage	Mehrere Wochen
Fieber	Häufig	Selten (kurz)	Häufig	Nein
Husten	Häufig (trocken)	Häufig (mild)	Häufig (trocken)	Selten (trocken)
Atemnot	Manchmal	Nein	Nein	Nein
Halsschmerzen	Manchmal	Häufig	Manchmal	Manchmal (mild)
Müdigkeit	Manchmal	Manchmal	Häufig	Manchmal
Kopfschmerzen	Manchmal	Selten	Häufig	Manchmal
Gliederschmerzen	Manchmal	Häufig	Häufig	Nein
Schnupfen	Selten	Häufig	Manchmal	Häufig
Durchfall	Selten	Nein	Manchmal (Kinder)	Nein
Niesen	Nein	Häufig	Nein	Häufig

*Informationen zu den Symptomen entwickeln sich laufend weiter.

Quelle: World Health Organization (WHO), Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

// DIE BRENNNESSEL //

Wichtig! Brennnessel sollte bei Herzinsuffizienz und Ödeme MME nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden!

Blütezeit:
März bis Dezember

Wirkung:
Blut reinigend,
entgiften, entschlacken,
Harn treibend,
durchblutungsfördernd

Inhaltsstoffe:
Eisen, Folsäure,
Calcium, Kalium,
Magnesium, Phosphor,
Vitamin A, Vitamin C,
Eiweiß, Kieselsäure,
Linolsäure

Indikationen:

- Gicht, Rheuma
- Erkrankungen der Milz, Leber, Galle, Niere
- Magen – und Darmgeschwüre
- Harnwegsentzündung
- Verstopfung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Ekzeme, Haarausfall, Kopf shoppen, Pickel
- entzündliche Gelenkerkrankungen

ANWENDUNGSBEREICHE:

INNERLICH:

ALS SUPPENBEILAGE
SPINAT ALTERNATIVE
DIP ODER SMOOTHIE

FÜR MUTIGE:

HAUT MIT FRISCHER BRENNNESSEL EINREIBEN
der Pflanzenextrakt fördert die Durchblutung jeglichen Gewebes und fördert die Selbstheilungskräfte

ÄUSSERLICH:

ALS TINKTUR ODER ÖL:
FÜR HAUT, HAARE,
MUSKULATUR,
GELENKE, ORGANZONEN

TEEZUBEREITUNG

- EINE KLEINE HANDVOLL BRENNNESSELBLÄTTER MIT 500 ML WASSER ÜBERGIESSEN (maximal 80 °C heiß)
- ABGEDECKT 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN
- DREI TASSEN TÄGLICH



TIPPS von Andrea Wagner-Groth

IN DER HERBSTZEIT AKTIV GEGEN STRESS, DRUCK UND SCHLECHTE LAUNE!

MIT DEN KLÄNGEN DER KLANGSCHALEN KOMMEN SIE SEHR SCHNELL IN EINEN TIEFEN ENTSPANNUNGSZUSTAND, IN DEM DIE REGENERATION AUF KÖRPERLICHER, MENTALER UND EMOTIONALER EBENE ERFOLGEN KANN.

Der Körper schaltet in den Parasympathikus, die Stresshormone werden reduziert, so dass kreisende Gedanken zur Ruhe kommen.

Die Muskulatur entspannt sich und wird durch die sanfte Vibration, die das Körperwasser in Schwingung bringt, massiert. Neuromuskuläre Blockaden werden gelöst.

Die Gefäße erweitern sich und der Blutdruck kann sinken. Es entsteht eine wohlige Wärme, die das Loslassen erleichtert und inneren Frieden entstehen lässt.

Durch die flacher und gleichmäßiger werdende Atmung sinkt deren Frequenz und die des Herzschlags.

Auch das Immunsystem wird aktiviert, wodurch die Selbstheilungskräfte sowie die Verdauung angeregt werden.

Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und kreative Ideen treten ins Bewusstsein.

Ein kleiner Wellness Urlaub von 60 Minuten. Sie liegen entspannt mit den Klangschalen auf dem angezogenen Körper, die dann von mir angeschlagen werden. Danach fühlen sie sich frischer, aktiver und lebensfroher.

Autogenes Training und PMR werden von mir auch mit Klängen begleitet und von den Krankenkassen unterstützt.



Praxis für ganzheitliche Gesundheit am Schweriner See

Anja Leipe

Seestraße 4A | 19069 Seehof

Tel. 0175 - 24 56 184
www.klang-und-gong.de