



ALLES FIT ?!

Infos und Tipps aus der Praxis



25 JAHRE

PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER IN SCHWERIN

In 25 Jahren ist aus der Praxis mit zwei Therapeuten ein mittelständisches Unternehmen gewachsen. 14 Therapeuten, zwei Podologen, zwei Verwaltungsmitarbeiter und zwei Geschäftsführer sind für die Patienten an vier Standorten mit viel Engagement täglich von 7 - 19 Uhr (Fr. bis 14 Uhr) da.
www.physiotherapie-ziesemer.de

Die Praxis wurde am 01.02.1991 von der erfahrene Sporttherapeutin (Traktor Schwerin, Volleyball Damen SSC) Susanne Ziesemer gegründet.

Susanne Grunow (geb. Ziesemer) erkrankte 2010. Bis zu Ihrem Tod im August 2012 führte Sie gemeinsam mit Ihrem Ehemann Heiko Grunow die Physiotherapie Ziesemer.

Seit 2004 erhalten die Patienten in den Praxisräumen der Dreesch-Arkaden Ihre gezielten Behandlungen. Seit 2005 ist auch der Standort in Zippendorf sehr begehrt.

Mit der von Susanne Grunow gelebten Motivation, der Sportverbundenheit und dem Spaß an der Arbeit wird die Praxis von Heiko Grunow

bis heute weitergeführt und 2013 in ihrem Sinne mit einem weiteren Standort im belasso ausgebaut.

2015 wurde Stefan Schulz Mitgesellschafter. Gemeinsam wurde das Geschäftsfeld um die Podologie in Krebsförden erweitert.

Wir wünschen dem Team der Physiotherapie Ziesemer alles Gute. Macht weiter so!



2

Schöne Füße in offenen Schuhen. Die Tipps der Podologin!

WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE



3

Trainieren wie auf der Zugspitze - Höhentherapie bis 3.500m im belasso

WWW.BELASSO.DE



4

Stefan Schulz - Tipps vom Rechtsanwalt: "Arbeitsunfall - Was tun?"

WWW.ETL-RECHTSANWÄLTE.DE



Viele Stars haben bereits einen: Den Personal Trainer. Und das Training unter einer persönlichen Anleitung, allein oder mit einem Partner gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Vorbereitung auf einen Wettkampf, Erholung nach Krankheit/Unfall, Stärkung des Selbstbewusstseins oder ein Ausgleich zum



NEXT GENERATION PERSONAL TRAINING MIT BEN RUHLE

Arbeitsalltag – die Gründe der Trainierenden sind so vielseitig wie die Anforderungen an den Personal Trainer. Dieser geht individuell auf jeden Kunden ein. Durch eine spezielle Ausbildung und verschiedene Weiterbildung wird ein gemeinsamer Trainingsplan erstellt, der je nach Trainer auch Ernährungstipps enthalten kann. Der Trainer

hat hierbei die Funktion eines Beraters und hilft, effektiv und zielgerichtet zu trainieren. Er motiviert den Trainierenden aber auch und hilft, sich an den Plan zu halten, ist für einen da, wenn man seine Motivation verliert und wird gemeinsam mit seinem „Schüler“ an der Erreichung der gesteckten Ziele arbeiten.



SCHICK IM SCHUH - DER SOMMER KOMMT

Es wird wärmer und es ist Zeit für offene Schuhe und Sandaletten. Wenn da nur nicht die ungeschönen Verhornungsschwielen (Hyperkeratosen) wären. Viele kennen das Problem und versuchen, mit angeblichen Wundermitteln und -geräten, der harten Haut am Fuß zu Leibe zu rücken. Dabei reichen schon wenige grundlegende Maßnahmen aus, um den Fuß fit zu machen.

1. **MIND. 1X TÄGLICH EINCREMEN**
z.B. vor dem Zubettgehen. Es muss keine teure Creme aus dem Fachmarkt sein - achten Sie vor allem auf den Wirkstoff Urea mit 10%. Der künstliche Harnstoff hilft der Haut zum einen, die Feuchtigkeit besser aufzunehmen und zum anderen wirkt es hornhautreduzierend. Gecremte und gepflegte Hornhaut fällt erstens weniger auf und zweitens bilden sich weniger neue Hyperkeratosen.
2. **NICHT SCHLEIFEN ODER RASPELN**
Durch die häufigen Anwendungen mit Schleifgeräten, Raspel und Co. wird die Haut strapaziert und gereizt, worauf sie mit der Bildung von nur noch mehr Hornhaut, die dem Schutz vor dieser extremen Einwirkung dient, reagiert. Besser ist es, 1 mal wöchentlich beim Duschen oder Baden mit einem Naturbimsstein die rauen Hautpartien in sanften, und in auf eine Richtung basierende Bewegungen, zu glätten. Glatte Hornhaut reproduziert sich nämlich nicht so schnell.



3. **DAS RICHTIGE SCHUHWERK**
Im Alltag fühlen sich Ihre Füße in bequemen und aus weichem Material bestehenden Schuhen am wohlsten. Der Fuß braucht Platz. Denn enge und scheuernde Schuhe und Stoffe führen zu Schwielen und sogar Hühneraugen (Clavi).
4. **FACHLICHE BEHANDLUNG**
Das fachgerechte Abtragen der Hyperkeratosen durch einen Podologen ist maßgeblich. Ihre Füße sind sofort bereit in Sandaletten präsentiert zu werden. Außerdem reduziert sich die Nachbildung von Hornhaut deutlich bei einer regelmäßigen Behandlung die alle 4-6 Wochen erfolgen sollte.

**NUN STEHT DER SCHÖNEN
JAHRESZEIT NICHTS MEHR IM WEGE!**

Ihre Maria Kopp

Podologin bei Podologie Ziesemer im
belasso in Krebsförden Tel. 0385 44 000 266
podologie@therapiezentrum-schwerin.de

**FUSSPFLEGE IST
VERTRAUENSACHE**



ANMELDUNGEN FÜR DAS ALPINE HÖHENTRAINING

beim Gästeservice
im belasso Schwerin
Ellerried 74
19061 Schwerin

Tel. (0385) 48 50 00
info@belasso.de
www.belasso.de

IN SCHWERIN

TRAINIEREN WIE AUF DER ZUGSPITZE

Training in alpiner Höhenluft in Norddeutschland: als erster Anbieter in Mecklenburg hat das belasso ein Angebot geschaffen, bei dem auf ausgewählten Trainingsgeräten in sauerstoffreduzierter Umgebung trainiert werden kann.

DIESE TRAININGSMETHODE STEUERT IN GEZIELTER WEISE WESENTLICHE KÖRPERFUNKTIONEN:

durch den erhöhten Druck sinkt der Anteil an Sauerstoff, der über die Atmung aufgenommen wird. Atem- und Herzfrequenz steigen, die Kraftwerke der Muskelzellen, sog. Mitochondrien, vermehren sich schneller, wodurch der Stoffwechsel angeregt wird. Im Ergebnis führt dies zu einer deutlich erhöhten Leistung und äußert sich in einer verbesserten Regeneration bei gleichzeitig niedrigem Wiederholungsrhythmus mit hohem Trainingserfolg. Besonders für Reha-Patienten oder Senioren-Sport eignet sich das Training im Alpenen Höhenraum sehr gut, da auch mit wenig Bewegung im Verhältnis die Leistung schneller gesteigert und Muskulatur aufgebaut werden kann.

Die Rehabilitation nach einer Erkrankung bzw. Verletzung ist beim Training im Höhenraum insbesondere auf folgende Zielsetzung ausgerichtet:

- Optimierung des Stoffwechsels
- Verbesserung der Ausdauer
- Beschleunigung der Gewichtsreduzierung
- Verbesserung der Regenerationszeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Konzentration
- Verbesserung der Bewegungskonomie

Abhängig von der Art der Erkrankung oder Verletzung kann bereits zu einem relativ frühen Zeitpunkt das Training aufgenommen werden, da auf Grund der niedrigeren Intensitäten der gesamte Bewegungsapparat weniger stark belastet und der Heilungsprozess damit nicht beeinträchtigt wird. Und falls wegen der Art der Verletzung keine Bewegungsabläufe möglich sind, so kann mit der passiven Präsenz die Ausdauerleistungsfähigkeit dennoch verbessert werden. Weitere Informationen auf www.belasso.de

FÜR EINE FACHKUNDIGE BERATUNG UND BEGLEITUNG STEHEN DAS TEAM
DER PHYSIOTHERAPEUTEN DER PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER UND
DAS TRAINERTEAM DES BELASSO ZUR VERFÜGUNG.



LIVIA DAHL PHYSIOTHERAPEUTIN



spezialisiert u.a. auf Faszien-
distorsionsmodell nach
Typaldos, von lat. Fascia
„Bündel“ und Distorsio „Ver-
drehung Verrenkung“

FASZINIERENDE FASZIEN!

WAS SIND FASZIEN

Die Faszien sind das Bindegewebe, das jede Muskelfaser und jedes Organ umschließt. Sie sind die elastische Hülle, die dem gesamten Körper seine anatomische Form gibt.

DIE FUNKTION

Sie geben uns Struktur, halten das Wasser im Körper und sorgen wie ein Schmierfilm für ein reibungsloses Gleiten der Muskelstränge

und Organe. Neben Schutzfunktionen, Trägerfunktionen und anderen wichtigen Aufgaben sind die Faszien auch Speicherort von Emotionen.

DIE FASZIENTHERAPIE

Es werden Störungen und Läsionen in der anatomischen Verkettung der Faszien abgebaut. Schmerzen werden mit wenigen Behandlungen abgebaut, Verspannungen spürbar gelöst und die Beweglichkeit verbessert.

ARBEITSUNFALL. WAS IST NUN ZU TUN?

Es passieren sehr viele Unfälle bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeit bzw. auf dem Weg dorthin oder wieder zurück nach Hause.

WAS IST ALLES- ZU BEDENKEN?

So tritt für Arbeitnehmer bzw. freiwillig versicherte Selbständige in erster Linie die Berufsgenossenschaft für erforderliche Krankenbehandlungen ein, übernimmt die Kosten für Reha-Maßnahmen, zahlt für die Zeit der Arbeitsunfähigkeit Verletztengeld und in dem Falle, dass ein bleibender Schaden aufgrund des Arbeitsunfalles verbleibt, eine Verletztenrente.

Vielfach wird übersehen, dass die private Unfallversicherung diverse Leistungen beinhaltet, die auch hier in Anspruch genommen werden können. Hier ist es oft möglich, über die versicherten Leistungen Rehabilitationsmaßnahmen finanziell unterstützt zu bekommen, Krankenhaus- bzw. Genesungsgeld zu erhalten und im Falle eines verbleibenden Dauerschadens Invaliditätsleistungen zum Ausgleich dieses Schadens in Anspruch zu nehmen.

Kann über die Leistungen insbesondere der Berufsgenossenschaft aber auch der privaten Unfallversicherung die Arbeitsfähigkeit nicht wieder hergestellt werden, sind Leistungen aus der

privaten Berufsunfähigkeitsversicherung geltend zu machen.



Stefan Schulz
Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Versicherungs-
und Sozialrecht

ETL | Rechtsanwälte

ETL | Medizinrecht

Rechtsberatung im Gesundheitswesen

ETL Rechtsanwälte GmbH
Rechtsanwalts-gesellschaft
Friedrich-Engels-Straße 2a
19061 Schwerin
Tel. (0385) 44 000 267 / -268
schwerin@etl-rechtsanwaelte.de
www.etl-rechtsanwaelte.de