



# ALLES FIT ?!

Infos und Tipps aus der Praxis



## PRÄVENTION

### MIT PRÄVENTION ZUM GESUNDHEITSERFOLG

Gesundheit ist die Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit des Gemeinwesens. In einer Gesellschaft des längeren Lebens sind gezielte Gesundheitsförderung und Prävention in jedem Lebensalter von entscheidender Bedeutung. Sie tragen dazu bei, dass gerade lebensstilbedingte Krankheiten nicht erst entstehen oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden, die Menschen gesund aufwachsen und gesund älter werden und ihre Lebensqualität steigt.

Je früher im Lebensverlauf mit Gesundheitsförderung und Prävention begonnen wird, desto eher können Risikofaktoren wie mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung, Übergewicht, Rauchen und chronische Stressbelastung beeinflusst und desto eher kann die Wahrscheinlichkeit des Auftretens, insbesondere vieler chronischer und psychischer Krankheiten, gesenkt werden. Bereits heute fördern die Kranken-

kassen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention in erheblichem Umfang. Sie bieten ihren Versicherten, unter anderem Leistungen zur primären Prävention, an und unterstützen die betriebliche Gesundheitsförderung. Der Gesetzgeber hat mit der Gesundheitsreform 2010 neue Grenzen für Gesundheitskurse definiert. Demnach dürfen seitdem nur noch zwei Gesundheitskurse im Jahr gefördert werden. Meistens

wird nur ein Betrag zwischen 75 und 100 Euro je Kurs übernommen. Um den richtigen Kurs zu finden, sollten sich die Versicherten vorher mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Die Krankenkassen dürfen aber selbst entscheiden, worauf sie den Schwerpunkt ihrer Präventionsarbeit legen. Es gibt kein gesetzlich garantiertes Recht auf Präventionsmaßnahmen für den Einzelnen! weiter auf Seite 4



2

Kniegelenkersatz  
im Alter - Wenn es  
knirscht, Was tun?

[WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE](http://WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE)



3

Nagelkorrekturen.  
Gesunde und schöne Füße  
brauchen Pflege

[WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE](http://WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE)



4

Stefan Schulz - Tipps  
vom Rechtsanwalt:  
"Berufsunfähigkeit?"

[WWW.ETL-RECHTSANWAELTE.DE](http://WWW.ETL-RECHTSANWAELTE.DE)



Im Fernsehen sieht man es immer häufiger bei Sportlern und auch in den Amateurligen findet es immer mehr Verwendung: das Kinesio Tape.

Die Sportler sind beklebt mit bunten Streifen an den Gelenken. Doch warum?

Das kinesiologicalische Taping kommt ursprünglich aus Japan des 20. Jahrhunderts. Doch erst mit den olympischen Spielen 2008 gewann es international an Bekanntheit: Vereinzelt trugen hier bereits erste Sportler diese bunten Pflaster.

## KINESIO- LOGISCHES TAPE

DAS ZAUBERBAND



Mit der richtigen Technik korrekt angebracht, soll es die Muskelaktivitäten positiv verändern und dabei die Gelenke schonen. Gerade nach einer Schädigung entlastet es das dortige Gewebe und schützt es so vor weiteren Schädigungen. Hierbei wird auch die Flüssigkeitszirkulation verbessert, weswegen bei dem Sportler häufig ein warmes Gefühl entsteht.

Wird das gespannte Gewebe bewegt, kommt es zu einer passiven Massage, die die Selbstheilungskräfte verbessern kann.

# KNIEGELENKSERSATZ IM ALTER

Diffuser Ruhe- und Belastungsschmerz im Knie? Starke Kniebeugung verursacht einen stechenden Schmerz? Bei Bewegung ist ein Knirschen zu spüren oder sogar zu hören? Dann haben Sie wahrscheinlich eine Kniegelenksarthrose!

Es handelt sich hierbei um eine typisch altersbedingte Abnutzungserscheinung an den Knorpelflächen des Kniegelenkes. Diese können zwischen den Gelenkpartnern Ober- und Unterschenkel und auch hinter der Kniescheibe entstehen. Häufigste Ursache ist jahrelange Fehlbelastung und Überlastung. Merkmale des Alterungsprozesses sind z.B. Gewebe wird zunehmend unelastischer, die kniestabilisierende Muskulatur wird schwächer, Muskelaufbau erfolgt langsamer, koordinative Schwächen schleichen sich ein, das „Heilfleisch“ ist träger und auch der Einfluss von schon bereits ange-setzten Medikamenten spielt sicherlich eine Rolle. Diese Fakten sind eindeutige Gegner des Gelenkersatzes.



Doch bei allen Risiken sollte man nicht vergessen, das auch im hohen Alter noch gute Operationsergebnisse erzielt werden können. Mit beinahe unaushaltbaren, stetig anhaltenden Schmerzen zu leben und dadurch an Selbstständigkeit und Lebensqualität zu verlieren, sollte nicht das Ziel des Lebensabends sein. Durch Totalendoprothese (TEP) Operationen mit anschließender Reha ist durchaus wieder ein fast normaler Alltag möglich, was die Patienten wieder

am Leben teilhaben lässt. Spaziergänge, Tagesausflüge und Radfahren können ggf. wieder zur Gewohnheit werden. Zum Ende sei gesagt, dass Sie zunächst unbedingt einen Orthopäden aufsuchen sollten, um die richtige Therapie für sie zu finden. Und vergessen sie nicht, dass bei Ungereimtheiten oder zu großer Angst auch eine Zweitmeinung bei einem anderen Orthopäden eingeholt werden kann. Sie entscheiden den richtigen Zeitpunkt.

Durch bildgebende Verfahren wie Röntgen, MRT oder CT kann die Schwere der Degeneration in Grade eingeteilt werden. Grad 1+2 - Leichte bis mittlere Abnutzung entspricht - minimalinvasiv (arthroskopisch) Operation. Grad 3 kann schon eine Totalendoprothese (TEP) bedeuten. Die Knorpelschicht ist deutlich vermindert, der Gelenkspalt verkleinert und das Gewebe zeigt Risse und Zotten, Grad 4 bis hin zu abgesplitterten Knorpelstücken, die im Gelenkspalt liegen und blockieren. Prothesen sind die richtige Wahl, wenn alle konservativen (z.B. Physiotherapie) und medikamentösen (z.B. Cortison- und Hyaluronsäurespritzen) Methoden versagt haben. Achtung: Im Alter spielt der OP-Zeitpunkt eine beträchtliche Rolle.



Massagen, Saunen, Rituale und vieles mehr bieten im belasso ein Rund-um-Verwöhnprogramm, das Terminkalender oder Familienorganisation einmal nebensächlich werden lässt. Denken Sie mal nur an sich:

### Saunalandschaft

im belasso Schwerin  
Ellerried 74  
19061 Schwerin

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

## SAUNA MASSAGEN UND MEHR

IM BELASSO



Besuchen Sie unsere acht verschiedenen Saunen mit besonderen Aufgüssen und vielen Überraschungen.

### Termine

für unserer Sauna Nacht

05. November 2016

03. Dezember 2016



# belasso

www.belasso.de

## NAGELKORREKTUREN IN DER PODOLOGIE

Nicht immer wachsen Nägel gerade und problemlos nach. Vor allem am Fuß, wo die Zehen ständig in Socken und Schuhen eingesperrt werden, kommt es oft zu Verformungen. Auch manche Erkrankungen können zu Abweichungen der Nagelform führen. Und wenn dann noch ein falscher und zu kurzer Schnitt dazu kommt, ist der eingewachsene Nagel (Unguis incarnatus) nicht weit. Der verursacht starke Schmerzen und heilt in der Regel nicht von allein wieder aus.



Manchmal lautet dann der letzte Ausweg: Nagelkorrekturspange. Sie hebt die Nagelecken an und erleichtert so das Herauswachsen und lindert Schmerzen. Die Spange wird individuell angefertigt und angepasst und auf dem Nagel fixiert. Somit wächst sie einfach zusammen mit der Nagelplatte raus und wird mehrmals wieder nach hinten umgesetzt. Sprechen Sie also ihren Podologen beim nächsten Besuch einfach an. Gemeinsam finde sie eine Lösung!

## WAS IST EIGENTLICH...

**Podologie:** ist die nichtärztliche Heilkunde am Fuß. Die Bezeichnung leitet sich vom griechischen pous – für „Fuß“ und logos für „Sprache/Lehre“ ab.

Die Maßnahmen von Podologen sind vielfältig und ergeben sich aus den Gebieten der Inneren Medizin (Diabetologie), Dermatologie, Chirurgie und Orthopädie. Sie umfassen präventive und kurative therapeutische Maßnahmen rund um den Fuß.

Die Berufsbezeichnung „Podologe/Podologin“ & „Medizinischer Fußpfleger/Medizinische Fußpflegerin“ ist gesetzlich geschützt. Podologen sind aufgrund des Podologengesetzes (PodG) als medizinischer Fachberuf und nichtärztlicher Heilberuf definiert. Quelle: wikipedia.org



**MADELEINE GÄFKE**  
PODOLOGIN IM BELASSO

TELEFON: (0385) 44 000 266



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

bei der Wirbelsäulengymnastik handelt es sich um ein krankengymnastisches Programm zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule bei Haltungsinsuffizienz

## RÜCKENSCHULE

Stärkung der physischen und psycho-sozialen Gesundheitsressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität.

Neue Kurse – neue Zeiten  
**JETZT ANMELDEN**  
 Telefon: 0385/485000  
 info@belasso.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Physiotherapeuten oder im belasso am Sieben Seen Center.

# PRÄVENTIONS KURSE

## ANGEBOTE VON IHREM PHYSIOTHERAPEUTEN

### AUTOGENES TRAINING

die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit. Regelmäßig angewendet, kann Autogenes Training insbesondere stressbedingte oder stressverursachende Beschwerden dauerhaft lindern oder sogar beheben.

## AQUAGYMNASTIK

die auch unter der Bezeichnung Aqua- oder Wassergymnastik bekannte Aqua-Aerobic charakterisiert eine Reihe von gymnastischen Bewegungsübungen im Wasser, welche durch zusätzliche Geräte und Musik noch ergänzt werden.

## NORDIC WALKING

als Nordic Walking bezeichnet man; die derzeit besonders in Mode gekommene Ausdauersportart, bei der zügiges Gehen durch den Einsatz von Nordic-Walking-Stöcken unterstützt wird.

# BERUF SUNFÄHIGKEITSVERSICHERUNG

Die private Berufsunfähigkeitsversicherung sichert gegen den sozialen Abstieg in Folge einer Berufsunfähigkeit ab. Der genaue Betrag sollte während der Laufzeit der Berufsunfähigkeitsversicherung im Vertrag immer wieder angepasst werden, damit er dem finanziellen Bedarf gerecht wird, der meistens im Laufe des Lebens steigt, zum Beispiel wenn man eine Familie gründet.

Wann gilt man als berufsunfähig?

Berufsunfähig ist man nach Versicherungsrecht dann, wenn man seinem zuletzt ausgeübten Beruf aufgrund körperlicher oder geistiger Beeinträchtigungen voraussichtlich auf Dauer ganz oder teilweise nicht mehr nachgehen kann.

Wann sollte man sich um diese Versicherung kümmern?

Diese private Versicherung sollte so früh wie möglich abgeschlossen werden, am besten schon während oder sogar vor der Berufsausbildung.

Worin liegt der Unterschied zu einer Erwerbsunfähigkeitsversicherung?

z.B. Ein Handwerker, der eine Erwerbsunfähigkeitsversicherung abgeschlossen hat und in seinem Beruf nicht mehr arbeiten kann, muss dann sein Geld mit einer anderen Tätigkeit verdienen, zum Beispiel als Bürokaufmann. Hat er eine Berufsunfähigkeitsversicherung, zahlt diese bei Abschluss der entsprechenden Klauseln schon dann, wenn er nicht mehr in seinem zuletzt ausgeübten Beruf, also als Handwerker, sein Geld verdienen kann.

Man hört so oft, dass die Versicherungsunternehmen im Schadensfall gar nicht zahlen. Lohnt es sich da überhaupt, die Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen?

Ja, es stimmt, dass Versicherer oft nicht zahlen wollen. Dies kann man aber meist verhindern, indem man

sich bei Abschluss des Vertrages und auch im Schadensfall bei der Einforderung der Versicherungsleistung von einem Fachanwalt für Versicherungsrecht beraten läßt.



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