



# ALLES FIT ?!

Infos und Tipps aus der Praxis



## ...SO SOLL WEIHNACHTEN SEIN

Was Weihnachten ist, haben wir fast vergessen  
Weihnachten ist mehr als ein festliches Essen.  
Weihnachten ist mehr als Lärmen und Kaufen,  
durch neonbeleuchtete Straßen laufen.

Weihnachten ist: Zeit für die Kinder haben,  
und auch für Fremde mal kleine Gaben.  
Weihnachten ist mehr als Geschenke schenken.  
Weihnachten ist: Mit dem Herzen denken.

Und alte Lieder beim Kerzenschein - so soll Weihnachten sein!

## WINTERSPORTLER - FIT FÜR DIE PISTE

Der Winterurlaub ist schon gebucht und die Vorfreude da. Aber mal eben vom Sofa auf die Skipiste? Egal ob Langlauf, Alpinski, Snowboard, Rodeln, Eislaufen oder Wandern auf dem Programm steht, jetzt ist es Zeit auch Ihren Körper auf die „neuen“ ungewohnten Beanspruchungen vorzubereiten. Dazu braucht es keine außerge-

wöhnlichen Übungen, denn schon kleinere Aktionen im Alltag halten den Körper fit. Wichtig ist jedoch früh genug, also jetzt damit zu beginnen und einen Workout regelmäßig und mit steigender Intensität durchzuführen. Ausdauertraining sowie tägliche kleinere Einheiten zur Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung aller

Körperteile sind maßgebend, damit der Winterspass nicht in der Klinik endet.

Wenn Sie Unterstützung bei der Wahl der richtigen Übungen benötigen, sprechen Sie mit ihrem Fitnesscoach, ihrem Arzt oder ihren Physiotherapeuten.

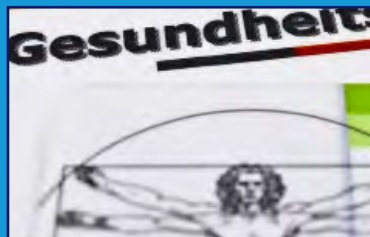
Livia Dahl, Physiotherapeutin



2

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit?  
Neue Kurse.

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



3

Die Heilmittelverordnung.  
Worauf ist zu achten?  
Was ist wichtig ?

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



4

Stefan Schulz - Mythen  
und Recht: "Geschenke  
umtauschen?"

[WWW.GRUNOW-SCHULZ.DE](http://WWW.GRUNOW-SCHULZ.DE)



Trotz der vielen Lichter zu Weihnachten sind wir in der dunklen Jahreszeit, mit kaltem & nassen Wetter, bewegen uns zu wenig und essen deftig und fett - am Ende der Winterzeit sind Schmerzen in den Gliedern, im Rücken und Gewichtszunahme nicht selten.

Gerade jetzt braucht unser Körper und Geist eine besondere Pflege, bewegen Sie sich regelmäßig, Wer im Winter weiterhin Sport im Freien treiben möchte, sollte ein paar Regeln beachten, z.B. sich warm

## ALLE JAHRE WIEDER?

...ODER AUCH NICHT!



und nach dem Zwiebelprinzip anziehen, langsamer starten um auf Betriebstemperatur zu kommen, bei Tageslicht laufen, damit Sie Vitamin D tanken können.

Wer nicht gerne raus will, kann auch mal was Neues probieren: z.B. in Fitness- oder Tanzstudios, Physiotherapiepraxen und der Schwimmhalle. Der Winter ist der perfekte Zeitpunkt für den Einstieg um Präventions- oder Tanzkurse, Tennis, Badminton, Yoga oder Zumba zu starten.

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist gerade in aller Munde – in den Neurowissenschaften, in der Medizin, Psychopathie und Prävention als auch in der Gesellschaft, in Unternehmen und Institutionen. Stress und auch Schmerzen sind im täglichen Leben oft unvermeidbar. Dadurch fühlen wir uns oft gereizt, angespannt und ausgebrannt.

Das muss nicht so sein!

Ungesunde Lebensmuster können durch achtsame Gewohnheiten ersetzt werden.

Aber was bedeutet es Achtsam zu sein? Was ist Achtsamkeit wirklich? Wann bin ich achtsam im Kontakt mit mir und Anderen?

Achtsamkeit bedeutet, alles was im Moment geschieht, bewusst wahr- und anzunehmen, ohne es zu beurteilen, zu bewerten oder es anders haben zu wollen. Es bedeutet, gelassener mit Veränderungen und Stressbelastungen umzugehen, oder sich von solchen schneller zu erholen. Der Schlüssel zu dieser Balance liegt darin, auf Belastung nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern einen akzeptierenden Blick zu entwickeln und einen achtsamen Umgang mit sich selbst entstehen zu lassen.

Stress ist ein wichtiger Faktor unserer Zeit. Es handelt sich dabei um eine Reaktion auf einen äußeren (z.B. Zeitdruck) oder inneren Stressor (z.B. Perfektionismus), die im Organismus immer gleich durch die Ausschüttung bestimmter Stresshormone



abläuft, aber völlig unterschiedliche Symptome auslösen kann, z.B. Herzrasen, Burnout-Syndrom, Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen und Schmerzen uvm.

Spezielle Kurse richten sich an Menschen, die beruflich oder privat gestresst sind, sich erschöpft und antriebslos fühlen.

Sie lernen ihren Körper bewusster wahrzunehmen und eigene kraftpendende Ressourcen zu entdecken, um Stresssituationen

besser zu bewältigen Sie schulen ihre Aufmerksamkeit und Konzentration.

Sie üben Wachsein in der Gegenwart.

Sie lernen, dass sie auch in Stress- und Belastungssituationen wach und konzentriert handeln können.

In einer Zeit, in der Geschwindigkeit, Leistungsorientiertheit und Beschleunigung eine solche Bedeutung bekommen haben, geben sie nun, zum Ausgleich, der Entschleunigung einen festen Platz in ihrem Leben, damit in ihrem Lebensrhythmus auch die Pause ihren festen Platz bekommt.- „Die Pause gehört zum Rhythmus“ Sprichwort

Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress in den verschiedensten Lebensbereichen abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.



Sport, Massagen, Saunen, Bowlen, Badminton, Klettern und vieles mehr. Vergessen Sie mit Spaß, Erholung oder Bewegung den Alltag!

## WELLNESS ODER SPORT?

IM BELASSO

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

**belasso**

Sport- und Wellnesslandschaft  
Ellerried 74  
19061 Schwerin

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

p.s. Wir bieten Ihnen  
„Bowlingspaß zu Weihnachten“  
inkl. Weihnachtsessen



**Der belasso Gutschein**  
Verschenken Sie zu Weihnachten kostbare Erholung und neue Energie mit einem Gutschein vom



www.belasso.de

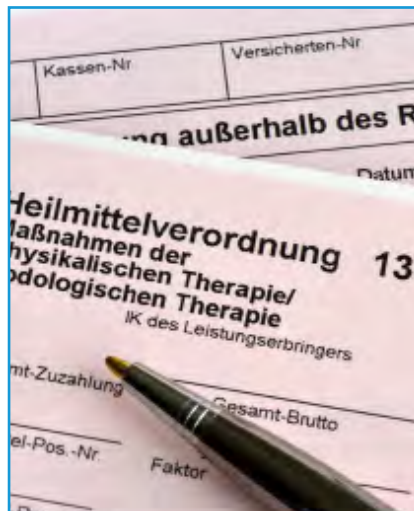
# DIE HEILMITTELVERORDNUNG

## Worauf ist zu achten?:

Sie haben durch ihren behandelnden Arzt eine Heilmittelverordnung (Rezept Physiotherapie) für eine physikalische Therapie erhalten. Was ist nun zu beachten?

Vergewissern Sie sich, am besten noch in der Arztpraxis, dass alle abrechnungsrelevanten Punkte auf der Verordnung angegeben und vollständig sind, d.h. dass nachfolgende Punkte ausgefüllt wurden:

- persönlichen Daten
- Datum
- verordnete Heilmittel
- Indikationsschlüssel
- ICD-10-Code
- Unterschrift und Stempel des Arztes



Setzen Sie sich dann schnellstmöglich mit der Praxis in Verbindung um Termine zu vereinbaren. Ein Behandlungsbeginn muss innerhalb von 14 Tagen nach Aus-

stellung der Verordnung erfolgen, ansonsten verliert das Rezept seine Gültigkeit.

Gleichzeitig gilt, dass die Heilmittelbringer (Praxen) keine Kostenübernahme von der GKV (gesetzlichen Krankenversicherung) für unvollständige oder fehlerhaft ausgefüllte Rezepte erhalten und müssen daher die Patienten mit der Heilmittelverordnung erneut in die Arztpraxis schicken, um die erforderlichen Korrekturen vornehmen zu lassen. Es ist uns ein Anliegen, Ihnen unnötige Wege zu ersparen. Haben Sie dazu Fragen, sprechen Sie uns gerne an! Physiotherapie Ziesemer - Telefon: (0385) 44 000 266

# WAS IST EIGENTLICH...

**Manuelle Therapie (MT)** Während es bei der Krankengymnastik (KG) bereits um gezielte Bewegungsförderung und Kräftigung geht, setzt manuelle Therapie (MT) einen Schritt eher an, nämlich bei der Ursache des Schmerzes und der Bewegungseinschränkung. Manuelle Therapie ist das Herausfinden und Behandeln von vorübergehenden Störungen am Bewegungsapparat (der Gelenke, Muskeln und Nerven). Das Ziel ist es, die Ursache herauszufinden und die normale Funktionsfähigkeit wiederherzustellen oder zu erhalten.

Die Weiterbildung zum Manualtherapeuten findet im Anschluss an die Ausbildung zum Physiotherapeuten statt und dauert mindestens zwei Jahre. Erst dann darf ein Physiotherapeut MT anbieten und mit der Krankenkasse abrechnen.



Wissen Sie schon was Sie Ihrer Familie oder auch Ihren Freunden zu Weihnachten schenken wollen?

Unser Vorschlag: Schenken Sie doch Gesundheit mit einem Gutschein

## GESCHENK GUTSCHEINE

ZU WEIHNACHTEN  
GESUNDHEIT SCHENKEN

z.B. über ein Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung oder Stressbewältigung - Fragen Sie bei Physiotherapie Ziese - wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Das Team der Physiotherapie Ziese dankt allen Patienten für Ihr Vertrauen!

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie fröhliche Weihnachten, ein paar Tage der Besinnung mit Zeit zum Ausruhen, Genießen und Kräfte sammeln für ein neues Jahr mit viel Gesundheit, Glück und Zufriedenheit.

# WAS IST WAHR? – MYTHEN UND RECHT!

## Heute: Rückgabe von Weihnachtsgeschenken

Weihnachten steht vor der Tür und natürlich ist die Freude groß über die mühevoll ausgesuchten Weihnachtsgeschenke. Doch leider wird der persönliche Geschmack nicht immer getroffen.

### Umtausch von Weihnachtsgeschenken im Geschäft

Hier hält sich hartnäckig der Mythos, Einzelhandelsgeschäfte wären zu einem Umtausch verpflichtet. Dies ist allerdings ein Trugschluss. Ein gesetzliches Umtauschrecht für mangelfreie Ware im Geschäft gibt es nicht. Lediglich aus Kulanz räumen die meisten Einzelhändler Ihren Kunden die Möglichkeit zum Umtausch ein; die Auszahlung des Wertes ist selten möglich. Ein Umtausch im Einzelhandelsgeschäft ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn auch die Quittung vorgelegt wird. Hier ist es mithin mehr Aufgabe des Schenkers als des Beschenkten, gleichsam bei Übergabe des Weihnachtsgeschenktes auch die Bereitschaft zum Umtausch des Geschenktes dem Beschenkten mit anzubieten, um Peinlichkeiten zu vermeiden. Es ist nichts Verwerfliches daran, sich bei dem Aussuchen des Geschenktes Mühe gegeben zu haben und vielleicht trotzdem mit dem eigenen Geschmack daneben zu liegen.

### Rückgabe von Weihnachtsgeschenken beim Online-Kauf

Beim Online-Kauf verhält es sich anders. Hier gibt es ein gesetzliches „Umtauschrecht“ in der Form des Widerrufsrechtes nach § 312 c BGB i.V.m. § 312 g BGB i.V.m. 355 f BGB. Die Widerrufsfrist beträgt 14 Tage und beginnt mit dem Vertragsschluss. Der Widerruf kann konkret in Textform oder durch Rücksendung der Ware erklärt werden, wobei zur Fristwahrung die rechtzeitige Absendung des Widerrufs bzw. der Ware genügt. Zu beachten ist hier lediglich, dass gesetzlicher Grundfall ist, dass der Verbraucher die Rücksendekosten trägt. Hier hält sich noch hartnäckig der Mythos, der Online-Händler müsste die Rücksendekosten übernehmen, wenn der Warenwert 40,00 € übersteigt. Dies war tatsächlich so bis Mitte 2014 gesetzlich so geregelt. Seit dem 13.06.2014 verhält es sich indes so, dass grundsätzlich nach § 357 Abs. 6 Satz 1 BGB der Verbraucher die Rücksendekosten trägt,

wenn der Verbraucher durch den Online-Händler wirksam belehrt wurde. Viele Online-Händler sind aber dazu übergegangen, auch die Übernahme der Rücksendekosten im Falle des wirksamen Widerrufs zu tragen, um so besonders kundenfreundlich aufzutreten.



Stefan Schulz

Rechtsanwalt  
Fachanwalt für  
Versicherungs-  
und Sozialrecht



GRUNOW  
SCHULZ  
Rechtsanwälte

Gesundheits- und  
Versicherungsrecht

Friedrich-Engels-Straße 2a  
19061 Schwerin

Tel. (0385) 44 000 267 / -268  
schwerin@grunow-schulz.de  
www.grunow-schulz.de