



ALLES FIT ?!

Infos und Tipps aus der Praxis



MIT DOPAMIN - FIT IN JEDEM ALTER

Prävention (lat. praevenire = zuvorkommen)

Bewegung rückt in der Prävention immer weiter nach vorne. Bei sportlicher Bewegung schüttet unser Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Das Gleiche tut es bei Alkoholgenuss, Sex oder beim Essen. Regelmäßige Bewegung führt zu einem besseren Kör-

pergefühl, man fühlt sich sofort fitter, ausgeglichener und geht viel aufmerksamer mit sich um. Da es bei der Prävention um die Gesunderhaltung des gesamten Organismus – Körper, Geist und Seele – geht, oder, wie ein Sprichwort sagt: „Sport ist die beste Medizin“.

WAS IST AUTOGENES TRAINING?

Das Autogene Training (AT) ist ein Verfahren, mit dem sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen lässt.

Die Trainierenden lernen, über das vegetative Nervensystem, auch Lebens-Nervensystem genannt, Entspannungsimpulse zu den

Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Die Entspannung breitet sich dann gezielt im ganzen Körper aus.

Ziel des Autogenen Trainings ist es physischen und psychischen Spannungszuständen z.B. in Stresssituationen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Des Weiteren wird es bei Nervosität, Schlafstörungen und

psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck eingesetzt.

ACHTUNG: Es sollte jedoch vorher von einem Arzt überprüft werden, dass keine schwerwiegende physische Ursache für die Beschwerden vorliegen.



2

Nagelkorrekturspange
Wenn der Zehnnagel
schmerzt.

WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE



3

Dorntherapie -
Die Behandlung
für Ihre Wirbelsäule

WWW.THERAPIEZENTRUM-SCHWERIN.DE



4

Stefan Schulz -
Sportverletzung -
Was tun?

WWW.GRUNOW-SCHULZ.DE



Machen Ihre Füße eine gute Figur an der frischen Luft?

Der Sommer kommt zwar langsam in diesem Jahr, aber er wird ganz sicher ganz plötzlich da sein. Darüber freuen sich nicht zuletzt unsere Füße. Endlich kann man wieder barfuß laufen, wir holen die Sandalen und Flip-Flops hervor, die Strümpfe wandern in den Schrank. Ungepflegte Füße mit Hornhaut und Schwielen wirken in dem schönsten Schuh nicht.

Machen Sie Ihre Füße sommerfit.

SOMMERZEIT IST BARFUSSZEIT SEIEN SIE GUT ZU FUSS



Ideal für warme Tage: Luftige Sandalen. In Turnschuhen kommen die Füße dagegen – gerade im Sommer-, schnell ins Schwitzen. Das „freut“ dann vor allem Pilze, die auf Haut und Nägeln siedeln.

Gehen Sie so oft wie möglich barfuß. Das ist Sommer-Feeling pur und gleichzeitig gut für die Gesundheit:

Podologie Ziesemer
Ellerried 74
19061 Schwerin

belasso

WENN DER ZEHNAGEL SCHMERZT

Erste Hilfe für eingewachsene Nägel bieten Fußpfleger, Podologen oder Ärzte. Es steht eine Vielzahl an unterschiedlich erfolgreichen Behandlungsmethoden des *Unguis Incarnatus* zur Auswahl.

Leider werden auch heute noch extrem schmerzhaft Operationen zur chirurgischen Nagelbettverkleinerung (Emmert-Plastik oder Nagelkeilexzision) angeboten. Die Podologie Ziesemer setzt auf die nichtoperative Behandlungsmethode mit der Nagelkorrekturspange.

Sie ist ein medizinisches Produkt - ähnlich einer Zahnsperre für Zehen- und Fingernägel. Zwei Drahtschenkel der Spange werden sanft unter den Nagelrand eingehakt und auf der Nagelplatte mit einer Schlaufe verbunden. Dadurch wird der eingewachsene Nagel



leicht aus dem Nagelfalz gehoben und kann wieder gesund wachsen ohne den Patienten im Alltagsleben einzuschränken.

Vorteile auf einen Blick

- Rasche Erleichterung und Langzeitbesserung
- Perfekte Passform durch individuelle Anpassung
- Keine Beeinträchtigung in Alltag, Beruf und Sport

Die Nagelkorrektur mit Spangen darf nur von medizinisch geschultem und versiertem Personal bzw. speziell ausgebildeten 3TO-Anwendern durchgeführt werden. Fragen Sie uns: Podologie Ziesemer, Ellerried 74 (im belasso), 19061 Schwerin Tel. 0385 44 000 266 - www.podologie-ziesemer.de

ZUVERLÄSSIG & KOMPETENT

PhR Bernd-Michel Hallier
Fachapotheker Offizinpharmazie
und Ernährungsberatung

Apotheke Grosser Dreesch
Dreescher Markt 1
19061 Schwerin
Tel. 0385 / 39 21 193

apotheker-grosser-dreesch@web.de





Präventionskurse

Unsere Kurse richten sich an alle Menschen, die künftig gesünder leben wollen und bewusst physischen und psychischen Beschwerden vorbeugen möchten. Sie dienen dazu, den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern & häufigen Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

- **Rückenfitness**
- **Wirbelsäulentraining**
- **Nordic Walking**
- **Autogenes Training**

Dauer je Kurs: 10 Wochen

FIT IN JEDEM ALTER

NEUE KURSANGEBOTE



Kostenübernahme

der Kassen bis zu 100%

Selbstzahler Kurse:

10-er Karte NUR 95,- EUR

Damit ein Gesundheitskurs bezuschusst werden kann, muss er bestimmte Qualitätsanforderungen erfüllen. Unsere Kurse wurden durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention geprüft.

Physiotherapie Ziesemer, in den Dreesch Arkaden, Friedrich-Engels-Str. 2a, 19061 Schwerin

Jetzt anmelden
Tel. (03 85) 44 000 266

DORNTHERAPIE FÜR IHRE WIRBELSÄULE

Die Dorntherapie ist eine ganzheitliche Wirbelsäulenbehandlung. Besondere Erfolge können bei Menschen verzeichnet werden, die folgende Beschwerden haben:

- Beinlängendifferenzen
- Becken- und Schulterhochstände
- ISG - und Ischiasbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- jegliche HWS-BWS-LWS-Beschwerden wie z.B. Hexenschuss, Gleitwirbel, Bandscheiben-OP nach Wiederherstellung der Belastbarkeit
- Organfunktionsstörungen

Der speziell ausgebildete Therapeut untersucht Sie von Kopf bis Fuß



und behandelt vorhandene Störungen und Blockaden unter ihrer aktiven Mithilfe. Wirbelblockaden und Verspannungen werden gelöst und Fehlstellungen der Wirbel und

Gelenke behoben. Auch organische Beschwerden können gelindert werden. Der Schlüssel zum Erfolg der Dorntherapie ist die Verbindung zwischen Wirbel, Zähne, Organe und Psyche. Abgerundet wird die Behandlung mit einem eigens auf Sie abgestimmten Hausübungsprogramm.

Je nach Befund benötigt man 2-4 Behandlungen im Abstand von je 1 Woche.

Unser Angebot

1 x 60min für 50 Eur€

3 x 60min für 135 Eur

Haben Sie dazu Fragen, sprechen Sie uns gerne an! Physiotherapie Ziesemer - Tel: (0385) 44 000 266



apotheke GROSSER DREESCH

Der Weg zur Apotheke - Der Weg zur Gesundheit



- **Arzneimittelberatung**
- **Diabetikerberatung**
- **Inkontinenzberatung**
- **Reiseberatung**
- **Beratung für Krankenpflege- und Hilfsmittelprodukte**
- **Blutdruckmessung**
- **Cholesterinmessung**
- **Blutzuckerbestimmung**
- **Überprüfung Ihrer Hausapotheke**
- **Anmessen von Kompressionsstrümpfen**
- **naturheilkundliche Arzneimittel**
- **Entsorgung von Altmedikamenten**
- **Arzneimittelbringdienst in besonderen Fällen**

Online für Sie erreichbar - www.apotheke-grosser-dreesch.de



Wissen Sie auch nicht mehr was Sie Ihrer Familie oder auch Ihren Freunden zu den verschiedensten Anlässen schenken wollen?

Unser Vorschlag: Schenken Sie doch Gesundheit mit einem Gutschein der Physiotherapie Ziesemer ...so macht das Schenken Freude!

GESCHENK GUTSCHEINE

GESUNDHEIT SCHENKEN
IST IMMER EINE GUTE IDEE

Für Jung und Alt git: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper!

Ob Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung Stressbewältigung, Massagen, eine kosmetische oder medizinische Fusspflege... Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Physiotherapie & Podologie Ziesemer

Telefon (03 85) 44 000 266 | www.therapiezentrum-schwerin.de

SPORTVERLETZUNG WAS TUN?

Es ist wieder soweit: Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen stetig, die Sonne steht höher und strahlt heller. Mit Ende der kalten Jahreszeit werden viele wieder aktiver und beginnen mit ihrem Fitnessstraining. Sei es das Joggen, Tennis oder Fussballspiel, besonders die „Draussensportarten“ erfreuen sich wieder äußerster Beliebtheit.

Mit der sportlichen Aktivität steigt aber auch das Verletzungsrisiko. Laut des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) geschehen jährlich rund 1,5 Mio Sportunfälle. Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Muskelfaserriss, Bänderriss, Verstauchungen, Schürf- und Platzwunden sowie Knochenbrüche stehen an der Tagesordnung.

Um Langzeitschäden zu vermeiden, ist eine rasche Erstversorgung wichtig. Besonders effektiv aber einfach zu befolgen ist die allseits bekannte **PECH**-Regel:

Pause machen

Eis: Kühlen mit ca. 12 Grad kaltem Wasser (Leitungstemperatur) und Umschlägen

Compression: Anlegen einer am besten im Eiswasser (12 Grad) gelagerten elastischen Binde, stramm gewickelt

Hochlagern: des betroffenen Körperteils

Ein Arzt sollte dennoch, aus mehreren Gründen, sobald wie möglich aufgesucht werden. Zum einen

kann nur ein Arzt zweifelsfrei feststellen, was für eine Verletzung vorliegt und wie sie zu behandeln ist. Des Weiteren kann auch nur ein Arzt eine eventuell notwendige Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausstellen. Ist eine Versicherung an dem Unfall beteiligt benötigt diese ebenso genaue Angaben bezüglich der Verletzungsart und voraussichtlichen Behandlungsdauer.

Versicherungen können in bestimmten Fällen eine wichtige Rolle bei Sportverletzungen einnehmen. Eine Haftpflichtversicherung übernimmt zum Beispiel die Kosten, wenn nicht der Sportler, sondern eine andere Person verletzt wurde. Eine Unfallversicherung übernimmt weitergehende Kosten für den Fall, dass der Sportler durch ein plötzlich, von außen auf den Körper wirkendes Ereignis unfreiwillig verletzt wurde.

Für die Bearbeitung des Haftungsfallbes benötigt die Versicherung aber Angaben bezüglich des Verletzungsherganges. Dazu zählen: Ausgeübte Sportart; Verletzte Per-

son(en), sichtbare oder festgestellte Verletzungen, Kurze Schilderung des Unfallherganges, Zeugen des Unfalles und ggf. weitere Unfallbeteiligte.

Bei Zweifeln bezüglich Versicherungs- oder sonstigen rechtlichen Angelegenheiten beraten wie Sie gerne in unserer Kanzlei:



**GRUNOW
SCHULZ
Rechtsanwälte**



Stefan Schulz

Rechtsanwalt
Fachanwalt für
Versicherungs-
und Sozialrecht

Friedrich-Engels-Straße 2a
19061 Schwerin

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

Recht braucht seriöse Hilfe