



# ALLES FIT ?!

Infos und Tipps aus der Praxis



## WAS KOSTET MEINE GESUNDHEIT?

Wieviel Geld investieren Sie, um gesund zu bleiben? Darüber machen sich die wenigsten Menschen Gedanken, aber fragen Sie mal Personen mit gesundheitlichen Beschwerden oder chronischen Schmerzen - was wären diese bereit auszugeben, um gesund zu werden? Warten Sie nicht so lange bis es soweit ist.

Halten Sie sich fit - und auch wenn Sport für Sie nicht in Frage kommt - regelmäßige Bewegung ist ein Anfang. Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung, muskuläre Kräftigung, Ausdauer, Beweglichkeit, geistige Fitness u.v.m können gezielt in Kursprogrammen geschult und trainiert werden. Fangen Sie am Besten noch heute an!

## ALLE KURSE MIT GRATIS PROBETRAINING

Physiotherapie Ziese mer • Telefon (03 85) 44 000 266 • [www.physiotherapie-ziese mer.de](http://www.physiotherapie-ziese mer.de)

### Wirbelsäulenkurs (Mi 18 Uhr)

In den Wirbelsäulen-Kursen erlernen Sie die unterschiedlichsten Übungen zur Wiederherstellung und Verbesserung Ihrer Beweglichkeit. Muskuläre Schwächen, Dysbalancen, die optimale Körperhaltung, richtiges Stehen und Gehen, praktische Übungen für zu Hause u.v.a. Themen werden behandelt.

### Autogenes Training (Do 17 Uhr)

Sie lernen physischen und psychischen Spannungszuständen, z.B. in Stresssituationen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Bei Nervosität, Schlafstörungen und psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck ist autogenes Training hilfreich.

### Beckenbodentraining (Do 10 Uhr)

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen. Blasen- oder Darmschwäche ist oft ein typisches Zeichen. Durch gezieltes Training und die richtige Atmung können Sie dem vorbeugen oder die Muskulatur auch wieder stärken.



2

Kinesiotaping  
mehr als nur ein  
bisschen kleben

[WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE](http://WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE)



3

Lymphgefäßsystem  
Die manuelle  
Lymphdrainage

[WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE](http://WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE)



4

Anett Krone  
Vorgesorgt -  
und doch nicht richtig?

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

# VOM ICH, ÜBERS DU ZUM WIR - SYSTEMISCHES COACHING

WWW.SUPERVISION-SN.DE



„Mir ist es wichtig, den Menschen dort abzuholen, wo er steht.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch die beste Lösung für sich in sich selbst trägt. Ich sehe meine Aufgabe darin, zu begleiten, Dinge auf den Punkt zu bringen und durch Kreativität einen Perspektivwechsel herbei zu führen.“

Jens Handke

## Supervision

Supervision ist eine anerkannte Methode der Beratung, die zur Sicherung und Verbesserung der Qualität beruflicher Arbeit eingesetzt wird.

## Paar- und Familienberatung

Veränderungen werden als Bedrohung erlebt und führen nicht selten zu Krisen. Wer sich als Paar weiterentwickeln möchte, findet im systemischen Coaching Wege, sich neu zu entdecken und zu stärken.

für Privat oder Unternehmen,

Einzel-, Team-, Paar- oder Familienberatung - Sprechen Sie mich an, wenn Sie mein Angebot interessiert und vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

## Systemisches Coaching

Eckdrift 14  
19061 Schwerin

Tel 0385 / 77 33 53-38

Mobil 0174 / 2507359

handke@supervision-sn.de

## KINESIOTAPING - MEHR ALS NUR KLEBEN

Nicht nur Profisportler sieht man öfter mit bunten Pflasterstreifen am Bein, Arm oder Rücken. Kinesiotapes sind längst Alltag in Physiotherapiepraxen.

### WAS IST DAS BESONDERE?

Kinesiotapes können breitgefächert angewandt werden und sind somit eine ideale Ergänzung zur eigentlichen Behandlung. Die Wirkung richtet sich nach der Anlagetechnik und sollte daher nur von geschultem Fachpersonal angewandt werden.

Indikationen sind:

- Muskelverspannungen und damit verbundene Beschwerden, wie z. B. Kopfschmerzen, Tinnitus, Bandscheibenprobleme, Beschwerden des Kapsel-Band-Apparates, Instabilitäten,



- Bewegungseinschränkungen
- primäre und postoperative sekundäre Lymphabflussstörungen

Großer Vorteil ist, daß Kinesiotapes wasserbeständig und durch ihre selbstklebende Beschichtung allergenfrei sind. Eine Anlage kann somit mehrere Tage getragen werden, ohne den Patienten einzuschränken. Die Anzahl der Anlagen ist abhängig vom Befund. Der Preis richtet sich nach der Größe der Tape-Anlage. Die Therapeuten der Physiotherapie Ziesemer beraten Sie gerne.

### 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





## DER WEICHSTE SCHUH UND IHR FÜSSE FREUEN SICH!

WWW.SPORTSCHEFE.DE - DIREKT IN DER SCHWERINER INNENSTADT

Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Industrieböden wie Beton und Asphalt und trägt oft Schuhe die das aktive Gehen und Stehen einschränken. Die schmerzhafteste Folge: Weltweit entstehen hohe Kosten aufgrund von schmerzhaften Erkrankungen und den erforderlichen Behandlungen am menschlichen Bewegungsapparat.

Ob bei Übergewicht, Fersensporn, Athrose oder Gelenkproblemen - beugen Sie zeitnah Schmerzen vor. Perfekt für Beruf und Freizeit.

GEHEN  
WIRD FÜR SIE  
ZUM PUREN  
ERLEBNIS



**sport scheffe**  
... der Laufexperte

Joya Schuhe haben eine atmungsaktive Innensohle, ein flexibles, dynamisches Fußbett, eineweich - elastische Mittelsohle und fördern das aktive Gehen. Sie verhelfen Ihnen zu einer gesunde Körperhaltung, was zu einer Entlastung des Rückens und der Gelenke führt. Nach gründlicher Prüfung wurde 2016 das gesamte Sortiment als besonders rückenfreundlich eingestuft und erhielt darauf das begehrte AGR-Gütesiegel. Wir beraten Sie gerne in der Mecklenburgstr. 32 in Schwerin.

## LYPHGEFÄSSSYSTEM UND LYPHNDRAINAGE

Leiden Sie auch oft unter geschwollenen, schweren Beinen?

Das könnte ein Ödem sein! Ein Ödem ist ein Symptom und stellt eine sichtbar vermehrte Flüssigkeitsansammlung im Bindegewebe der Unterhaut dar. Diese Flüssigkeitsansammlungen können mit manueller Lymphdrainage (MLD) oder auch komplexe physikalische Entstauungstherapie (KPE) genannt, aus dem Körper geschleust werden. Es gibt die Einteilung in primäres Lymphödem, das angeboren ist und sekundäres Lymphödem, welches im Laufe des Lebens durch erworbene Schädigung des

Lymphgefäßsystems entsteht.

Ausgelöst werden Ödeme u. a. durch hormonelle Veränderungen, Verletzungen der jeweiligen Region, Wundrosen und andere Infektionen, aber auch Entfernung der Lymphknoten durch eine Krebserkrankung. Aber eine Lymphdrainage kann auch bei Migräne, Tinnitus und Schmerzsyndromen Besserung verschaffen. Die manuelle Lymphdrainage sollte nie als alleinige Therapie angesehen werden, die Kombination mit Kompressionen, Entstauungsgymnastik und Kinesiotaping bzw. Lymphtaping bringt erst die volle Wirkung.

Behandlungen dauern von 30 über 45 bis hin zu 60 Minuten, je nach dem was behandelt wird.

Haben Sie dazu Fragen, sprechen Sie uns gerne an!



Alida Heinze

Hot Stone Massage  
Manuelle  
Lymphdrainage

Physiotherapie Ziesemer

3x in Schwerin

Tel: (0385) 44 000 266

[www.physiotherapie-ziesemer.de](http://www.physiotherapie-ziesemer.de)



## apotheker 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](http://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 Ziese mer ...so macht das Schenken Freude!

## GESCHENK GUTSCHEINE

GESUNDHEIT SCHENKEN  
IST IMMER EINE GUTE IDEE

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

Ob Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Massagen, Fango - Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Physiotherapie Ziese mer

Telefon (03 85) 44 000 266 | [www.physiotherapie-ziese mer.de](http://www.physiotherapie-ziese mer.de)

# VORGESORGT UND DOCH NICHT RICHTIG?

Sind Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten wirklich wirksam? Bestimmt haben Sie die Möglichkeit, eine sog. Patientenverfügung und Betreuungsvorsorgevollmacht zu erstellen, bereits genutzt.

Bitte wählen Sie aber in keinem Fall Vordrucke von Krankenkassen oder dem Internet, die Sie nur ankreuzen und unterschreiben.

Wenn Sie nicht mehr selber sagen können, was Sie wollen und Sie keine richtige Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht haben, entscheiden die Ärzte oder das Betreuungsgericht. Wenn Sie eine richtige Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht haben, ist das schon mal sehr gut.

Der BGH hat in seiner neuesten Entscheidung im Juli 2016 zum Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht entschieden, dass allgemeine Formulierungen, z. B. keine lebenserhaltenden Maßnahmen, nicht ausreichen. Lesen Sie gern das Urteil unter dem Az. BGH XII ZB 61/16.

Hier hatte die Vollmachtgeberin allgemeine Formulierungen gewählt, lebensverlängernde Maßnahmen sollen unterbleiben, wenn keine Aussicht auf Wiedererlangung des Bewusstseins bestand. Das reichte nicht.

Formulieren Sie so genau wie möglich, was ist wann gewollt und was soll wann unterbleiben.

Sie sollten kontrollieren, ob in Ihrer Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht genau formuliert ist, was genau gewollt ist.

Z. B. Magensonden oder ein künstlicher Darmausgang sollen nicht gelegt werden, weil Sie es nicht möchten. Oder wenn ein Arzt einen Hirntod feststellt, soll es keinen Geräteanschluss geben, der Ihr Leben nur mit diesen Geräten verlängert.

Sie sollten konkret schreiben, dass Sie sich bewusst sind, dass Ihre Entscheidung einen schnelleren Tod bedeuten kann.

Sehen Sie sich Ihre Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht noch einmal genau an.

Können Sie sicher sein, dass die Patientenverfügung im Ernstfall auch genau das umsetzt, was Sie sich vorgestellt haben?

Wenn Sie Fragen auch zur Formulierung haben oder sich unsicher sind, wenden Sie sich gerne an einen Rechtsanwalt.



GRUNOW  
SCHULZ  
Rechtsanwälte



Anett Krone

Erbrecht  
Familienrecht  
Mietrecht  
Sozialrecht

Friedrich-Engels-Straße 2a  
19061 Schwerin

Tel. (0385) 44 000 267 / -268  
[schwerin@grunow-schulz.de](mailto:schwerin@grunow-schulz.de)  
[www.grunow-schulz.de](http://www.grunow-schulz.de)

Recht braucht seriöse Hilfe