



# ALLES FIT ?!



## TROTZ ARTHROSE FIT IN DEN FRÜHLING

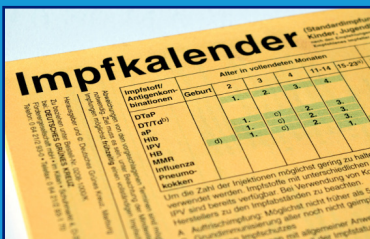
Der Frühling ist da. Wir haben vermehrt Lust auf frische Luft, Aktivitäten, Bewegung und Gartenarbeit. Doch für Arthrosepatienten ist dies oft mit Hindernissen verbunden v.a. nach der bewegungsärmeren dunklen Jahreszeit.

Was ist eigentlich Arthrose und was kann man gegen die Beschwerden tun? Der Begriff Arthrose (Syn. Arthrosis deformans) bezeichnet eine degenerative Gelenkerkrankung, im Volksmund Gelenkverschleiß. Der Gelenkknorpel, der normalerweise als Stoßdämpfer zwischen den Gelenkpartnern dient, verschleißt. Verschwindet dieser immer mehr, drücken die Knochen aufeinander, reiben bei Bewegung, schmerzen, die Bewegung wird eingeschränkt und es kommt zum Muskelabbau. Im Prinzip können alle Gelenke betroffen sein, meistens betrifft es jedoch die großen Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter). Durch eine schmerzbe-  
 kommen Sie gerne auf uns zu. Wir stehen Ihnen mit unseren Angeboten und Möglichkeiten jederzeit und gerne mit Rat und Tat zur Seite, damit Sie fit in den Frühling starten können. Ihr Team der Physiotherapie Ziesemer

dingte Schonhaltung kommt es zum Teufelskreis, so dass das nächste angrenzende Gelenk überlastet wird und auch abnutzen kann. Im Härtefall kommt nur noch ein künstliches Gelenk in Betracht. Umso wichtiger ist es rechtzeitig zu behandeln und kontinuierlich gegenzusteuern!! Neben der symptomatischen Therapie mit Schmerzmitteln und Entzündungshemmern, ist es unabdingbar die Ursache zu erforschen und seinen Alltag zu überprüfen. Man kann die vorhandene Abnutzung nicht rückgängig machen, aber im besten Fall den Prozess aufhalten.

Hier ein paar Tipps:

- Dehnen Sie ihre betroffene Muskulatur bevor Sie ihre Tätigkeit z.B. Gartenarbeit beginnen. Sie steigern damit die Durchblutung der Muskulatur und machen sie somit belastbarer.
- Kräftigen Sie Ihre abgeschwächte Muskulatur täglich, damit das Gelenk stabiler wird.
- Ändern Sie häufiger ihre Position. Wechseln Sie alle 15min zwischen hockenden und stehenden Tätigkeiten.
- Nehmen Sie sich Hilfsmittel z.B. für hockende Tätigkeiten ein Kniepolster oder einen kleinen Hocker und für stehende und bückende Tätigkeiten Gegenstände mit einem langen Stiel.
- Achten Sie auf Ihre Haltung.
- Achten Sie auf Ihr Schuhwerk.
- Kühlen hilft gegen Schmerzen. Ein Quark - oder Kohlwickel ist ein bewährtes Hausmittel bei überlasteten, schmerzenden und heißen geschwollenen Gelenken.
- Überprüfen Sie Ihre Ernährung.
- Nutzen Sie verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und Beratungen, denn jeder Körper ist individuell.
- Ideal als Prävention und als Training sind gelenkschonende Aktivitäten wie z.B. Schwimmen, Fahrradfahren, Nordic Walking und Wirbelsäulengymnastik.



**2** Warum Impfen wir?  
 DR. GRIT DEGEN-CHRIST  
 Hüftgelenkerkrankungen  
 DR. EKKEHARD LEIPE



**3** empfohlene Impfungen  
 DR. GRIT DEGEN-CHRIST  
 Ernährung und Training 3.0  
 PERSONAL TRAINER GUIDO LAUTENSCHLÄGER



**4** Was kostet meine Gesundheit  
 WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE  
 Die Vorsorgevollmacht  
 ANETT KRONE | WWW.GRUNOW-SCHULZ.DE



## WISSEN SIE, WO IHR IMPFAUSWEIS LIEGT?

Liebe Leser,

Wissen sie, wo ihr Impfausweis liegt? Nie ist das quietschgelbe Heftchen zu finden, wenn man es braucht. Wenn sie keine Idee haben, sollten sie mit Ihrem Hausarzt sprechen. Denn alles, was nicht dokumentiert ist, gilt als nicht geimpft. Unabhängig davon, wann die letzte Impfung erfolgt ist.



der STIKO (Ständige Impfkommission) entsprechend des Infektionsschutzgesetzes „empfohlen“.

### WARUM IMPFEN WIR?

Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen. Unmittelbares Ziel einer Impfung ist es, den Geimpften vor einer Erkrankung zu schützen. Und wer sich vor Erkrankungen schützt, zeigt Verant

wortung. Denn jeder Ungeschützte kann sich anstecken, krank werden und wieder andere anstecken. Allerdings besteht in Deutschland keine Impfpflicht. Impfungen werden von den obersten Gesundheitsbehörden der Länder auf Grundlage der Empfehlungen



Ihre  
**Dr. Grit Degen-Christ**  
 Fachärztin für Innere Medizin  
 Hausärztin  
 Ernährungsmedizin DGEM

PRAXIS Dr. med. Grit Degen-Christ | Dreescher Markt 2 | 19061 Schwerin | Tel: (0385) 3 92 48 77 | [www.grit-degen.de](http://www.grit-degen.de)

## HÜFTGELENKERKRANKUNGEN

Schmerzen im Bereich der Hüftgelenke betreffen heutzutage viele Patienten, zählen doch Probleme hier zu den häufigsten Erkrankungen des Stütz – und Bewegungsapparates. In Deutschland werden allein auf Grund von Verschleißerscheinungen und Brüchen ca. 250.000 künstliche Hüftgelenke pro Jahr eingesetzt. Dies dokumentiert die große medizinische und soziale aber auch ökonomische Bedeutung dieser Erkrankungen.



Ekkehard Leipe  
 Chefarzt der Klinik für Chirurgie  
 und Orthopädie Leiter  
 EndoProthetikZentrum Crivitz

Ganz prinzipiell kann man angeborene und erworbene Erkrankungen des Hüftgelenkes unterscheiden. Zu den angeborenen Erkrankungen zählen in erster Linie die sogenannte Hüftdysplasie, eine Fehlanlage insbesondere der Hüftgelenkspfanne, und die Hüftluxation, also die Ausrenkung der

Hüfte auf Grund der o.g. Fehlanlage. Bei den erworbenen Erkrankungen steht natürlich die Arthrose des Hüftgelenkes im Vordergrund. Die Ursache des Hüftgelenkverschleißes ist nicht immer eindeutig zu klären, nicht selten spielen jedoch früher stattgehabte Unfallereignisse mit Brüchen im Hüftgelenksbereich, Fehlstellungen im Rahmen der o.g. Hüftdysplasie oder aber entzündliche Erkrankungen, wie z.B. eine Rheumatoidarthritis, eine Rolle.

Die Symptome der Hüftgelenksarthrose sind zunächst eher unspezifisch mit gelegentlich auftretenden Schmerzen unter Belastung in der Leistenbeuge oder der Region des großen Rollhügels. Mit der Zeit entwickelt sich dann meist aus einer immer wiederkehrenden Symptomatik ein Dauerschmerz

in Verbindung mit einer zunehmenden Bewegungseinschränkung und Verkürzung der Gehstrecke. Gerade der letzte Punkt ist für viele Patienten ein großes Problem, da damit normale Aktivitäten des Alltags wie Einkaufen oder erholsame Spaziergänge mit dem Partner, unmöglich werden.

Aber wie erkennt man eine Erkrankung des Hüftgelenkes? Zunächst wird der Arzt immer eine klinische Untersuchung der betreffenden Gelenke vornehmen.

Wird dann eine Erkrankung des Hüftgelenkes vermutet, schließt sich eine bildgebende Diagnostik, meist in Form eines Röntgenbildes oder einer MRT, an. Ist die Diagnose klar gestellt, muss mit dem Patienten die weitere individuelle Therapie abgesprochen werden.



## EMPFOHLENE IMPFUNGEN

### BEI ERWACHSENEN AB 18. LEBENSJAHR

Tetanus/Diphtherie/Keuchhusten	(Kombinationsimpfstoff) Auffrischung alle 10 Jahre nach Basisimpfung im Kindesalter
Masern	alle nach 1970 geborenen Erwachsenen
Röteln	zwei Impfungen für alle Frauen im gebärfähigen Alter
Windpocken / Varizellen	zwei Impfungen für alle ungeschützten / ungeimpften Frauen

### BEI ERWACHSENEN AB DEM 50. LEBENSJAHR

Herpes zoster (Gürtelrose)	Seit wenigen Jahren stehen auch Impfstoffe gegen Gürtelrose zur Verfügung
----------------------------	---

### BEI ERWACHSENEN AB DEM 60. LEBENSJAHR

Pneumokokken	Impfung gegen Lungenentzündung
Gripeschutzimpfung	jährlich

Bei weiteren Fragen dazu sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt.

**BITTE** bedenken Sie, dass viele Reiseimpfungen von Ihren Krankenkassen übernommen werden ...

## ERNÄHRUNG UND TRAINING 3.0

Jedes Jahr aufs Neue stellen unsere Medien (Zeitschriften, TV, Internet) neue Ernährungstrends vor. Und zu Beginn des Jahres treffen sie dabei auf höchst motivierte und dankbare Menschen, die sich gerne bei diesen neuen Trends bedienen. Der Begriff Nachhaltigkeit spielt hier bei den meisten Menschen leider keine Rolle. Wichtig ist nur, schnell muss es gehen. Unsere Medien geben 3-4 kg Gewichtsverlust in einer Woche als normal vor. Mehr wäre auch nicht schlecht. Und hier steckt schon das große Problem. Wenn ein Ernährungsmediziner, oder ein Sportwissenschaftler in Ernährungsfragen berät, gibt er lediglich den Verlust von 0,5 kg reinem Fett pro Woche an. Das deckt sich natürlich nicht mit unserer Medien. Die Enttäuschung ist dann groß. Viele Menschen beschäftigen sich leider nicht intensiver mit ihrer Ernährung. Sie können kaum noch unterscheiden, habe ich gerade Hunger oder habe ich nur Appetit. [www.simple-way.com](http://www.simple-way.com)

Ich berate in Ernährungsfragen gerne mit einer Atemgasanalyse. Mein Ansatz ist es, nicht zu raten oder zu schätzen. Ich möchte es genau darstellen mit individuellen Messdaten und dabei hilft mir die Atemgasanalyse.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorlieben/Gewohnheiten was seine Ernährung betrifft. Die individuelle Stoffwechselung von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten läuft im Körper nach festen Regeln ab.

Mit der Atemgasanalyse bin ich in der Lage aufzuzeigen, ob der Fettstoffwechsel sehr gut, schlecht oder kaum noch funktioniert. Daraus resultiert dann ein individuelles Ernährungsprogramm und ein Fettstoffwechsel steigerndes Training. Wenn sie 4-5 Stunden nichts

gegessen haben, absolut nüchtern sind, sollte Ihr Fett Stoffwechselung absolut dominant aus den eigenen Fettreserven realisiert werden. Dem ist aber leider nicht so.

Das messen wir durch ihre ausatmen Gase. Ist der Fettstoffwechsel einmal verstellt, verbraucht ihr Körper in langen Ruhephasen wie dem Schlaf oder den Nahrungskarenzenzeiten zwischen Frühstück und Mittag kaum mehr Körperfett.

Der Zustand lässt sich dann eher wie eine Einbahnstraße erklären. Es wird fast nur noch in die Fettzelle hinein gespeichert. Es kommt kaum noch etwas aus der Fettzelle heraus, ihr Körper ist auf Speichern programmiert und somit wird die Fettzelle immer größer und praller.

Mein Weg ist es, Ernährung und Wissenschaft zu vereinen.

Anhand von Messdaten und Auswertungen kann dann später die angestiegene Aktivität der Fettzellen/ der Stoffwechselung nachgewiesen werden. Wenn Sie zu diesem Thema mehr erfahren möchten, dann kontaktieren Sie mich gern unter der Email Adresse [info@simple-way.com](mailto:info@simple-way.com).

Mit sportlichen Grüßen



Guido Lautenschläger  
Personal Trainer



# 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.

**FANGEN SIE AM BESTEN NOCH HEUTE AN!**

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 verschiedenen Kursprogrammen geschult und trainiert werden.

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

## DIE VORSORGEVOLLMACHT

Was brauche ich um im Leben und nach dem Tod gut versorgt zu sein?

Vorsorgevollmacht? Patientenverfügung? Testament? Testamentsvollstrecker? Erbschein? Sterbeversicherung?

Bei der Vorsorgevollmacht ist es sehr wichtig, dass der Bevollmächtigte sofort mit der Vollmacht Verfügungen usw. treffen kann. Eine solche Vorsorge-Vollmachtserteilung erfordert ein sehr großes Vertrauen in die Person des Bevollmächtigten, denn der Bevollmächtigte kann mit der Vollmacht vollumfänglich sofort tätig werden. Bitte beachten Sie, dass es sich um Muster handelt. Die Vorlagen müssen den individuellen konkreten Personen entsprechend angepasst werden.

Muster Vorsorgevollmacht von.....  
Geburtsdatum:.....  
zurzeit wohnhaft: .....

Mit der Erteilung dieser Vorsorgevollmacht bevollmächtige ich ..... im Vollbesitz meiner geistigen Kräfte und in Kenntnis der Tragweise der Anordnungen - soweit gesetzlich möglich - mich in allen Angelegenheiten, auch in Gesundheitsangelegenheiten und bei Aufenthaltsbestimmungen sowie in allen Post-, Vermögens-, Steuer- und sonstigen Rechtsangelegenheiten in jeder denkbaren Richtung zu vertreten. Diese Verfügung soll insbesondere zur Vermeidung einer rechtlichen Betreuung nach § 1896 Abs. 2 S. 2 BGB dienen.

- Bestandteile Vorsorgevollmacht
- §1 Vermögensangelegenheiten
  - §2 Gesundheitsorge und Selbstbestimmungsrecht
  - §3 Krankenunterlagen, ärztliche Schweigepflicht
  - §4 Kontrolle der Ärzte und des Pflegepersonals
  - §5 Betreuungsverfügung
  - §6 Wirksamkeit und Widerruf
  - §7 Stellvertretung
  - §8 Beschränkungen des § 181

Dieses Muster soll Ihnen zeigen, dass es verschiedene Punkte gibt, auf die Sie achten sollten. Es kann sein, dass Ihr spezieller Fall, besondere Anordnungen erfordert.

Bitte beachten Sie, dass es sein kann, dass Vertragspartner, z. B. Banken eigene Dokumente vorhalten, die dann nur in dem Vertragsverhältnis Wirksamkeit entfalten.

Prüfen Sie Ihre Unterlagen und vereinbaren Sie einen Beratungstermin bei Ihrem Anwalt, wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, ob Sie mit Ihren Unterlagen gut vorgesorgt sind.



**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)