



ALLES FIT ?!



DIE KALORIEN BRENNEN LASSEN!

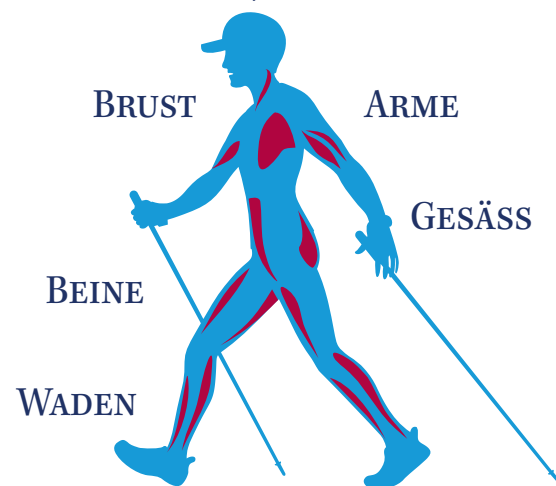
WAS SIE DAFÜR BRAUCHEN? NUR ZWEI STÖCKER UND DIE PASSENDE KLEIDUNG.
UNSERE EMPFEHLUNG ZUR GEWICHTSREDUKTION: NORDIC WALKING!

Wer denkt Nordic Walking ist ein Sport für erfahrene Sportler liegt eindeutig falsch. Es ist optimal für Einsteiger in jedem Alter, denn die Sportart ist durch den Einsatz von Stöckern besonders gelenkschonend. Egal, ob untrainiert oder übergewichtig Nordic Walking beansprucht 90% der Körpermuskulatur und verbrennt ca. 700 kcal pro Stunde. Zusätzlich wird die Körperhaltung optimiert und die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus verbessert. Mit Nordic Walking wird Kreislauftraining, Koordinations-training und Krafttraining in einer

Sportart vereint. Wer jetzt denkt: „Besser geht es nicht!“, weiß nicht, dass der Outdoor-Sport positiven Einfluss auf die Psyche und den Stresspegel hat. Die Natur genießen, den Kopf frei bekommen, das Gewicht reduzieren, die Koordination fördern und die Körperhaltung optimieren - mehr geht wirklich nicht.

Für Ihren Körper und deren Gesundheit sollten Sie sich Zeit nehmen. Nichts ist wichtiger als eine Balance zwischen Gesundheit und Wohlbefinden.

90% der Körpermuskulatur wird beansprucht
OBERKÖRPER, RUMPF UND BEINE



2

Kinesio-Taping
PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER

Fettfalle ab 40

PERSONAL TRAINER GUIDO LAUTENSCHLÄGER



3

digitales Training
NEU +++ NEU +++ NEU

Hüftgelenkerkrankungen II

DR. EKKEHARD LEIPE



4

Gesundheit schenken
WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE

Die Vorsorgevollmacht

ANETT KRONE | WWW.GRUNOW-RECHT.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.

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 und 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.
Telefon (03 85) 44 000 266

FETTFALLE AB 40!

„Egal was ich esse – seit meinem 40. Lebensjahr nehme ich wie von selbst zu.“

Für diesen Stoßseufzer vieler Frauen und Männer gibt es jetzt die wissenschaftliche

Erklärung: Es handelt sich hierbei um eine Fettaufbau/Muskelverlust Kombination Ihres Körpers. Wie diese Kombination zu Stande kommt, möchte ich Ihnen kurz erklären.

Unsere Muskulatur brauchen wir nicht nur für diverse alltags Bewegungen, sondern Muskeln halten den Körper aufrecht und tragen die Einkäufe in den vierten Stock. Sie stabilisieren die Gelenke und beugen Knieschäden, Rückenschmerzen oder Schulterproblemen vor.

Zusätzlich dienen sie uns als Stoffwechsellmotor. Aktive und fitte Muskeln verbrauchen bereits in Ruhe deutlich mehr Energie, unter Bewegung wird es deutlich mehr.

Je mehr aktive Muskeln ein Mensch besitzt und nutzt, desto höher ist sein Energieverbrauch in Kalorien. Die aktuelle Studienlage geht davon aus, dass ab dem 30. Lebensjahr deutlich größere Mengen Muskulatur abgebaut werden, als vor ein paar Jahren angenommen. Dieses Phänomen wird als Sarkopenie bezeichnet. Verliere ich durch eine inaktive Lebensweise sowie durch schlechte Ernährungsgewohnheiten und Stress viel Muskulatur, wirkt sich das direkt auf den Stoffwechsel

aus. Der Körper speichert vermehrt Körperfett.

Diesen Prozess können Sie selbstverständlich aufhalten und wieder umkehren. Dazu bedarf es viel Fleiß, sowie die Kenntnis über ein paar Medizin biologische Regeln.

Fazit: Sie sollten aktiver leben, mehr Sport treiben und dadurch versuchen aktiv Muskulatur zurück zu gewinnen. Eine stoffwechselorientierte Ernährungsweise gehört selbstverständlich dazu.

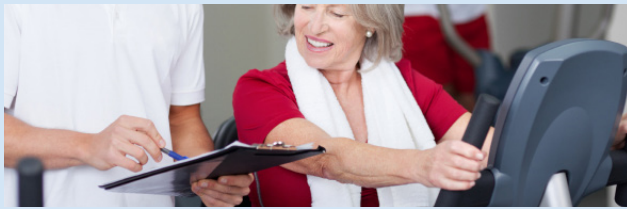
Sie machen aus Ihrem Körper langfristig eine Fettverbrennungsmaschine. Wie das aussehen kann, erkläre ich Ihnen gerne.



Mit sportlichen Grüßen



Guido Lautenschläger
Personal Trainer



AUS REHABILITATION WIRD PRÄVENTION

NEU! KRAFT-, BEWEGLICHKEIT-, KARDIO-TRAINING AN COMPUTERGESTÜTZTEN TRAININGSGERÄTEN HÖCHSTER QUALITÄT

- regelmäßige Körperanalyse zur Erfolgsmessung
- kleine Gruppen bis max 4 Personen
- Professionelle Beratung & Betreuung durch unseren Trainer
- Gesundheitsorientierte Kurse
- Reha Sport Ergänzung & KG Gerät

AB SOFORT BEI PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER. JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN!

HÜFTGELENKERKRANKUNGEN (TEIL 2)

Mein behandelnder Arzt hat eine Hüftgelenkerkrankung festgestellt, was ist zu tun?

Zunächst muss genau abgeklärt werden, um welche Erkrankung es sich handelt. Am häufigsten tritt dabei ein Verschleiß des Gelenkes zutage. Probleme mit der Gelenkklippe, die einen Engpass hervorrufen, oder entzündliche Prozesse können eine Rolle spielen.



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

Sollte ein Verschleiß des Gelenkknorpels vorliegen steht am Anfang der Behandlungskette, natürlich stadienabhängig, in der Regel die konservative Therapie. Dies schließt meist eine Bewegungstherapie und eine Kräftigung der gelenkübergreifenden Muskulatur ein. Dabei gilt

immer: bewegen ist gut, belasten weniger. Auch manualtherapeutische Anwendungen, Injektionen in das betroffene Gelenk, Medikamente, physikalische Therapien, wie beispielsweise Ultraschall oder sogenannte komplementäre Therapien, wie das Aufsetzen von Blutegeln oder Schröpfen, können erfolgen. Wichtig ist bei allem die Interaktion zwischen Patient und Therapeut, um herauszufinden, was tut dem Patienten gut, wobei hat er Probleme.

Ist der Verschleiß, also die Arthrose, zu weit fortgeschritten, kommt in aller Regel nur der Einbau eines Kunstgelenkes infrage. Dabei werden die Gelenkpfanne und Kopf durch eine Endoprothese ersetzt. Bereits während des kurzen stationären Aufenthaltes bemerken die

Patienten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden, ja manche verlassen die Klinik fast schmerzfrei. In der Regel schließt sich dann, entsprechend dem Wunsch des Patienten, eine stationäre oder ambulante Rehabilitation an, die nach Abschluss dieser Maßnahmen durch eine ambulante Physiotherapie ergänzt werden.

Bei der Auswahl der Klinik sollte der Patient auf eine hohe Kompetenz durch große Fallzahlen achten, so werden beispielsweise im MedClin Krankenhaus am Crivitzer See GmbH jährlich über 330 künstliche Hüft-, Knie- und Schultergelenke implantiert. Dabei wird die von den Krankenkassen geforderte Mindestzahl um ein Vielfaches übertroffen, was schlussendlich sehr gute Behandlungsergebnisse sichert.



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 gilt: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper!

Ob Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung Stressbewältigung, Massagen, Autogenes Training, uvm....

Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Physiotherapie Ziesemer | Telefon (03 85) 44 000 266 | www.physiotherapie-ziesemer.de



DIE PATIENTENVERFÜGUNG

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

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

Mit Entscheidungen vom 6. Juli 2016 (XII ZB 61/16), vom 8. Februar 2017 (XII ZB 604/15) sowie vom 14. November 2018 (XII ZB 107/18) hat der Bundesgerichtshof (BGH) u.a. Stellung zu der Frage genommen, welche inhaltlichen Voraussetzungen an eine Patientenverfügung zu stellen sind.

Der BGH unterstreicht seine Rechtsprechung, dass eine Patientenverfügung im Sinne des § 1901a Absatz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) nur dann unmittelbare Bindungswirkung entfaltet, wenn ihr konkrete Entscheidungen des Verfassers über die Einwilligung oder Nichteinwilligung in bestimmte, noch nicht unmittelbar bevorstehende ärztliche Maßnahmen entnommen werden können.

Die Äußerung „keine lebenserhaltenden Maßnahmen“ ist für sich genommen nicht konkret genug.

Die insoweit erforderliche Konkretisierung kann im Einzelfall durch die Benennung bestimmter ärztlicher Maßnahmen oder die Bezugnahme auf ausreichend spezifizierte Krankheiten oder Behandlungssituationen erfolgen.

Liegt eine solche bindende Patientenverfügung vor, ist eine Einwilligung des Betreuers bzw. Bevollmächtigten in die Maßnahme, die dem betreuungsgerichtlichen Genehmigungserfordernis unterliefe, nicht erforderlich, da der Betroffene diese Entscheidung selbst in einer alle Beteiligten bindenden Weise getroffen hat. Dem Betreuer bzw. Bevollmächtigten obliegt es in diesem Fall nach § 1901a Abs. 1 Satz 2 BGB nur noch, dem in der Patientenverfügung niedergelegten Willen des Betroffenen Ausdruck und Geltung zu verschaffen.

Bei Zweifeln an der Bindungswirkung der Patientenverfügung, stellt das

angerufene Gericht in solchen Fällen fest, dass eine gerichtliche Genehmigung nicht erforderlich ist (sog. Negativattest). Diese Beschlüsse setzen die bisherige Rechtsprechung des BGH fort und konkretisieren sie.



GRUNOW
Rechtsanwälte



Anett Krone

Erbrecht
Familienrecht
Mietrecht
Sozialrecht

Friedrich-Engels-Straße 2a
19061 Schwerin
Tel. (0385) 44 000 267 / -268
schwerin@grunow-recht.de
www.grunow-recht.de