

ALLES FIT ?!



TIEFENENTSPANNUNG DURCH HOT STONE

DIE KALTE JAHRESZEIT WIRD VON VIELEN ALS UNANGENEHM EMPFUNDEN. VERSPANNUNGEN TRETEN AUF UND DAS ENERGIE-LEVEL SINKT. UM DIESEN PHÄNOMENEN ENTGEGENZUWIRKEN EMPFIEHLT SICH DIE KLASSISCHE HOT STONE MASSAGE.

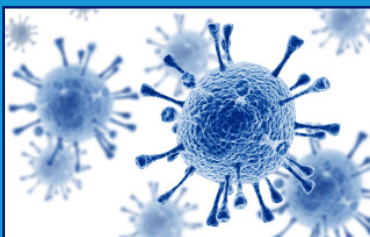
Der Ursprung der Hot Stone Massage liegt im asiatischen und pazifischen Raum und wurde vor vielen Jahrhunderten angewendet.

Bei dieser Massage werden erhitze Basalsteine auf betroffenen Körperregionen platziert. Durch die heißen Steine und den Druck hat diese Anwendung eine tiefgehende Wirkung. Mit Marmorsteinen und einem dadurch erzeugten Kältereiz wird die Massage abgeschlossen.

Bei vielen Problemen kann die Hot Stone Massage Abhilfe schaffen. Die Immunabwehr wird gestärkt, Stress abgebaut, die Sauerstoffversorgung der Zellen wird gesteigert, der Stoffwechsel wird angeregt und ein Zustand tiefer Entspannung soll erreicht werden.

Probieren Sie die Hot Stone Massage aus, erkennen Sie die wohltuende Wirkung.

p.s. eine schöne Geschenkidee für jeden Anlass



2

Die Grippe Saison startet
DR. GRIT DEGEN-CHRIST

Welcher Sport paßt zu mir?
PERSONAL TRAINER GUIDO LAUTENSCHLÄGER



3

Hüftgelenkerkrankungen III
DR. EKKEHARD LEIPE



4

Gesundheit schenken
WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE

Testament und Erbe
ANETT KRONE | WWW.GRUNOW-RECHT.DE

GRIPPALER INFEKT, EKÄLTUNG ODER GRIPPE?

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die Infektsaison beginnt wieder, wobei man als Arzt im Laufe des Jahres oft das Gefühl hat, die Infekte hören niemals auf ...

Aber wie unterscheiden Sie zwischen einem „grippalen Infekt“, bzw. einer Erkältung und einer echten „Grippe“?

Beide Erkrankungen werden von Viren übertragen, wobei wir uns nur gegen die Influenza - Viren durch eine Gripeschutzimpfung schützen können. Die einfache Erkältung wird durch über 200 verschiedene Virenarten übertragen.



Ihre

Dr. Grit Degen-Christ

Fachärztin für Innere Medizin

Hausärztin

Ernährungsmedizin DGEM

WELCHE SPORTART PASST ZU MIR?

Im Frühling und im Sommer ist Bewegung im Freien etwas Wunderbares. Ob eine gemütliche Radtour mit dem/der Liebsten, eine kleine Runde Golf mit Freunden oder die Kanu-Tour mit der Familie. Zeit im Freien zu verbringen ist toll und macht automatisch gute Laune.

Jetzt kippt das Wetter; es wird kühler und unangenehmer draußen. Die meisten Menschen reduzieren ihre freizeithlichen Aktivitäten wieder auf ein Minimum, aber hätten Lust, etwas Sport zu treiben.

Ich möchte Ihnen helfen, eventuell eine neue Sportart zu finden oder sie zu bestärken, Vorhandenes wieder aufzunehmen. Mein Kredo lautet: Spaß an Bewegung!!! Wenn sie sich eine Sportart aussuchen und diese MACHEN MÜSSEN, wird es nicht lange anhalten. Zwang und Druck ist nie gut.

Erster Tipp: Suchen Sie sich einen Trainingspartner. Egal ob es der Arbeitskollege ist, der Nachbar oder eine gute Freundin; sie werden Tage erleben, wo sie absolut keine Lust und Motivation haben. Steht aber der Trainingspartner zu der verabredeten Zeit am Treffpunkt, fahren Sie hin.

Zweiter Tipp: suchen Sie sich eine Sportart, die sie nach Möglichkeit nur in den Herbst- und Wintermonaten trainieren. Die Vorfreude auf diese Sportart bleibt sehr lange erhalten. Zum Beispiel, nutzen Sie doch eine Winterkarte für ein Fitness-Studio oder gehen Sie jede Woche einmal zum Badminton.

Dritter Tipp: Seien Sie offen für neue Sportarten. Sie walken oder laufen bereits regelmäßig, dann bauen Sie doch einfach in ihre Runde ein paar Grundübungen (z.B. Kniebeuge, Ausfallschritte oder Anfänger-Liegestütze an der Parkbank) ein. Ihr Training wird nun bereits ganzheitlicher.

Vierter Tipp: Trainieren Sie immer eine Ausdauer- und Kraft-Kombination. Laufen oder walken Sie beispielsweise eine 3 km-Runde und bauen hier ein kleines Kraft-Programm (z.B. durch Übungen mit einem TheraBand) ein. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Die ersten 10-14 Wochen sind zum Aufbauen einer neuer Gewohnheit wichtig. Danach gehört es zu Ihrem Leben und Ihrem Alltag dazu.

Tolle Sportarten für den Herbst und Winter sind: Walken oder Laufen, Wanderungen durch den Wald, Radfahren, Outdoor-Fitness mit dem eigenen Körpergewicht, lange Spaziergänge, das Fitness-Studio, Tanzkurse, Badminton, Yoga bzw. Pilates oder ihr eigenes Heimfitness-Studio.

„Bewegung muss Spaß machen!“

Mit sportlichen Grüßen



Guido Lautenschläger
Personal Trainer



DIE UNTERSCHIEDE!

Eine echte Grippe / Influenza beginnt plötzlich und innerhalb weniger Stunden mit Fieber über 39°, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und meist trockenem, schmerzhaften Husten ohne Schleimbildung.

Schnupfen und Halsschmerzen fehlen meist.

Dauer:

Grippe mindestens 14 Tage, bis zur vollständigen Erholung dauert es oft mehrere Wochen.

Bitte Geduld!

Ein grippaler Infekt beginnt langsam / schleichend über mehrere Tage hinweg.

Das Fieber bleibt meistens unter 38°, Schnupfen und Halsschmerzen sind typische Symptome, Husten geht meist mit Schleimbildung einher.

Dauer:

Erkältung 7-10 Tage.

WAS HILFT?

Ruhe und körperliche Schonung! Kurze Spaziergänge bitte nur, wenn sie sich kräftig genug fühlen. Chili / Ingwer und Co helfen durch ihre Schärfe, die Durchblutung der Schleimhäute zu verbessern und können so gegen Viren schützen. Salbei-, Kamillentee, heiße Hühnersuppe und Honig unterstützen ebenfalls.

Mein persönlicher Favorit ist der Lapacho - Tee, der in Teegeschäften oder Apotheken erhältlich ist.

HÜFTGELENKERKRANKUNGEN (TEIL 3)

DIE NACHSORGE

MIR IST EIN NEUES HÜFTGELENK IMPLANTIERT WORDEN, ABER WIE GEHT ES NUN WEITER?

In der Regel schließt sich nach der Operation ein relativ kurzer stationärer Aufenthalt an. Anschließend hat der Patient die Möglichkeit, entweder eine stationäre oder eine ambulante Rehabilitation in Anspruch zu nehmen.

Für ältere Patienten, oder Patienten mit einem erhöhtem Sicherheitsbedürfnis, ist sicherlich die stationäre Form in einer Rehaklinik zu empfehlen, da hier Tag und Nacht medizinische Ansprechpartner für möglicherweise auftretende Probleme vor Ort sind.

Die ambulante Rehabilitation kann in einem ambulanten Rehasentrum oder in einer physiotherapeutischen Praxis durchgeführt werden, wobei dann auf möglichst tägliche Anwendungen geachtet werden muss.

Dieser Zeitraum wird ca. 3 Wochen umfassen. Dabei sollen Belastungsdefizite ausgeglichen, koordinative Fähigkeiten wiedererlangt und das muskuläre System gekräftigt werden. Damit im Zusammenhang steht natürlich eine immer weiter abnehmende, wenn noch bestehende, Schmerzsymptomatik, eine Verlängerung der Gehstrecke und die Möglichkeit, wieder problemlos Treppe steigen zu können.



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

Aber auch nach der dem stationären Aufenthalt folgenden Anschlussrehabilitation sollte auf alle Fälle weiter physiotherapeutisch beübt werden, um die bisher erreichten Ergebnisse zu stabilisieren und weiter auszubauen. Denn Ziel ist es, dem Patienten die verlorengangene Lebensqualität wiederzugeben und eine erneute Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen, die häufig durch die vorausgegangene Hüftgelenksarthrose nicht mehr möglich war.

Die Organisation der Anschlussrehabilitation erfolgt im Krankenhaus am Crivitzer See GmbH bereits vor dem stationären Aufenthalt. Hierzu kontaktiert eine Sozialarbeiterin der Klinik telefonisch die Patienten, erläutert die Möglichkeiten und leitet die Reha zum gewünschten Termin ein.



Zum Weihnachtsfest anderen eine kleine oder große Freude bereiten, ist eine schöne Tradition. Das richtige Geschenk zu finden, kann trotzdem einiges an Kopfzerbrechen bereiten. Am besten sollte es schön, passend und nützlich zugleich sein.

GESCHENK GUTSCHEINE

**GESUNDHEIT SCHENKEN
IST IMMER EINE GUTE IDEE.**

Die Gesundheit und das Wohlbefinden von Freunden & Familie ist uns allen sehr wichtig. Überraschen Sie mit einem besonderen Geschenk, das von Herzen kommt: Schenken Sie Gesundheit.

Wir beraten Sie gerne unverbindlich.

Für Jung und Alt gilt: Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper! Ob Personal-Training, Präventionskurse, Rückenschule, Ernährungsberatung, Stressbewältigung, Massagen oder Neu bei uns PhysioFit...

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



TESTAMENT UND ERBE

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

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

Erbschaft. Annehmen oder Anfechten und wie genau?

Die Erbschaft geht juristisch per Wimperschlag des Todes auf den Erben über. Eine konkrete Annahme der Erbschaft ist nicht nötig, um Erbe zu werden.

Innerhalb einer Ausschlussfrist von 6 Wochen ab Kenntnis der Erbschaft ist es möglich, die Erbschaft auszu-schlagen. Die förmliche Erklärung kann entweder zu Protokoll beim Nachlassgericht erklärt werden oder vor einem Notar. Die Kosten sind um die Mehrwertsteuer beim Notar höher.

Wenn die Frist zur Ausschlagung vorüber ist, kann eine Anfechtung der Fristversäumnis der Ausschlagungsfrist erfolgen, wenn ein Inhalt-sirrtum oder ein Eigenschaftsirrtum vorliegt. Dabei legt die Rechtspre-chung großen Wert auf eine ausführ-liche und umfassende Begründung.

Bevor aus Unwissenheit oder Halb-wissen eine Erklärung abgegeben wird, die nicht das versprochene Ziel: Ausschlagung der Erbschaft hat, fragen Sie Ihren Rechtsanwalt. Natür-lich gibt es auch Möglichkeiten eine Ausschlagung anzufechten, wenn der Nachlass doch werthaltig ist.



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

DER TOD IST NICHT PLANBAR! DAS ERBE SCHON!

Wenn die gesetzliche Erbfolge nicht gewollt ist, kann ein Testament mit der Einsetzung der Erben selbstbestimmt genau das festlegen, was dem Willen des Erblassers entspricht.

Wer seinen Nachlass in einem

Testament regeln möchte, muss dafür nicht zu einem Rechtsanwalt oder Notar gehen. Gemäß § 2247 BGB ist eine eigenhändig geschriebene und unterschriebene Erklärung ausreichend.

Dabei sind einige Punkte zwingend zu beachten. Um Missverständnissen vorzubeugen ist es bei komplizier-teren Angelegenheiten ratsam einen Notar oder Rechtsanwalt aufzusuchen.