



ALLES FIT ?!



PREHABILITATION: MODETREND ODER INNOVATION?

Kraftaufbau, Beweglichkeitsförderung und Verbesserung der Kondition. Dinge die nur nach einer OP selbstverständlich sind? So kommen Sie mit einer im Vorfeld schon gestärkten Muskulatur und einem verbessertem Kreislaufsystem im postoperativen Verlauf schneller auf die Beine.

Hierfür sollten die Patienten 4-6 Wochen vor der OP mit dem Training beginnen. 2x wöchentlich 30min sind völlig ausreichend. In erster Linie geht es nicht darum die Muskulatur sichtbar zu stärken, sondern

sie überhaupt erst wieder anzusteuern, nachdem die Patienten wochenlang mit einer Schonhaltung den Alltag bewältigten. Wichtig ist die Setzung kleinerer Impulse, so dass mehrere Muskelgruppen angesprochen werden.

Nachweise im Blut zeigen, dass der Stoffwechsel, das Herz sowie das Immunsystem durch das Training gestärkt werden. Indikationen sind eben nicht nur orthopädische Eingriffe (Gelenkersatz Hüfte/Knie), sondern auch Krebserkrankungen können positiv beeinflusst werden durch Aktivierung von Abwehrzellen.

LAUT EINER STUDIE LIESSEN SICH DIE ZUVOR BESTEHENDEN SCHMERZEN HALBIEREN UND DIE BEWEGLICHKEIT POSTOPERATIV VERDOPPELN.

Marcel Sieg Physiotherapeut



2

2020 Mein Gesundheitsjahr
PHYSIO FIT - NEU
Reha Sport
PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER



3

Sportverletzungen des Kniegelenkes
DR. EKKEHARD LEIPE



4

Gesundheit schenken
WWW.PHYSIOTHERAPIE-ZIESEMER.DE
Geschenkt ist geschenkt
ANETT KRONE | WWW.GRUNOW-RECHT.DE



2020 .. MEIN GESUNDHEITSJAHR!

Gestalten Sie die Gesundheit und Funktionalität Ihres Körpers selbst mit und finden Sie IHR Programm und IHR passendes TRAINING.

Sie können Ernährungsberatung oder Personaltraining dazubuchen, damit Sie Ihre Ziele schneller erreichen. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

Unser Trainingskonzept macht Sie fit auf ganzer Linie. Monatliche Analysen und Tests helfen den Fortschritt zu verdeutlichen.

Unsere Trainer und unsere hochmodernen und zertifizierten Geräte nach medizinischem Standard garantieren für die richtige Ausführung der Übungen und schnelle Erfolge.

Regelmäßige Körperanalyse zur Erfolgsmessung

Gerätegestütztes Training - Digitale Trainingssteuerung

Professionelle Beratung und Betreuung durch den Trainer

Abwechslungsreiche, flexible Trainingseinheiten

Physiotherapie Zieseimer | Tel (03 85) 44 000 266 | praxis@physiotherapie-zieseimer.de

KG GERÄT + REHASPORT = EIN ANFANG

Für die Teilnahme an unseren Reha-Sport-Gruppen benötigen Sie eine ärztliche Verordnung - mit dieser werden die Kosten vollständig von Ihrer Krankenkasse übernommen. Was müssen Sie jetzt tun, um am Rehasport teilzunehmen?

- 1 Ihr Arzt kann Ihnen Rehasport „verschreiben“ und stellt Ihnen einen dafür vorgesehenen Verordnungsschein aus. In der Regel werden das 50 Einheiten Rehasport sein.
- 2 Wir als Leistungserbringer versehen Ihre ärztliche Verordnung mit unserem Stempel. Anschließend können Sie den Antrag bei Ihrer Krankenkasse einreichen.
- 3 Nach Genehmigung durch die Krankenkasse vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns. Wir informieren Sie über die Abläufe im Rehasport und über unsere Zusatzangebote.

Das Budget des Arztes wird dabei nicht belastet.

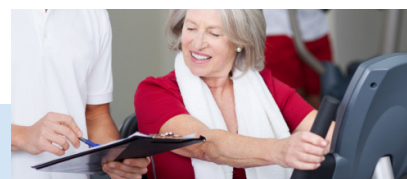
TIPP: IM ANSCHLUSS AN DEN REHASPORT KÖNNEN SIE JEDERZEIT UNSERE PRÄVENTIONSKURSE BUCHEN - GEMEINSAM MACHEN WIR SIE FIT !



Erwachsene im Alter von 18–64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.



Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50–70% der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren).



Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70–85% der maximalen Herzfrequenz (z.B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.

Die Länge der Sporteinheiten sollte nicht unter 10 Minuten sein. Muskeltraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden. Mit einem gezielten Muskelaufbau können Sie viele körperliche Beschwerden, wie z.B. Rücken- oder Nackenschmerzen, Einschränkung der Beweglichkeit, Gelenksbeschwerden und Beschwerden nach Operationen oder Verletzungen positiv beeinflussen.

Regelmäßige körperliche Bewegung eignet sich zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Krebserkrankungen, Osteoporose, Übergewicht, Stress und Burnout...

„Bewegung muss Spaß machen!“



JETZT STARTEN



Förderung der Beweglichkeit

Beweglichkeit und Fitness kennen keine Altersgrenze. Ziel des Trainings ist, die Sensomotorik zu verbessern.



Kardio- & Gesundheitstraining

Die perfekte Formel, um sicher abzunehmen. Ausdauertraining plus Krafttraining



Work-Life Balance & Fitness

Optimaler Workout für ganzheitliche Kraft, Ausdauer und Koordination. Jetzt starten!

50% auf alle Präventionskurse (Selbstzahler)

Neukunden: Geschenk im Wert von 20 EUR

Regelmäßige Körperanalyse zur Erfolgsmessung

keine Kündigungsfristen

4 kostenlose Probetrainings

Ab sofort bei Physiotherapie Ziesemer.
JETZT PROBETRAINING VEREINBAREN!

www.physiotherapie-ziesemer.de

SPORTVERLETZUNGEN DES KNIEGELENKES

ES PASSIERT BEIM FUSSBALL, SKIFAHREN, BEIM HANDBALL ODER ANDEREN SPORTARTEN: EINE ÜBERSEHENE BODENWELLE, EIN TRITT INS LEERE ODER EIN ABRUPTER RICHTUNGSWECHSEL, UND PLÖTZLICH GIBT ES EINEN STARKEN SCHMERZ, EINEN KNALL ODER KNACKEN IM KNIE – EIN SCHADEN IM GELENK IST EINGETRETEN.

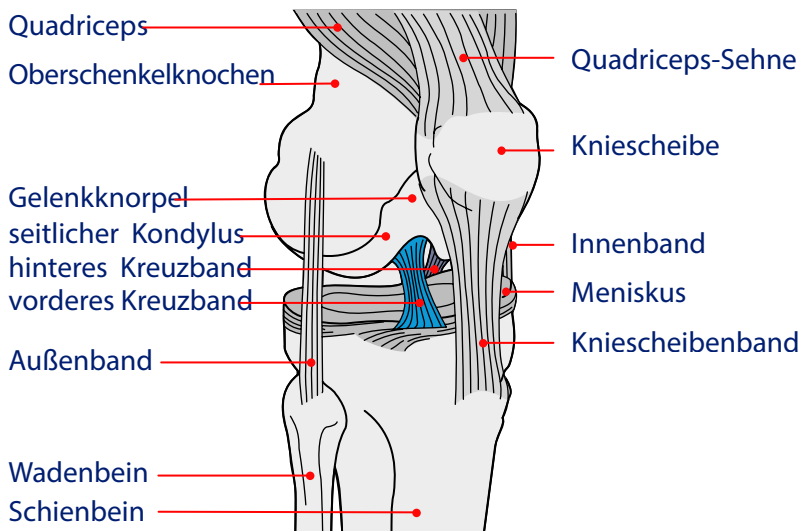
Das kann ganz prinzipiell alle Strukturen im oder um das Gelenk herum betreffen. Dazu zählen Meniskus – und Knorpelschäden, aber auch Bandverletzungen. Hier steht der Riss des vorderen Kreuzbandes bezüglich der Schwere der Verletzung mit an erster Stelle.

Ca. 100.000-mal pro Jahr wird diese Verletzung in Deutschland diagnostiziert, die zu mehr als 80%

im Rahmen einer Sportausführung auftritt. Zusammen mit dem hinteren Kreuzband und den Seitenbändern ist das vordere Kreuzband ein entscheidender Faktor zur Stabilisierung des Knies.

Insofern ist bei einem dringenden Verdacht auf diese Verletzungsform eine zügige Diagnostik in Form eines MRT Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung.

Diese besteht, in Abhängigkeit vom Aktivitätsverhalten, möglicher Vorschädigungen und Alters des Patienten, häufig in einer Operation, bei der das gerissene Band durch körpereigene Sehnen ersetzt wird. Diese Eingriffe erfordern eine entsprechende Erfahrung und werden im MediClin Krankenhaus am Crivitzer See (Amtsstraße 1 | 19089 Crivitz | Tel. 03863 520 149) erfolgreich durchgeführt.



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



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, Massagen oder Neu bei uns PhysioFit.... PHYSIOTHERAPIE ZIESEMER

GESCHENKT IST GESCHENKT?

Es war die Zeit für Geschenke... doch jetzt will ich die Geschenke zurückhaben!

Geschenkt ist geschenkt, wiederholen ist gestohlen. Doch stimmt dieses Sprichwort eigentlich? Was sagt das Recht zu der Frage, ob man einmal gemachte Geschenke zurückverlangen darf? Nur unter sehr strengen gesetzlichen Vorgabe ist eine Rückforderung möglich.

Wenn der Schenker in eine Soziale Notlage kommt, kann er nach § 528 des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB) sein Präsent zurückfordern. Allerdings nur, wenn es sich um ein größeres, wertvolles Geschenk handelt, wie etwa ein Haus, ein hoher Geldbetrag oder teurer Schmuck. Kleine Geschenke muss der Beschenkte dagegen nicht zurückgeben.

In jedem Fall hat man nur eine Weile Zeit, dass Geschenke zurückzuverlangen. Wer vor zehn oder mehr Jahren etwas verschenkt hat, muss und darf dieses Geschenk nicht zurückfordern.

Nach § 530 BGB darf ein Schenker ein Geschenk zurückfordern, wenn sich der [...] Beschenkte durch eine schwere Verfehlung gegen den Schenker oder einen nahen Angehörigen des Schenkers groben Undanks schuldig macht.

Man kann Geschenke auch zurückfordern, wenn man es in einer bestimmten Erwartung herausgibt – und sich diese Erwartung nicht erfüllt. Das gilt zum Beispiel, wenn Geschenke an Schwiegerkinder erfolgten und die Beziehung nach kurzer Zeit in die Brüche geht, muss der Partner des eigenen Kindes den Teil des Geschenkten zurückzahlen. Das geht aus einem Urteil des Bundesgerichtshofs vom 18. Juni 2019 hervor (AZ: X ZR 107/16).

Aber keine Angst, liebe Beschenkte, denn der sogenannte Rückforderungsanspruch eines Schenkers greift nicht immer. Wer z.B. von geschenktem Geld eine lange Reise macht und das Geschenke bereits ausgegeben hat, der kann sich auf die sogenannte „Entreicherung“ berufen. Das bedeutet: von dem Geschenk ist nichts mehr übrig, man kann es nicht zurückgeben und muss dem Schenkenden auch keinen Ausgleich zahlen.

Bringt es einen Beschenkten in große finanzielle Schwierigkeiten, ein Geschenk zurückzugeben, muss das Geschenk ebenfalls nicht zurückgeben werden. Wenn z. B. das geschenkte Geld in einen Betrieb investiert und die Rückgabe des Geldes finanziell schaden

könnte oder sogar ruinieren, dann entfällt die Pflicht zur Rückgabe.

Der Rückforderungsanspruch des Schenkers greift auch dann nicht, wenn zum Beispiel ein Geschenk verloren gegangen ist oder gestohlen wurde. Aber man darf sich dem nicht entziehen, indem man das Geschenk etwa kurz vor der Rückforderung verkauft. In solchen Fällen muss man dem Schenker den Wert des Geschenkes ausgleichen.

Haben Sie noch Lust auf GROSSE Geschenke oder überlegen Sie ob sie rückfordern sollten? Fragen Sie Ihren Anwalt.



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