

GESUND VON KOPF BIS FUSS

Anzeigensonderveröffentlichung

Gesundheitsmagazin heute in der MAZ

Gesunde Gewohnheiten steigern die Lebensqualität. Auf diesen Seiten Ihres Wochen- spiegels erhalten Sie Ratschlä- ge, wie Sie Krankheiten im Al- ter vorbeugen und eine gesun- de Ernährung umsetzen. Für noch mehr Tipps schauen Sie bitte ins MAZ-Gesundheits- magazin „Gesund von Kopf bis Fuß“. Es liegt heute der Märkischen Allgemeinen bei und ist digital auf www.maz-online.de verfügbar. Im Ange- bot für Ihre Region finden Sie es unter „Aktuelle Beilagen“.

**BETREUUNGSVEREIN
KYRITZ e.V.**

Unsere Tätigkeitsschwerpunkte

- Beratung und Erstellung von Vorsorge- vollmachten und Patientenverfügungen
- Akquirieren und Begleitung ehrenamt- licher Betreuer und Bevollmächtigte
- Weiterbildung für ehrenamtliche Betreuer und Bevollmächtigte

Kontakt: Betreuungsverein Kyritz e.V.
Mühlenstraße 1 | 16866 Kyritz
Internet: www.betreuungsverein-kyritz.de
Telefon: 033971 - 5 67 00



**Weiland Orthopädie**
Orthopädie-Schuhtechnik
Sanitätsfachhandel
Klaus Weiland

**Gut zu Fuß durch orthopädische Schuhe
– der Luxus für Ihr Leben**

- Bandagen
- Krankenpflegemittel
- Epitesenversorgung
- Kompressionsstrümpfe
- Venenmessung
- Stomaversorgung
- Rollstühle, Rollatoren, Rehavversorgung
- Bad- und Toilettenartikel
- Gymnastikartikel
- Vertrieb von fuß- gerechten Schuhwerk (Bequemschuhe FINN Comfort, Waldläufer)
- Haus- und Klinikbesuche

Perleberger Straße 139 • 19322 Wittenberge • Tel. 0 38 77-56 69 21
www.weiland-orthopaedie.de



Modern und fachkompetent

„Physio Vitalis“ feiert zehnjähriges Praxisjubiläum in Wittenberge

Praxisinhaberin Stefanie Brüsehafer feiert mit ihrem Team zehnjähriges Bestehen von „Physio Vitalis“. Fotos: Dorina Konert, Adobe Stock/eyetronic

Stefanie Brüsehafer ist nicht nur Physiotherapeutin, sondern auch Heilpraktikerin.

Blickt die Chefin auf die im wahrsten Sinne bewegendsten Ereignisse der letzten Zeit zurück, fällt ihr sofort der große Umzug vor vier Jahren ein. Die Praxis bezog mitten im Corona-Jahr 2020 nach zweimonatiger Umbauphase ihre neuen barrierefreien Räume in der Brauerei- passage, im ehemaligen Getränke- markt in der Perleberger Straße 71. Die Nähe zu den Pa- tienten ist dem Praxisteam im mehrfachen Sinne wichtig: Neben persönlicher und telefo- nischer Kontaktaufnahme sind Absprachen auch stets auf digi- talem Wege, zum Beispiel per E-Mail und WhatsApp, möglich. Die Arbeitsabläufe in der Praxis funktionieren mittlerweile fast komplett digital, das Team arbeitet mit iPads. „Das macht vieles schneller und einfacher“, so die Inhaberin. Termine sind dank der Digitalisierung und guten Organisation meist zeit- nah möglich.

„Wir arbeiten nicht nur the- rapeutisch, sondern auch prä- ventiv“, sagt Stefanie Brüseha- fer. „ohne einen funktionieren- den Kiefer würden wir verhung- ern“. Probleme mit der Hals- wirbelsäule können zum Bei- spiel vom Kiefer ausgehen. Auch der psychische Stress, den viele Menschen erleben, wirkt sich mitunter im Kiefer aus. Seit einigen Jahren zählt zudem die Krankengymnastik bei neurolo- gischen Erkrankungen (KG- ZNS) zum Behandlungsangebot von „Physio Vitalis“. ZNS ist die Abkürzung für das zentrale Nervensystem, das aus dem Ge- hirn und dem Rückenmark be- steht. Die Therapie richtet sich zum Beispiel an Patienten, die einen Schlaganfall erlitten ha- ben, oder an Parkinson oder Multipler Sklerose leiden. Auch naturheilkundliche Angebote – wie zum Beispiel die Blutegel- therapie – bietet die Praxis an.

Dazu können auch Angebote in physiotherapeutischen Pra- xen gehören – zum Beispiel Rück- training oder Massagen. „Betriebliche Gesundheitsför- derung“ ist der Oberbegriff da- für. Für Firmen, die ihren Mit- arbeitern Angebote dieser Art ermöglichen wollen, ist „Physio Vitalis“ der Ansprech- und Ko- operationspartner in Witten- berge. „Prävention ist immer der beste Weg, um späteren ge- sundheitlichen Problemen vor- zubeugen“, sagt Stefanie Brüse- hafer. *Stephanie Drees*

WITTENBERGE. Die Physiothe- rapie-Praxis „Physio Vitalis“ blickt auf eine Dekade zurück. „In den letzten zehn Jahren ha- ben wir bei Physio Vitalis viel er- reicht und eine große Wert- schätzung durch unsere Patien- ten erfahren“, sagt Praxisinha- berin Stefanie Brüsehafer. Die Patienten und ihre individuellen Diagnosen stehen für das Pra- xisteam im Mittelpunkt – unter fachkundiger therapeutischer Anleitung werden Menschen hier auf ihrem Weg zur Gene-

sung begleitet. Dafür bildet sich das Team stets fachlich weiter. Die Schwerpunkte der Praxis umfassen die Therapie von Schmerzen und die Wiederher- stellung der körperlichen Funk- tionen nach chirurgischen Ein- griffen. Auch Hausbesuche füh- ren die Mitarbeiter durch.

Zusammen mit ihren zwei Kollegen Kristin und Julian bie- tet Stefanie Brüsehafer das ge- samte Behandlungsspektrum der Physiotherapie auf ärztliche Verordnung und als Selbstzah-

lerleistung an: Manuelle Thera- pie, Krankengymnastik, Massa- ge, Lymphdrainage und vieles mehr. „Auch die Faszienthera- pie kann ein Ansatz zur Linde- rung sein“, sagt die Praxisinha- berin. Faszien sind ein dreidi- mensionales Netzwerk, das Muskeln, Gelenke und Kno- chen umhüllt. Sie sind für die reibungslosen Bewegungsab- läufe im Körper zuständig. Zu- sätzlich hat sich die Praxis in den vergangenen Jahren darauf konzentriert, Patienten zu

unterstützen, die Probleme im Kieferbereich haben.

„Das Kiefergelenk ist das wichtigste Gelenk in unserem Körper“, sagt Stefanie Brüseha- fer, „ohne einen funktionieren- den Kiefer würden wir verhung- ern“. Probleme mit der Hals- wirbelsäule können zum Bei- spiel vom Kiefer ausgehen. Auch der psychische Stress, den viele Menschen erleben, wirkt sich mitunter im Kiefer aus. Seit einigen Jahren zählt zudem die Krankengymnastik bei neurolo- gischen Erkrankungen (KG- ZNS) zum Behandlungsangebot von „Physio Vitalis“. ZNS ist die Abkürzung für das zentrale Nervensystem, das aus dem Ge- hirn und dem Rückenmark be- steht. Die Therapie richtet sich zum Beispiel an Patienten, die einen Schlaganfall erlitten ha- ben, oder an Parkinson oder Multipler Sklerose leiden. Auch naturheilkundliche Angebote – wie zum Beispiel die Blutegel- therapie – bietet die Praxis an.

Gesunde Ernährung nützt dem Klima

Studien von Naturschutzverbänden loten Effekte des Fleischverzichts aus

BRANDENBURG. Wer sich ge- sund ernährt, der tut auch etwas für den Klimaschutz. Darauf weist die Naturschutzorganisation WWF Deutschland hin. Würden die Bundesbürger die ernäh- rungswissenschaftlichen Emp- fehlungen befolgen, also vor al- lem nur gelegentlich Fleisch zu sich nehmen, dafür viel frisches Obst und Gemüse sowie Voll-

kornprodukte, dann wäre damit viel für den Klimaschutz getan. In einem Positionspapier zu nach- haltiger Ernährung weist die Or- ganisation darauf hin, dass 70 Prozent der Gesamtfläche, die für die deutsche Nachfrage nach Le- bensmitteln benötigt werde, auf die Erzeugung von tierischen Pro- dukten entfallen. Im Durchschnitt kommt bei den Menschen in

Deutschland ein Kilogramm Fleisch pro Woche auf die Teller. Das ist noch deutlich zu viel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernäh- rung hat auf ihrem Bundeskon- gress in Kassel ihre Empfehlungen gerade aktualisiert: Nur 300 Gramm Fleisch pro Kopf und Wo- che sollten demnach konsumiert werden. An die Stelle des tägli- chen Schnitzels könnte wieder

der Sonntagsbraten treten. Hilfs- reich wäre es aus Sicht der Um- weltverbände auch, wenn der Fleischanteil in den Mahlzeiten reduziert würde und Tiere als Ganzes verwertet würden, also auch vermeintlich minderwertige Teile. Zu empfehlen sei Fleisch aus ökologischer Tier- zucht, aus extensiver Weidehal- tung oder heimisches Wild- fleisch.

Als Fleischalternativen em- pfehlte der WWF zum Beispiel Lin- sen, Bohnen und Erbsen als heimi- sche Proteinlieferanten. Alternativ gibt es auch Tofu oder Tempeh, die auf der Grundlage von Sojabo- hnen produziert werden, außer- dem Lupinenprodukte oder Sei- tan, ein aus Weizenweiß herge- stelltes Lebensmittel mit fleisch- ähnlicher Konsistenz. Bei Pflanzen aus heimischem Anbau entfallen negative Klimaeffekte, die sich aus langen Transportwegen ergeben. Zu ähnlichen Ergebnissen wie der

WWF kommt der Naturschutz- bund Deutschland (Nabu). Eine gesündere Ernährung mit weniger Fleisch, Fett und Zucker und statt- dessen mehr Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte wäre gesünder und besser für Natur und Klima, so eine aktuelle Nabu-Studie. Darin wird berechnet, wie sich mit einer ver- änderten Ernährung – weniger Fleisch und Milch, mehr pflanzli- chen Proteinen – verbundene Maßnahmen für mehr Klima- und Naturschutz auf Produktionsmen- gen und Tierbestände in Deutsch- land auswirken.

Nach dem Modell gehen die Produktionsmengen im Pflanzen- bau moderat zurück, während es bei der Fleischproduktion mit mi- nus 58 Prozent starke Einbußen und bei der Milcherzeugung mit minus 22 Prozent einen geringe- ren Rückgang gibt.

Der Import von Soja als Futter- pflanze würde nahezu überflüs- sig. Die Ernährungssicherheit sei so mit mehr Klima- und Natur- schutz in der Landwirtschaft ver- einbar. *net*

Foto: Adobe Stock/missmimimina



**TAXI**
u. Mietwagen
Inh. Weltzin

☎ 03395 / 400 88 60
📞 0172 / 900 21 95

24 Stunden Taxiruf
Roßstraße 15 16928 Pritzwalk

- Sonderfahrten
- Krankenfahrten
- Dialysefahrten
- Kurierfahrten
- Kurfahrten
- Einkaufsfahrten
- Taxi- und Großraumtaxi (bis 8 Personen)

Ihre Profis im Personentransport

Körperformen Kyritz - Ihr EMS Experte
FIT IN 20 MINUTEN PRO WOCHE

**KÖRPER FORMEN**
persönliche Betreuung bei jedem Training
Jetzt kostenlos testen!
fit in 20 Min. pro Woche

Körperformen Kyritz | Gartenstraße 1 | 16866 Kyritz
☎ 033971 30 89 78 | ✉ kyritz@kformen.com

Wir machen Ihnen das Leben leichter!
Beratung bei uns oder bei Ihnen zu Hause.

SANITÄTSHAUS NORDlicht
Fachhandel für Medizin- & Reha-technik GmbH

**Medizintechnik****Elektromobile****Pflegebetten**

16928 Pritzwalk • Saarstraße 2 • Tel.: 03395 / 754970 • Fax: 03395 / 7549777
19348 Perleberg • Am Hohen Ende 4 • Tel.: 03876 / 612743 • Fax: 03876 / 3069407
E-Mail: info@sanitaetshaus-nordlicht.de • Web: www.sanitaetshaus-nordlicht.de