

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, Rehaversorgung
- 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



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



Modern und fachkompetent

„Physio Vitalis“ feiert zehnjähriges Praxisjubiläum in Wittenberge

WITTENBERGE. Die Physiotherapie-Praxis „Physio Vitalis“ blickt auf eine Dekade zurück. „In den letzten zehn Jahren haben wir bei Physio Vitalis viel erreicht und eine große Wertschätzung durch unsere Patienten erfahren“, sagt Praxisinhaberin Stefanie Brüsehafer. Die Patienten und ihre individuellen Diagnosen stehen für das Praxisteam im Mittelpunkt – unter fachkundiger therapeutischer Anleitung werden Menschen hier auf ihrem Weg zur Genesung begleitet. Dafür bildet sich das Team stets fachlich weiter. Die Schwerpunkte der Praxis umfassen die Therapie von Schmerzen und die Wiederherstellung der körperlichen Funktionen nach chirurgischen Eingriffen. Auch Hausbesuche führen die Mitarbeiter durch. Zusammen mit ihren zwei Kollegen Kristin und Julian bietet Stefanie Brüsehafer das gesamte Behandlungsspektrum der Physiotherapie auf ärztliche Verordnung und als Selbstzah-

lerleistung an: Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage und vieles mehr. „Auch die Faszientherapie kann ein Ansatz zur Linderung sein“, sagt die Praxisinhaberin. Faszien sind ein dreidimensionales Netzwerk, das Muskeln, Gelenke und Knochen umhüllt. Sie sind für die reibungslosen Bewegungsabläufe im Körper zuständig. Zusätzlich 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 Brüsehafer, „ohne einen funktionierenden Kiefer würden wir verhungern“. Probleme mit der Halswirbelsäule können zum Beispiel 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 neurologischen Erkrankungen (KG-ZNS) zum Behandlungsangebot von „Physio Vitalis“. ZNS ist die Abkürzung für das zentrale Nervensystem, das aus dem Gehirn und dem Rückenmark besteht. Die Therapie richtet sich zum Beispiel an Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben, oder an Parkinson oder Multipler Sklerose leiden. Auch naturheilkundliche Angebote – wie zum Beispiel die Blutegeltherapie – bietet die Praxis an.

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 Brauereipassage, im ehemaligen Getränkemarkt in der Perleberger Straße 71. Die Nähe zu den Patienten ist dem Praxisteam im mehrfachen Sinne wichtig: Neben persönlicher und telefonischer Kontaktaufnahme sind Absprachen auch stets auf digitalem 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 zeitnah möglich. „Wir arbeiten nicht nur therapeutisch, sondern auch präventiv“, sagt Stefanie Brüsehafer. Seit dem Jahressteuergesetz 2009 haben Unternehmen die Möglichkeit, ihren Arbeitnehmern steuerfrei Maßnahmen zur Verbesserung des Gesundheitszustands zuzuwenden. Dazu können auch Angebote in physiotherapeutischen Praxen gehören – zum Beispiel Rückentraining oder Massagen. „Betriebliche Gesundheitsförderung“ ist der Oberbegriff dafür. Für Firmen, die ihren Mitarbeitern Angebote dieser Art ermöglichen wollen, ist „Physio Vitalis“ der Ansprech- und Kooperationspartner in Wittenberge. „Prävention ist immer der beste Weg, um späteren gesundheitlichen Problemen vorzubeugen“, sagt Stefanie Brüsehafer. *Stephanie Drees*

Gesunde Ernährung nützt dem Klima

Studien von Naturschutzverbänden loten Effekte des Fleischverzichts aus

BRANDENBURG. Wer sich gesund ernährt, der tut auch etwas für den Klimaschutz. Darauf weist die Naturschutzorganisation WWF Deutschland hin. Würden die Bundesbürger die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen befolgen, also vor allem nur gelegentlich Fleisch zu sich nehmen, dafür viel frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte, dann wäre damit viel für den Klimaschutz getan. In einem Positionspapier zu nachhaltiger Ernährung weist die Organisation darauf hin, dass 70 Prozent der Gesamtfläche, die für die deutsche Nachfrage nach Lebensmitteln benötigt werde, auf die Erzeugung von tierischen Produkten 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 Ernährung hat auf ihrem Bundeskongress in Kassel ihre Empfehlungen gerade aktualisiert: Nur 300 Gramm Fleisch pro Kopf und Woche sollten demnach konsumiert werden. An die Stelle des täglichen Schnitzels könnte wieder

der Sonntagsbraten treten. Hilfreich wäre es aus Sicht der Umweltverbände 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 Tierzucht, aus extensiver Weidewirtschaft oder heimisches Wildfleisch. Als Fleischalternativen empfiehlt der WWF zum Beispiel Linsen, Bohnen und Erbsen als heimische Proteinlieferanten. Alternativ gibt es auch Tofu oder Tempeh, die auf der Grundlage von Sojabohnen produziert werden, außerdem Lupinenprodukte oder Seitan, ein aus Weizenweiß hergestelltes Lebensmittel mit fleischähnlicher Konsistenz. Bei Pflanzen aus heimischem Anbau entfallen negative Klimaeffekte, die sich aus langen Transportwegen ergeben. Zu ähnlichen Ergebnissen wie der

WWF kommt der Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Eine gesündere Ernährung mit weniger Fleisch, Fett und Zucker und stattdessen 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 veränderten Ernährung – weniger Fleisch und Milch, mehr pflanzlichen Proteinen – verbundene Maßnahmen für mehr Klima- und Naturschutz auf Produktionsmengen und Tierbestände in Deutschland auswirken. Nach dem Modell gehen die Produktionsmengen im Pflanzenbau moderat zurück, während es bei der Fleischproduktion mit minus 58 Prozent starke Einbußen und bei der Milcherzeugung mit minus 22 Prozent einen geringeren Rückgang gibt. Der Import von Soja als Futterpflanze würde nahezu überflüssig. Die Ernährungssicherheit sei so mit mehr Klima- und Naturschutz in der Landwirtschaft vereinbar. *net*

Foto: Adobe Stock/missmimimina



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

SANITÄTSHAUS NORDlicht

Fachhandel für Medizin- & Reha-technik GmbH



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