

Gesundheit

IST FÜR ALLE DA!



INHALT:

EPILEPSIE & TCM	SEITE 2
GESUNDER RÜCKEN	SEITE 3
SCHÖNE ZÄHNE	SEITE 4
VON AUGEN BIS ZAHN	SEITE 5
KLEINE HELFER	SEITE 6
RUNDUM GESUND UND GEPFLEGT	SEITE 7
ABSCHALTEN - ABER RICHTIG	SEITE 8
ENTLASTUNG FÜR DIE BEINE	SEITE 9
SCHLAGANFALL: DAS MÜSSEN SIE WISSEN	SEITE 10

BADEPARADIES SCHWARZWALD
in Titisee



NEU ab Herbst/Winter 2015
Galaxy Relax - Familien Ruhebereich

GALAXY
SCHWARZWALD

Wellnessoase

www.badeparadies-schwarzwald.de

Mehr.Urlaub.Erleben.

Natürlich regional!
RANDEGGER
Mineralwasser.de

EIN MEISTERWERK
DER NATUR



Dr. med. Jens Teichler: »Epilepsie ist kein Tabu!«

Dr. med. Jens Teichler ist Leitender Arzt des Sozialpädiatrischen Zentrums in Konstanz (SPZ) - einer ambulanten medizinischen

Einrichtung für Kinder und Jugendliche mit neurologischen Erkrankungen, Entwicklungsstörungen, Behinderungen und Verhaltensauffälligkeiten.

»Epilepsie ist eine Erkrankung des Gehirns, die die meiste Zeit über nicht sichtbar ist und sich nur durch »Anfälle« äußert. Diese kommen wie ein »Gewitter im Gehirn«: unvorhersehbar und plötzlich. Ursache ist eine

unkoordinierte massenhafte Entladung von Gehirnströmen. Die Symptome reichen von sogenannten »Absencen« (kurzer Verlust des Bewusstseins) über Stürze und Muskelzuckungen bis hin zu den »großen Anfällen« mit Zuckungen, bläulicher Verfärbung des Gesichtes und Schaum vor dem Mund.

Dr. Teichler plädiert für mehr Verständnis im Hinblick auf die bekannte Erkrankung, über die in der Gesellschaft immer noch ungern gesprochen wird: »Den meisten Menschen ist gar nicht bekannt, dass es sich bei Epilepsie um eine Volkskrankheit handelt, die etwa ein Prozent der Menschen betrifft und von denen zwei Drittel Kinder sind! Bei unserer Arbeit bieten wir Kindern und Jugendlichen eine medizinische Behandlung und eine



Auch mit Epilepsie ist in vielen Fällen ein fast unbeschwertes Familienleben möglich.

professionelle Begleitung, um mit der Krankheit so umgehen zu können, dass sie nicht gefährlich ist und sie ein möglichst uneingeschränktes Leben führen, was in vielen Fällen möglich ist. Die Betroffenen können ganz »normal« be-

handelt werden. Die Anfälle sind in der Regel bei Weitem nicht so gefährlich wie sie aussehen! Auch »ansteckend« ist die Erkrankung nicht! Gerade bei Kindern ist das Gehirn anfällig für Veränderungen, weil die Hirnreifung noch ein ständiger

Prozess ist. Bei einem Teil geht die Krankheit in der Pubertät von selbst wieder weg, bei einem anderen Teil kommt sie dann. Die Eltern müssen gut informiert sein und sollten auch andere aktiv über die Krankheit informieren. Unsere Stärke im SPZ ist die umfassende Aufklärung und Beratung der ganzen Familie sowie die ganzheitliche Behandlung. Gerade für die Vermittlung von Information nehmen wir uns viel Zeit und geben uns dabei größte Mühe, den Betroffenen und ihren Familien Sicherheit zu vermitteln und somit auch den Mut, über die Krankheit auch mit Nachbarn und der Familie offen zu reden.«

Ein großer Wunsch von Dr. Teichler wäre, dass der Austausch über Epilepsie auch in Kindergärten und Schulen zunimmt und dass die Pädagogen von sich aus auf die Ärzte zugehen. Auch möchte er Familien ermutigen, eine regionale Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Dafür würde das SPZ in Konstanz kostenlos seine Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

VINCENTIUS AG – AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER UNIVERSITÄT FREIBURG (ORTHOPÄDIE)

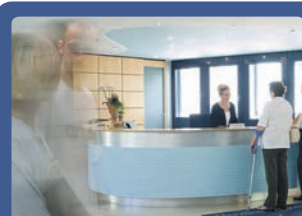


Schmerzen nach Gelenkersatz Was tun?

Jahr für Jahr steigen weltweit die Zahlen des künstlichen Gelenkersatzes. Dieser Anstieg beruht einerseits auf der wachsenden Lebenserwartung und andererseits auf den modernen Implantattechnologien, die es zunehmend erlauben, auch bei jungen und aktiven Patienten nötigenfalls Kunstgelenke zu implantieren.

Doch was tun, wenn das neue Gelenk wieder Schmerzen bereitet? Die möglichen Ursachen hierfür sind mannigfaltig. Neben implantattechnischen Komplikationen oder Frakturen und Infekten sind es vor allem die durch Verschleiß bedingten Prothesenlockerungen, die im Laufe der Jahre eine erneute Operation notwendig machen können. Durch knöcherne Substanzverluste und durch die Vielfalt der verwendeten Prothesensysteme ist hier jeder Fall ein Einzelfall, der einer individuellen Lösung bedarf. Vom einfachen Komponentenwechsel über vollständigen Endoprothesenaustausch mit modularen Spezialimplantaten – und bei Bedarf Wiederaufbau zerstörter Knochen substanz – reicht hier das Spektrum der operativen Notwendigkeiten.

Das **Vincentius Krankenhaus Konstanz** verfügt als Zentrum für Endoprothetik hierzu speziell über eine klinikeigene Knochenbank. Knochendefekte können so bei Wechseloperationen ggf. wieder aufgebaut und die Langzeitprognose des Gelenkes hierdurch verbessert werden. Jahrelange schmerzfreie Mobilität auch über den primären Gelenkersatz hinaus: **Dies ist die Herausforderung der Zukunft an die Revisionsendoprothetik und den erfahrenen Operateur.**



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Gelenkersatz an Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen und Sprunggelenk
- Wechseloperationen bis hin zu komplexen Rekonstruktionen mit Sonderimplantaten
- Schulterchirurgie
- Sporttraumatologie
- Fußchirurgie
- gelenkerhaltende Eingriffe wie Arthroskopien, Umstellungsoperationen und Operationen zum Knorpelaufbau



CHEFARZT:

Prof. Dr. Martin Lukoschek
Orthopäde, Unfallchirurg,
Rheumatologe

Spezielle orthopädische Chirurgie,
Sportmedizin, Manuelle Therapie,
Physikalische Medizin

VINCENTIUS AG

Orthopädische Klinik Konstanz

Untere Laube 2 · 78462 Konstanz

Telefon (07531) 208-0

Fax (07531) 208-199

info@vincentius-krankenhaus.de

www.vincentius-krankenhaus.de

Dr. Joachim Trauth:

»Akupunktur als Alternative!«



Gut aufgehoben sind die Patienten in der orthopädischen Praxis von Dr. Joachim Trauth in Singen. Der Mediziner ist ausgewiesener Fachmann für Rheumatologie und bietet Akupunktur als alternative Heilmethode an.

Seit mehr als 25 Jahren ist der Orthopäde Dr. Joachim Trauth in Singen ansässig. Er ist der einzige kassenärztliche Rheumatologe in den Landkreisen Konstanz und Waldshut und die Rheumatologie ist sein »Steckenpferd«. Da sich hinter dem Begriff »Rheuma« mehr als 300 voneinander abgrenzbare Krankheitsbilder mit unterschiedlichen Ursachen und Verläufen verbergen, sollten Patienten bei rheumatischen Beschwerden auf jeden Fall einen Spezialisten aufsuchen, rät er. Ein weiteres »Steckenpferd« von ihm ist die Akupunktur, die er als einer der ersten kassenärztlichen Fachärzte in Deutschland praktiziert hat: »Schon seit rund 20 Jahren bin ich Mitglied der »Forschungsgruppe Akupunktur«. Da wir Orthopäden von den Ärzten mit die meisten Kenntnisse vom Bewegungsapparat haben, lag dieses Gebiet nahe. Mittlerweile wird die Akupunktur für Lendenwirbelsäulen- und Kniebeschmerzen von den Krankenkassen ja auch bezahlt. Sie ist eine gute Alternative beziehungsweise eine verträgliche Ergänzung zu den »normalen medikamentösen« Therapien. Wichtig ist aber, dass ein guter Arzt die zutreffende Indikation auch erkennt und die Behandlung verordnet!« Für seine eigene Gesundheit praktiziert Dr. Trauth übrigens ein ausge-

wogenes Training für Herz- und Kreislauf sowie Muskelaufbau.

MEIN TIPP: Die Akupunktur ist eine über 2000 Jahre alte Erfahrungsmedizin, die wie zum Beispiel Qigong und Taiji auch zur »Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)« gehört. In der TCM untersucht der Arzt nicht eine einzelne Krankheit oder Ursachen, sondern fügt alle Beschwerden und Eigenschaften des Patienten zusammen, bis sich das »Muster der Disharmonie« herauskristallisiert. Diese Disharmonie äußert sich in unterschiedlichen Beschwerden. Die Therapie wirkt dabei auf den gesamten Organismus. Mit den Akupunktur-Nadeln werden die Energieströme des Körpers beeinflusst und die körpereigene Abwehr aktiviert, so dass sich der Körper ohne die Einnahme von Medikamenten regenerieren kann. Akupunktur hilft bei vielen Erkrankungen, wie Rücken- und Gelenkschmerzen, Rheuma, Migräne und Kopfschmerz, neurologischen Erkrankungen, bei der Schlaganfall-Rehabilitation, bei Allergien, Asthma, Bronchitis und Tinnitus, bei Magen-Darm-Erkrankungen und Verdauungsstörungen, bei Hauterkrankungen sowie gynäkologischen Problemen. Auch Schwächestörungen, Burn-out und Suchterkrankungen können mit Akupunktur therapiert werden.

Dr. Joachim Trauth



Das Vincentius-Krankenhaus ist eine Einrichtung im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz - www.glkn.de

Dr. med. Bahram Hashemi »Besser leben ohne Rückenschmerzen!«

»So vielfältig wie der Aufbau des Rückens mit Knochen, Gelenken, Nerven, Bändern, Muskulatur etc. ist, genau so vielfältig sind auch die Schmerzsachen und Therapieoptionen. Bei vielen Menschen treten die Schmerzen nur sporadisch oder nur bei deutlicher Beanspruchung auf. Wenn die Schmerzen mit hoher Frequenz auftreten oder gar permanent vorhanden sind, sollte aber eine ärztliche Untersuchung durchgeführt werden. Wenn zusätzliche neurologische Auffälligkeiten, wie Lähmung oder Gefühlsstörung auftreten, ist eine ärztliche Abklärung Pflicht. Grundsätzlich sollte bei immer wieder auftretenden Problemen der Hausarzt aufgesucht werden. Bei Notwendigkeit wird der Patient weiter an Orthopäden, Neurologen, Schmerztherapeuten, Physiotherapeuten oder Neurochirurgen überwiesen.

Ursachen

Allgemein wird angenommen, dass bei Rücken- oder Rücken-Bein-Schmerzen ein Bandscheibenvorfall als Ursache vorliegt. Er ist allerdings nur in ca. 20% der Fälle der Verursacher. In der Regel kann in ca. 80% der Fälle ein Bandscheibenvor-

fall in konservativer Therapie behandelt werden. In den meisten Fällen führen die Gelenke der Wirbelsäule zu Schmerzen im Rücken und / oder Bein. Die Ursachen sind chronische Überbelastung der Gelenke und Degenerationen an den Bandscheiben bzw. der Wirbelsäule. Über die Jahre führt eine Gelenküberlastung zur Arthrose der Gelenke, die wiederum zu Gelenkvergrößerung und Verdickung der inneren Bänder der Wirbelsäule führt. Dadurch wird der Nerven-Kanal in der Wirbelsäule eingeengt, was langsam aber stetig zur Kompression der Nervenstränge führt. Weitere Ursachen der Schmerzen sind Verkrümmung (Skoliose) oder Wirbelgleiten (Spondylolisthese) der Wirbelsäule. Bei seit langem vorhandenen Schmerzen kann es zu einer Chronifizierung des Schmerzes kommen, die unter Umständen vermieden werden könnte.



Rückenschmerz« ist eine der führenden Diagnosen bei Arbeitsunfähigkeit in Industrieländern.

In ca. 20% der Fälle sind auch Veränderungen an den Kreuz-Dammbein-Gelenken die Ursache der Schmerzen an der Wirbelsäule.

Diagnostik

Grundsätzlich nehmen Nervenschmerzen bei Belastung zu. Gelenkschmerzen sind hingegen beim Liegen oder Sitzen intensiver. Bei den meisten Patienten liegt eine

Kombination von verschiedenen Problemen vor, die in den Therapien gemeinsam angegangen werden müssen. Zur Abklärung des Rückenschmerzes gehört eine gründliche Erhebung der Krankengeschichte, eine komplette Untersuchung des Patienten inklusive neurologischer und orthopädischer Untersuchung mit Einbeziehung der Sta-



MEIN TIPP: Eine ständige Bewegung der Wirbelsäule mit der richtigen Belastung reduziert nicht nur die Schmerzen, sondern schützt auch die Gelenke und stärkt die Muskulatur der Wirbelsäule, die den gesamten Rückenapparat stabilisiert. Somit kann dem

Fortschreiten der Erkrankung und einer Nervenkanaleinengung entgegengewirkt werden. Es ist das Recht jedes Patienten, bei bereits empfohlener Operation eine zweite oder gar dritte Meinung einzuholen. Hierzu kann z.B. das neurochirurgische oder orthopädische Universitätsklinikum in Freiburg oder Tübingen empfohlen werden. Dr. med. Bahram Hashemi

tik der Wirbelsäule und die Durchführung einer apparativen Diagnostik. Die richtige Diagnose ist die Voraussetzung zur erfolgreichen Therapie. Die Kunst dabei ist, die bestehenden Probleme in Beziehung zu setzen zu den Ergebnissen der apparativen Diagnostik.

Therapie

Dabei stellt sich die grundsätzliche Frage, wann eine operative Therapie notwendig ist und wann konservativ ohne eine Operation therapiert werden kann. Dabei ist es in der Regel legitim, abgesehen von Notfällen, zunächst einen kon-

servativen Therapieversuch von sechs bis acht Wochen durchzuführen. Grundsätzlich gilt aber, dass Nervenschäden nicht repariert werden können! In den meisten Fällen können sich die Nerven jedoch wieder erholen. Je länger aber ein Nervenschaden besteht, desto unwahrscheinlicher wird es, dass der Nerv sich regeneriert. Bei einer Operation wird durch die Entlastung des Nervs die Voraussetzung geschaffen, dass er sich erholen kann – das wiederum hängt vom Ausmaß des Schadens ab. Aber auch bei einer konservativen Therapie kann sich ein Nervenschaden erholen.

Organspende und Transplantation – von Hirntod bis Transplantationsgesetz

Soll ich mich für eine Organspende entscheiden oder dagegen? Das neue Transplantationsgesetz sieht vor, dass sich jeder Deutsche diese Frage stellt. Dabei ist es wichtig, eine eigene Entscheidung für sich zu treffen, da sonst unter Umständen die Angehörigen darüber entscheiden müssen. Eine Antwort zu finden ist nicht leicht, da oft Zweifel aufkommen, ob mit dem Hirntod das Leben wirklich beendet ist.

Bei einer Podiumsdiskussion am Montag, 12. Oktober machen ausgewiesene Experten, die Themen »Organspende und Organtransplantation« für jedermann greifbar. Diese gemeinsame Veranstaltung des Gesundheitsverbunds Landkreis Konstanz, der vhs Singen-Konstanz, der Konzilstadt Konstanz und des Bildungszentrums Konstanz beginnt um 19.30 Uhr und findet im Konstanzer Kulturzentrum im Wolkensteinsaal statt. Karten im Vorverkauf bei der vhs.

– Anzeige –

Praxis für Neurochirurgie Dr. med. B. Hashemi & Kollegen, Singen: Hier ist Ihr Rücken in besten Händen



Sowohl das Team rund um Dr. Bahram Hashemi (2. v. r.) als auch die Gestaltung der ganzen Praxis vermitteln Freundlichkeit und heißen die Patienten willkommen.

Dr. Bahram Hashemi von der gleichnamigen Praxis in Singen ist ein ausgewiesener Spezialist und kann ohne Übertreibung als »Koryphäe« auf dem Gebiet der Neurochirurgie bezeichnet werden. Der gebürtige Perser ist mit 18 Jahren nach Deutschland gekommen und studierte Medizin an der Hochschule in Hannover. An der Uniklinik Heidelberg hat er sich im neurologischen Bereich fortgebildet. Seit 2005 arbeitet er eng mit dem Hegau-Klinikum in Singen zusammen, wo er als erster das Thema »Neurochirurgie« aufgriff. Schnell hat sich die Praxis zu einem Zentrum entwickelt, welches das gesamte Spektrum dieses Fachbereichs abdeckt. Drei Ärzte und elf weitere Angestellte sind in seiner Praxis in der Virchowstraße beschäftigt. Dr. Hashemi besitzt ein Master-Zertifikat der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG), das nur

an höchst erfahrene Orthopäden und Neurochirurgen vergeben wird. Das sind in ganz Deutschland gerade einmal 285 Personen. Auch ist er anerkannter Schmerztherapeut der Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie. Des Weiteren ist er Gutachter für die Landesärztekammer und Prüfer für das Fach »Neurochirurgie« an der Uni in Freiburg. Als erster Experte in Deutschland praktizierte Dr. Hashemi eine besondere OP-Methode, die 2010 von Professor John Stark in den USA entwickelt wurde und die Schmerzen des Iliosakralgelenks (zwischen Wirbelsäule und Beckenkamm) mit einer Erfolgsrate von über 90% lindert. Nach dem Erfinder selbst macht Dr. Hashemi die meisten Eingriffe weltweit – mit hervorragenden Resultaten: »Circa 60% der Patienten sind nach der OP vollkommen schmerzfrei, bei 40% sind die

Schmerzen nur noch geringfügig vorhanden«, berichtet er. In den Medien wird oft darüber diskutiert, dass zu viel und zu schnell operiert wird. Doch Dr. Hashemi behauptet das Gegenteil: »Es wird tatsächlich zu wenig und zu spät operiert. Ich selbst operiere jede Woche annähernd 25 Patienten an der Wirbelsäule und für knapp die Hälfte kommt der Eingriff schon zu spät! Denn Nervenschäden oder Schäden am Rückenmark sind irreparabel! Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Tumore, Unfälle oder Entzündungen können diese wichtigen Regionen schädigen. Diese Schäden sollten Patienten sofort beheben lassen, damit die Nerven entlastet werden und sich wieder erholen können bzw. nicht noch mehr geschädigt werden. Denn schnell wird Schmerz chronisch und kann dann nie wieder richtig therapiert werden.« Auch wenn eine Operation nicht immer zwangsläufig die richtige Lösung ist, sagt Dr. Hashemi dennoch: »Wer operiert werden muss, muss operiert werden! Zuvor ist jedoch die Beratung durch einen Spezialisten unbedingt angeraten. Patienten haben mittlerweile eine freie Arztwahl und sollten diese auch nutzen!«, rät er weiter.



Moderne Behandlungsräume stehen für kleinere Eingriffe direkt in der Praxis bereit. Größere Eingriffe erfolgen im großen Operationssaal des Hegau-Klinikums.

nie steht. 80 von 100 Patienten werden weiterhin konservativ behandelt. Doch auch diese konservativen Maßnahmen benötigen zum ersten ärztliches Knowhow und zum zweiten eine gute Infrastruktur. Beides ist in der Praxis von Dr. Hashemi ausreichend vorhanden, darunter ein Sterilraum, ein OP-Raum für kleinere Eingriffe sowie moderne Röntgen- und Sterilisiergeräte. Größere Operationen werden im zentralen OP des Klinikums vorgenommen. Die »typische« Aufteilung der Fälle in seiner Praxis sind zu 60% Wirbelsäulenprobleme, ca. 25% Gehirn & Nervenprobleme und die restlichen 15% sind Notfälle wie Hirnblutungen aber auch Traumafälle, die aus Verletzungen an Kopf & Gehirn herrühren. Natürlich sei es das A und O, die richtige Diagnose zu stellen und dafür die richtige Therapie zu empfehlen, so Dr. Hashemi. Aber auch der Patient trägt für ihn eine gewisse Selbstverantwortung. Hierzu gehört vor allem Bewegung, denn sie ist die beste Therapie für Gelenke: mangelnde Bewegung verursacht in etwa 60% aller Gelenksbeschwerden. Hier hilft regelmäßiges Training oder auch Krankengymnastik. »Die Region war, als ich hierherkam, neurochirurgisch unterversorgt. Aber oft ist gerade bei Unfällen oder Hirnblutungen eine schnelle Hilfe nötig. Manchmal haben wir nur eine Frist von 30 Minuten, um zum Beispiel nach einem Unfall zu operieren. Wir können sofort reagieren und haben eine hohe Qualität hier in Singen.«

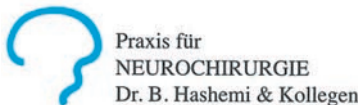


Patienten fühlen sich wohl in den Händen von Dr. med. Bahram Hashemi und seinem Team.

Das Klinikum bietet einen 24-Stunden-Dienst in der Neurochirurgie an. Rund um die Uhr - an 365 Tagen im Jahr. Dieser Schwerpunkt soll weiter verstärkt werden: noch in diesem Jahr wird unter der Leitung von Professor Hinder, dem ärztlichen Direktor und Chefarzt, ein »Qualitätszirkel für neurologische und neurochirurgische Erkrankungen« ins Leben gerufen, der sich aus Internisten, Strahlentherapeuten und Onkologen zusammensetzt. Ziel soll sein, den niedergelassenen Ärzten der Region die Möglichkeit zu geben, medizinische Fälle in einer großen Runde zu besprechen und bestmögliche Therapien zu entwickeln. »Das ist ein großer Gewinn für die Gegend und ein hervorragendes Qualitätsmerkmal für das Hegau-Klinikum«, freut sich Dr. Hashemi.

Sprechstunde:

Montag – Donnerstag: 8.30 – 16.30 Uhr
Freitag: 8.30 – 14.00 Uhr und nach Vereinbarung
Virchowstr. 10, 78224 Singen (Hohentwiel)
Telefon: +49 7731 796190, Fax: +49 7731 796196
E-Mail: info@neurochirurgie-singen.de
www.neurochirurgie-singen.de



Mitglied der: Deutschen Gesellschaft für Neurochirurgie | Bund der deutschen Neurochirurgen | Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie | Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie | European Association of Neurosurgical Societies

Endlich schöne Zähne

Ein schönes Lächeln und strahlend weiße, gerade Zähne können geradezu entzückend wirken. Ergebnisse des Forschungsinstituts TNS Emnid belegen, dass es nicht die Augen, die Figur oder der Kleiderstil sind, die einen Menschen bei der ersten Begegnung besonders attraktiv erscheinen lassen, sondern sein Lächeln. Entscheidend dabei sind schöne Zähne. Denn defekte, verdrehte oder verfärbte Zähne können den ersten Eindruck eines Menschen negativ beeinflussen und beeinträchtigen sein Selbstbewusstsein. Dabei können bereits kleine Veränderungen Großes bewirken. Die ästhetische Zahnmedizin arbeitet mit überraschend einfachen Methoden, die auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt werden.

Möglichkeiten bei Zahnverfärbungen

Trotz regelmäßigen Zähneputzens können sich Zähne im Laufe der Zeit verfärben. Der Genuss von Kaffee, Tee oder Zigaretten macht die Zähne dunkel. Eine professionelle Zahnreinigung schafft Abhilfe. Zusätzlich können kariesfreie Zähne durch ein spezielles, schonendes Bleichverfahren (Bleaching) aufgehellt werden.

Korrektur von Zahnfehlstellungen

Schiefe Zähne haben nicht nur ästhetische Auswirkungen, sondern es folgen oft parodontale Probleme sowie eine Erkrankung des Kiefergelenks. Jedoch müssen Fehlstellungen heutzutage kein bleibendes Schicksal mehr sein. Neben der Kieferorthopädie zur Stellungskorrektur der Zähne besteht heute eine hervorragende Methode in dünnen Kronen und Veneers aus Hochleistungskeramik. Die Beseitigung von Zahnfehlstellungen hilft sehr, die Mundhygiene zu verbessern und beugt damit einer Zahnfleischerkrankung vor. Sie sorgen somit auch für den Erhalt Ihrer Zähne.

Ein Traum aus Licht

Keramik ist ein besonderes Material, das hervorragende Eigenschaften in sich vereint. Es reflektiert Licht besser als jeder andere Werkstoff, ist biologisch sehr gut verträglich und bietet natürliche Ästhetik. Mit Vollkeramikronen, Veneers und Inlays sind »unsichtbare« Ergebnisse möglich, die nicht mehr von echten Zähnen unterschieden werden können. Keramik ist sehr haltbar! Sie werden damit sehr lange Freude an Ihren schönen neuen Zähnen haben!

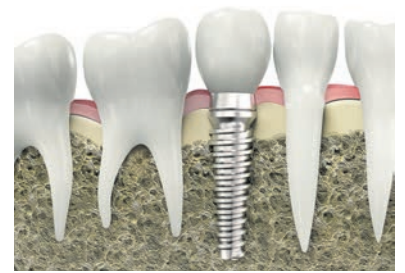
» Lächeln ist die schönste Art, jemandem die Zähne zu zeigen! «



» Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag! «

Wieder feste Zähne durch Implantate

Was tun, wenn ein Zahn oder mehrere Zähne verloren gegangen sind? Herkömmliche Brücken und



Teil- oder Vollprothesen haben funktionale und ästhetische Nachteile. Deswegen wurde schon vor rund 40 Jahren begonnen, Zahnimplantate für den dauerhaften Zahnersatz zu entwickeln. Mit dem Ziel, das Aussehen und die Funktion natürlicher Zähne perfekt zu imitieren. Ein komplettes Zahnimplantat besteht aus drei Teilen: dem eigentlichen Implantat, dem Aufbau und der Zahnkrone. Das Implantat ist aus Titan und sieht aus wie eine kleine Schraube. Es wird im Kieferknochen verankert und dient als Befestigung – gewissermaßen als neue »Zahnwurzel«. Nach einer Einheilzeit kommt der so genannte Aufbau in das Implantat. Er sorgt für eine sichere Verbindung zwischen dem Implantat und der Zahnkrone. Ist das Implantat gesetzt und der Aufbau befestigt, wird die Krone angepasst. Zahnimplantate sehen aus und funktionieren wie natürliche Zähne. Egal, ob ein Zahn

fehlt oder kein einziger Zahn mehr vorhanden ist – neueste Technologien und Behandlungsme-

thoden machen fast alles möglich. Dass es sich um einen künstlichen Zahnersatz handelt, weiß außer dem Zahnarzt niemand. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Brücke, bei der grundsätzlich die gesunden Nachbarzähne angeschliffen werden müssen, brauchen Zahnimplantate zur Unterstützung keine anderen Zähne. Außerdem benötigen Implantate keine zusätzlichen Haftmittel oder eine besondere Pflege, die über die normale Mundhygiene hinausgeht. Ein implantatgetragener Zahnersatz kann auch nicht verrutschen. Zahnimplantate sind herkömmlichen prothetischen Lösungen in Funktion und Ästhetik fast immer überlegen. Die Implantologie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark weiterentwickelt. Wer – wie dies mittlerweile gut 65 Prozent der Deutschen tun – in die Schönheit seines Lächelns investieren will, ist mit Zahnimplantaten gut beraten.



dr.basset
ZAHNMEDIZIN



ZENTRUM



Alles von Spezialisten. Alles unter einem Dach.

- > Ästhetische Zahnmedizin & Premium Zahntechnik
- > Zahnfleischbehandlungen & Prophylaxe
- > Chirurgie & Implantologie
- > Club Junior Kinderzahnheilkunde
- > Youth Club Jugendzahnheilkunde
- > CLUB 55^{plus} Feste Zähne im besten Alter
- > DVT Digitales Röntgen in 3D

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8.00 – 20.00 Uhr
Sa. 8.00 – 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon 0 77 32 / 30 33
eMail info@dr-basset.de
Sankt-Johannis-Str. 1
D-78315 Radolfzell



JAHR100BAU
Zentrum für Ihre Gesundheit

Gesunde und schöne Zähne, ein Leben lang.

www.dr-basset.de



Dr. Uwe Basset: »Carpe diem!«

Der sympathische Zahnarzt erklärt seine Philosophie: »Es macht doch einen Riesen-Unterschied, wenn man gut beißen kann und keine Entzündungen im Mund hat. Die übrigens oft unterschätzt

werden: sie können andernorts im Körper böse Schäden anrichten.« Ein absolutes »No-Go« in Bezug auf gesunde Zähne sind für ihn Energy- und Softdrinks: »Der pH-Wert ist viel zu sauer und die Kombination mit Zucker frisst den Zahnschmelz auf. Bei unseren Prophylaxe- und Reinigungs-Programmen beispielsweise geben wir den Patienten eingehende und detaillierte Tipps zur richtigen Pflege ihrer Zähne mit auf den Weg. Und damit kommen die Patienten viel schneller und erfolgreicher zum Ziel.«

»Schnell und erfolgreich« hätte lange auch das Lebensmotto von Dr. Uwe Basset sein können. Er fährt Ski und Mountainbike und kitete, spielt Tennis und Tischtennis und geht nach dem Sport zum Abschalten gerne in die Sauna. Motorrad fährt er auch, aber eher gemütlich. Nach einem schweren Sportunfall vor drei Jahren hat er heute ein anderes Bewusstsein für Gesundheit: »Gesundheit ist so lange selbstverständlich, wie sie da ist! Und wenn nicht, dann lernt man sie oft erst zu schätzen.«

Gesundheit steht für ihn auf vier Beinen: »Einem Bewegungs-, einem Ernährungs- und einem Entspannungsprogramm. Und natürlich die Zähne!« Ich versuche das so gut es geht hinzubekommen. Manchmal fällt es schwer, sich von lieben Gewohnheiten zu trennen, aber bei ihrem Auto achten die meisten Menschen doch auch auf den richtigen Treibstoff und den Motor...

Dr. Uwe Basset entspannt sich beim Sport und da sollte für ihn immer ein bisschen Spaß und Abenteuer dabei sein: »Nehmen Sie sich Zeit für Bewegung und dann tun sie einfach!« so sein Rat. »Mein Tipp ist: Genuss. Spaß, sich wohlfühlen und eine nette Umgebung, vielleicht ja beim Sport. Auch das Essen soll ruhig schmecken. Man kann doch prima das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden.«



Fast wie echt: ästhetischer Zahnersatz entsteht durch die Zusammenarbeit von Zahnarzt & Dentallabor.
Bild: Prestin

Jost P. Prestin

»Freie Wahl für Zahnersatz!«

Jost P. Prestin ist Zahntechnikermeister und Inhaber von dental emotions GmbH in Radolfzell. Es ist ihm ein großes Anliegen, die Patienten über ihre Wahlmöglichkeiten in punkto »Zahnersatz« aufzuklären: »Viele Patienten, die zum Zahnarzt gehen, wissen gar nicht, dass es uns Dentallabors gibt, denn wir arbeiten im »Hintergrund.« Unsere Aufgabe ist es, Zahnersatz wie Zahnkronen, Brücken, Prothesen, Inlays oder kieferorthopädische Behandlungsgeräte herzustellen. Meistens bestimmt jedoch der Zahnarzt – und nicht der Patient – wie diese aussehen sollen und wer sie macht. Gerade bei Zahnersatz sind die Qualitätsunterschiede groß und die Möglichkeiten sehr vielfältig: von der Kassenleistung bis hin zum High-End-Zahnersatz. Und wie man sich beispielsweise beim Goldschmied anschauen kann, können Patienten sich auch direkt in den zahntechnischen Labors informieren. Wir können Beispiele und Bilder unserer Arbeit(en) zeigen, dürfen aber keine Beratung oder Untersuchung am bzw. im Mund durchführen. Auch für Zahnärzte ist das eine Arbeitserleichterung, denn der Patient kann sich direkt mit dem Zahntechniker

austauschen. Dieser kann dann unmittelbar auf die Wünsche des Patienten eingehen.«



Mehr Lebensqualität dank gutem Zahnersatz.

Was hält er von Zahnersatz aus dem Ausland?

»Nicht viel. Aber das Thema hat sich auch wieder relativiert, denn viele Patienten haben gemerkt, dass sie hier an der falschen Stelle sparen und die Ergebnisse oft doch nicht »das Wahre« und das ausgegebene Geld nicht wert sind! Das Niveau ist zum Teil zwar ganz gut, liegt aber dennoch deutlich unter dem in Deutschland. Manche Dinge, die ich gesehen habe, grenzen an Körperverletzung. Die Patienten sind oft auch Versuchskaninchen und am Ende meistens die Leidtragenden!«



MEIN TIPP: Patienten haben ein Mitspracherecht für ihren Zahnersatz, denn sie müssen damit leben und sich vor allem damit mögen!

Jost P. Prestin

für Zahnärzte ist das eine Arbeitserleichterung, denn der Patient kann sich direkt mit dem Zahntechniker



Peter Trunk:

»Schauen Sie nach Ihren Augen!«



MEIN TIPP: »Vorsorge ist wichtig – auch am Auge. Ab 40 sollte man regelmäßig zum Augenarzt gehen und alle drei Jahre einen umfangreicheren Sehtest machen lassen. Selbst lasse ich beim Arzt die Vorsorgeuntersuchungen auch machen. Ich mache schon mein ganzes Leben lang Sport, denn Bewegung verbessert massiv die Blutwerte. Ich fahre Mountainbike und laufe Mit meiner Frau trainiere ich im Fitnessstudio. Gesundheit heißt auch raus zu gehen und Spaß zu haben. Peter Trunk

Sehen ist ein sehr komplexer Vorgang im Gehirn, bei dem wichtige Informationen in Sekundenbruchteilen verarbeitet werden müssen. »Auch beim Sehen gilt: man merkt, dass etwas wichtig war, wenn man es nicht mehr hat!« findet Optikermeister Peter Trunk und plädiert für regelmäßige Sehtests und eine gute Brille: »Wenn das visuelle System grenzwertig beansprucht ist äußert sich das zum Beispiel in Augenbrennen, Kopfweg, Übelkeit, Müdigkeit oder doppeltem Sehen. Diese Beschwerden hängen meistens mit einer nicht richtig korrigierten Fehlsichtigkeit zusammen.« Wichtig sei, so Trunk, jedoch eine gute Beratung »Ich ziehe ganz gerne den Vergleich mit Schuhen: da haben Sie doch auch für jeden Zweck ein Paar. Bei Brillen ist das ähnlich, denn für die Bildschirmarbeit brau-

chen Sie ein anderes Glas als zum Autofahren oder zum Lesen oder zum Sport!«

Die Augen sollten viel mehr wertgeschätzt werden findet er: »Wieviel Arbeit sie für uns leisten ist schon großartig! Sehtests sollten regelmäßig durchgeführt werden – in jedem Alter! Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten die zwar nicht kostenlos –

aber auch nicht teuer sind!« Er setzt dabei auf modernste, computergesteuerte Technik.

Mit uns **SEHEN SIE** richtig

BRILLEN Hänszler
Inh. Matthias Müller

Tel. 07731/62415
Ekkehardstr. 11, 78224 Singen
www.brillen-haenszler.de

DENTAL - LABOR
NIKOLAUS LANGNER GMBH

- Metallfreie Kronen u. Brücken
- Metallunterstützte Kronen u. Brücken
- Vollkeramische Konstruktionen
- Implantat-Konstruktionen
- Ästhetische Korrekturen mit keramischen Schalen
- Navigations-Schablonen in MED 3D - Technik
- Eigenes Fräszentrum
- Meisterlabor seit 25 Jahren

D-78359 Orsingen-Nenzingen · Kirchleweg 7
Tel. 07774/78 57 · Fax 07774/18 68
www.langner.de · langner@langner.de

Schöne Zähne. Schönes Lachen.

Sind Sie mit Ihrem Lächeln wirklich zufrieden?

dental emotions GmbH Fritz-Reichle-Ring 2 Radolfzell am Bodensee

Wenn nicht können wir das ändern!
07732/939 11 66 oder
www.dental-emotions.com
Denn so schön lächeln Sie nie wieder ohne Zähne!

dental emotions

LUMA GmbH Zahntechnik
Am Postalterswäldle 26 · 78224 Singen

Telefon: 07731-45265 | Telefax: 07731-42026
E-Mail: luma.zahntechnik@freenet.de

ALLES RUND UM IHR SEHEN

Bei Gätschmann Optik stehen Ihre Augen und Wünsche an gutes Sehen im Mittelpunkt der täglichen Arbeit. Überzeugen Sie sich selbst in unseren beiden Filialen.

- 3D-ERLEBNIS-SEHTEST
- KONTAKTLINSEN-ANPASSUNG
- GLEITSICHTGLAS-EXPERTE
- ZUFRIEDENHEITS-GARANTIE
- RODENSTOCK-MESSTECHNIK
- STYLISCHE DESIGNER-MARKEN

GÄTSCHMANN OPTIK

78564 Wehingen | Gosheimer Str. 3 | Tel.: 0 74 26 / 45 75
78262 Gailingen | Ramsener Str. 5 | Tel.: 0 77 34 / 48 79 93 5
www.gaetschmann-optik.de

Zahnarztpraxis Friedrich Schwartz
Uhlandstr. 54
78224 Singen
Tel. 07731/45150
Fax 07731/949168
www.zahnheilung.de

Unsere Leistungen:
– Parodontologie
– Zahnersatz
– Implantologie
– Lasermedizin mit CO₂-Laser
– Gnatologie
– Ozonbehandlung
– Prophylaxe

IMMER EIN GUTER WERBEPARTNER

WOCHENBLATT

DER MOBILE OPTIKER
kostenloser Profi-Sehtest vor Ort • tolle Brillenauswahl

kommt nach Hause oder an den Arbeitsplatz

Termine unter Tel. 07731 / 793996 www.weitblick-optik.de

Ihr mobiler Optiker **weitBLICK**

individuell OPTIC
SINGEN KONSTANZ

25 Jahre individuell OPTIC in Singen

Neuheiten Herbst 2015
Nutzen Sie unsere Fachkompetenz und unsere Top-Auswahl erstklassiger Brillenkollektionen

SINGEN | Scheffelstraße 1 | +49 77 31.67572
KONSTANZ | Neugasse 42 | +49 75 31.919656

Horst Böttcher

»Unsichtbar besser hören!«

Schätzungen zufolge leben in Deutschland etwa 15 Millionen Menschen mit Hörproblemen. Die Tendenz ist steigend. Betroffen sind zunehmend auch Menschen mittleren Alters, junge Erwachsene, Jugendliche und auch Kinder. Experten machen vor allem Faktoren

wie Lärm und Stress für die Verbreitung der Hörprobleme verantwortlich. Hinzu kommt, dass die gesellschaftliche Integration gerade älterer Menschen dazu führt, dass der Anspruch an das gute Gehör in allen Situationen steigt. Mit professionellen Hörtests und der fachkundigen Unterstützung eines Hörakustikers lässt sich der persönliche Hörstatus einfach feststellen. Je nach Bedarf empfehlen sich zur Vorsorge dann regelmäßige jährliche Überprüfungen des Hörvermögens oder, falls erforderlich, der Ausgleich der Hörminderungen mit Hilfe moderner Hörgeräte. Über drei Millionen Menschen nutzen heute bereits

die ausgereiften Technologien vom Hörakustiker. Die Anpassung der am besten geeigneten Hörsysteme wird dabei voll und ganz auf die individuelle Situation abgestimmt, um Sprachverständnis und Klang deutlich zu verbessern. Die Gesprächspartner werden dadurch besser verstanden, die zwischenmenschliche Kommunikation funktioniert wieder und nachweislich steigen auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität. »Der sinnvolle erste Schritt ist der Hörtest. Die Ergebnisse geben genauen Aufschluss darüber, in welchen Hörbereichen möglicherweise Defizite bestehen und wie damit umgegangen werden sollte. Die rechtzeitige Versorgung von Hörminderungen führt in den meisten Fällen zu ausgezeichneten Erfolgen, so dass die Nutzer keine Einbußen an Kommunikationsfähigkeit und Lebensqualität hinnehmen müssen. Um die Geräte sogar für Freunde und Familie »unsichtbar« tragen zu können, werden zunehmend die Hörgeräte komplett im Gehörgang getragen.« Diese »Im-Ohr-Hörgeräte« gibt es zwar schon seit circa 30 Jahren, aber so klein und so perfekt wie heute konnten sie bisher nicht angefertigt werden. Sie verfügen über eine Technologie, die Sprache aus dem Geräusch hervorhebt und damit das

Verstehen auch bei einer Geräuschkulisse erleichtert. Soweit es die Rahmenbedingungen wie Gehörgangsgröße, Art und Grad des Hörverlustes zulassen, können



die Geräte auch beim Blick in den Gehörgang nicht mehr gesehen werden. »Leider kommen Betroffene manchmal erst sehr spät zu uns!«, so Böttcher weiter. »Damit haben sich diese Kunden häufig von dem normalen Hören und Verstehen so stark entfernt, dass ein Hörtraining empfohlen wird. Dieses Training vermittelt die Akzeptanz der Wahrnehmung heller Töne und Geräusche und übt das Verstehen im Geräusch. Dieses spezielle Hörtraining der Qualitätsgemeinschaft Pro Akustik wird bei »DAS OHR Hörgeräte & mehr« im Rahmen der Hörgeräteanpassung kostenlos angeboten.«

Sandra Villing

»Krankenstand sinkt im Landkreis Konstanz!«

Das teilte Sandra Villing vom DAK-Gesundheit Servicezentrum Singen im Verweis auf den bundesweiten Gesundheitsreport mit. Mit 3,2 Prozent gab es in der Region einen geringeren Krankenstand als im Landesdurchschnitt (3,3 Prozent). Die meisten Ausfalltage erfolgten aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenleiden. Im Vergleich zum Vorjahr gab es hier einen leichten Anstieg – diese Zahl liege nun deutlich über dem Landesdurchschnitt. Atemwegserkrankungen kommen mit 14,6 Prozent auf den zweiten Platz, wobei es hier einen Rückgang um über 20 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gab. Auch die Psychischen Erkrankungen wie Depressionen gingen um 25 Prozent zurück und liegen nun wieder weit unter dem Landesdurchschnitt.



Immer mehr Berufstätige greifen hierzulande zu Medikamenten.

schnitt. »Wir informieren regelmäßig, um so Impulse für das Gesundbleiben und Gesundwerden der Beschäftigten zu geben«, erklärt Sandra Villing. »Um zum Beispiel längeren Erkrankungen durch Rückenleiden oder seelische Probleme vorzubeugen, können Arbeitgeber Hilfe anbieten.« In Baden-Württemberg sind die Fehltage durch psychische Erkrankungen seit dem Jahr 2000 um 97 Prozent gestiegen.

Ergebnisse zum Hirndoping sind Alarmsignal

Die DAK-Gesundheit untersucht in ihrem Gesundheitsreport auch den aktuellen Trend »Hirndoping im Job«. Fazit: In Baden-Württemberg nutzen 99.000 Beschäftigte mindestens zweimal im Monat ver-

schreibungspflichtige Medikamente, um am Arbeitsplatz leistungsfähiger zu sein oder Stress abzubauen. Insgesamt gaben 7,5 Prozent der Berufstätigen in Baden-Württemberg an, wenigstens einmal im Leben gedopt zu haben. »Auch wenn Doping im Job noch kein Massenphänomen ist, sind diese Ergebnisse ein Alarmsignal«, warnt Sandra Villing. Im Vergleich zum Jahr 2008 hat bundesweit das Doping im Job zugenommen. Häufig werden dafür Betablocker und Antidepressiva eingesetzt, aber auch Wachmacher und ADHS-Pillen. Auslöser für den Griff zur Pille sind meist hoher Leistungsdruck sowie Stress und Überlastung. Entgegen der landläufigen Meinung sind es nicht primär Führungskräfte oder Kreative, die sich mit Medikamenten zu Höchstleistungen pushen wollen. Der DAK-Report zeigt, dass vor allem Erwerbstätige mit einfachen Jobs gefährdet sind. Auch Beschäftigte mit einem unsicheren Arbeitsplatz haben ein erhöhtes Doping-Risiko. »Hirndoping ist mittlerweile bei »Otto-Normalverbraucher« angekommen. Das Klischee der dopenden Top-Manager ist damit vom Tisch«.

Testhörer für Siemens Hörgeräte gesucht!

Jetzt an Praxisstudie teilnehmen und Siemens Hörgeräte mit binax-Technologie testen.

Die BestSound Technology für Siemens Hörgeräte verhilft seit Jahren Menschen mit Hörminderung zu besserem Hören und somit auch zu mehr Lebensqualität. Durch Ihren Praxistest können wir die Hörgerätetechnologie weiter optimieren und Ihren Bedürfnissen anpassen. Im Rahmen einer Praxisstudie haben Sie die Möglichkeit, Ihr Gehör testen zu lassen und Siemens Hörgeräte Probe zu tragen – kostenfrei und unverbindlich. Entdecken Sie dabei binax, die neue wegweisende Technologie für Siemens Hörgeräte.

Ein Kinderlachen, ein Freudenschrei, ein Flüstern: Hören ist mehr, als nur Geräusche wahrzunehmen. Hören ist Lebensqualität. Speziell in lauten und komplexen Hörsituationen wie auf einer Geburtstagsfeier wird unser Gehör besonders gefordert. Dabei spielt das Hören mit beiden Ohren, binaurales Hören genannt, eine wichtige Rolle: Es hilft uns, Klangquellen genau zu lokalisieren und Sprache in schwierigen Situationen leichter zu verstehen.

Klar und präzise!

Die neuen Siemens Modelle der binax-Generation wurden entwickelt, Hörgeräteakustiker noch gezielter zu unterstützen, um die Bedürfnisse von Hörgeräteträgern zu erfüllen. Mit der Funktion „Richtwirkung Plus“ beispielsweise können die Nutzer die Vorteile der binauralen Hörgerätetechnologie präzise nutzen: In lauter Umgebung wird der Sprecher vor Ihnen direkt fokussiert. Dabei vereint sich der Fokus der Mikrofone automatisch so, dass sich die Hörqualität



SIEMENS

Qualitäts-hörsysteme

besonders in sehr lauten Umgebungen erheblich verbessert. Das Heraushearsen von Informationen wird beeindruckend klarer, der Höreindruck um ein Vielfaches natürlicher. Und diese Klangvorteile sind sofort hörbar.

Das neue Pure binax

Überzeugen Sie sich selbst von dieser zukunftsweisenden Technologie und testen Sie die neuen Siemens

Hörgeräte wie Pure binax. Klein und dezent verfügt es über eine enorme Leistungsstärke. Akku-Betrieb, Feuchtigkeitsresistenz und elegantes Design sind nur einige der vielen Vorteile der neuen binax-Hörgeräte.

So nehmen Sie teil

Für die Studie werden sowohl Teilnehmer gesucht, die bisher keine Hörgeräte tragen, als auch erfahrene Hörgeräteträger. Für Ihre Teil-

Ihre Teilnahme an der Praxisstudie – so einfach geht's:

1. Nehmen Sie Kontakt mit dem unten aufgeführten Hörgeräteakustiker auf.
2. Vereinbaren Sie einen Termin.
3. Machen Sie einen kostenlosen Hörtest.
4. Tragen Sie das neue Pure binax gratis und unverbindlich Probe.

Bei Fragen helfen Ihnen die Experten von Das Ohr – Hörgeräte und mehr gerne weiter.

nahme wenden Sie sich bitte an Das Ohr – Hörgeräte und mehr.

Die Teilnahme an der Studie ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen.

www.bestsound-technology.de

Sivantos GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Bis zum 31.10.2015 können Sie daran teilnehmen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen. Informationen zur Anmeldung erhalten Sie bei:

Das Ohr – Hörgeräte & mehr

E-Mail: info@das-ohr.eu
www.das-ohr.eu

Radolfzell
Höllturmpassage 5
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/53 983

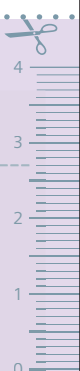
Stockach
Hauptstrasse 14
78333 Stockach
Tel.: 07771/91 77 00



Hörgerät Pure binax

Testen Sie zukunftsweisende Technologie: Pure binax ist komfortabel und ermöglicht exzellente Klangerlebnisse.

Größe in cm
(Abbildung in Originalgröße)



Clemens Fleischmann: »Wasser ist Leben«



Als passionierter Sportler weiß der Geschäftsführer der Randegger Ottilienquelle um die Notwendigkeit von Wasser für den menschlichen Organismus: »Wasser ist der zentrale Bestandteil aller Körperzellen, auch wenn der Körper kaum Wasserreserven bildet. Vor allem das Gehirn benötigt jeden Milliliter davon, so dass schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 % die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit vermindert. Wichtig ist, zu trinken, bevor man Durst hat, denn Durst ist bereits ein Alarmzeichen! Im Job ist magnesiumhaltiges Mineralwasser ideal, denn es fördert die Konzentration und stärkt die Nerven.« erklärt er. Auch Sport ist für ihn ein Lebenselixier: »Früher habe ich 100 kg gewogen und mit knapp 40 haben sich die ersten Zipperlein eingestellt. Mein Sohn kam damals zur Welt. Daraufhin habe ich meine Ernährung umgestellt und mit dem

Laufen begonnen.« Heute läuft er dreimal pro Woche, fährt Mountainbike und geht Badminton spielen: »Wichtig ist, den inneren Schweinehund zu überwinden. Das geht am besten, indem ich mir feste Tage setze und einfach loslaufe – raus in die Natur. Man fühlt sich dann einfach besser, ist befreiter, ausgegli-

MEIN TIPP: Beim Schwitzen wird etwa 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit ausgeschieden. Kohlensäurearmes Mineralwasser ist zum Ausgleich beim Sport ideal, denn es spendet Elektrolyte und wichtige Mineralstoffe! Es empfiehlt sich, vor dem Training zwischen 0,3 und 0,5 Liter zu trinken. Und während des Sports viertelstündlich circa 0,25 Liter.«

Clemens Fleischmann

chener und glücklicher!« schwärmt er und grinst: »Außerdem passt ein Bierbauch ja auch nicht zu einem Sprudelfabrikant! Auch beruflich setzt der Geschäftsmann mit dem hohen Umweltbewusstsein auf Natur: Das Unternehmen ist konsequent ausschließlich auf Mehrweg ausgerichtet: Plastikflaschen kommen ihm nicht in die Tüte. Beschädigte Kästen und Flaschen werden gemahlen und dem Recycling zugeführt. Die Randegger Ottilienquelle produziert zu 100 % regenerativ.



Dr. Jacqueline Albig »Spiegel der Seele«

»Gerade bei der Haut ist der Übergang zwischen Gesundheit und Schönheit fließend!« erklärt Hautärztin Dr. Jacqueline Albig. »Nach dem Sommer ist die Haut strapaziert und oft auch ausgetrocknet. Hier helfen Fruchtsäurepeelings oder eine »Mesotherapie«, bei der Hyaluronsäure für mehr Feuchtigkeit injiziert wird. Im Sommer sind viele Behandlungen nicht machbar, da die Haut zu starken Einflüssen ausgesetzt ist. Jetzt ist auch eine gute Zeit, um beispielsweise Besenreiser zu behandeln. Im Gegensatz zu Krampfadern handelt es sich hierbei um oberflächliche Gefäße, so dass sie völlig

MEIN TIPP: »Eine gut verträgliche, auf den Hautschutz abgestimmte Basispflege ist für schöne Haut erforderlich und je nach Hauttyp ist auch Lichtschutz unabdingbar. Bei einer Hautanalyse werden der pH-Wert, die Feuchtigkeit, sowie der Fettanteil der Haut gemessen und darauf die Pflege abgestimmt. Für die kommende Jahreszeit mit ihrer trockenen Heizungsluft und der austrocknenden Haut empfehle ich häufiges Eincremen mit reichhaltigen Pflegeprodukten und harnstoffhaltigen Cremes. Zum Duschen und Baden sollten Sie ölhaltige Produkte verwenden. Auch die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Haut: am besten ist eine gesunde Mischkost mit frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten. Durch das Rauchen nimmt Ihre Haut übrigens massiv Schaden!« Sie selbst ernährt sich gesund, ist leidenschaftliche Schwimmerin und Taucherin und bezeichnet sich auch sonst als »Outdoor-Mensch«. »Ich gehe gerne inlinen und wandern und bin auch gerne an der Sonne – gut geschützt versteht sich!« Dr. Jacqueline Albig

gefahrlos zum Beispiel mit einer »Mikro-Sklerotherapie« verödet werden können. Auch Pigmentflecken, die meistens durch hormonelle Veränderungen oder UV-Licht entstehen, können Sie jetzt schonend behandeln lassen.« empfiehlt die Fachärztin. »Generell sollten sie neu

entstandene Pigmentflecken oder Muttermale immer einem Hautarzt zeigen, denn Hautkrebs gilt als häufigster Tumor in Deutschland. Das liegt auch mit am veränderten Freizeitverhalten mit mehr Outdoor-Aktivitäten und Reisen in exotische Länder mit hoher Sonneneinstrahlung. Wenn Hautkrebs jedoch frühzeitig erkannt wird, gibt es heute sehr gute und schonende Therapien dagegen.« erklärt Dr. Albig und plädiert für mehr Früherkennung: »Hautkrebs-Vorsorge ist in Deutschland leider noch ein Stiefkind. Dabei wird sie alle zwei Jahre von der Krankenkasse bezahlt und kostet auch außerhalb dieses Rhythmus nur ca. 37 Euro. So viel sollte einem die Gesundheit wert sein! Und es ist doch viel besser, einmal mehr zum Arzt zu gehen, statt einmal zu wenig!

Frauen haben hier übrigens ein ganz anderes Bewusstsein als Männer: 90 % der Männer werden von ihren Frauen zu uns geschickt!« Generell hätten Männer aber in ihrem Schönheits- und Körperbewusstsein aufgeholt, vor allem die Haarentfernung sei ein großes Thema bei Ihnen: »Jeder will doch mit seinem Körper und seinem Aussehen zufrieden sein. Wer schön sein will, ist wenigstens ehrlich!« Bei allzu ausgefallenen Wünschen zieht sie aber Grenzen, denn bei ihr geht »Beratung vor Behandlung!«

Gefäße im Fokus

Der jährliche Gefäßtag in der Klinik für Gefäßchirurgie, vaskuläre und endovaskuläre Chirurgie des Gesundheitsverbunds Landkreis KN ist ein von der Bevölkerung gerne angenommenes Angebot. Am Samstag, 10. Oktober, informieren die Gefäßexperten des Klinikums Singen zwischen 14 und 18 Uhr im Klinikum Singen über zwei große Themenkomplexe. Chefarzt Dr. Tomas Pfeiffer spricht über »Fortschritte in der Gefäßmedizin – Der Weg zur ewigen Jugend?« Im Anschluss referiert Bernhard Biermaier, Leitender Arzt der Gefäßchirurgie, über das »Diabetische Fußsyndrom«, bei dem ebenfalls gilt: »Vorbeugen ist besser als Heilen«. Bei Vorsorgeuntersuchungen kann jeder die Gesundheit und Fitness seiner Gefäße messen lassen, sei es beim Farbduplex-Ultraschall der Halsschlagader, beim Screening der Bauchschlagader oder beim Venenfunktionstest. Die Experten des Gefäßzentrums führen die Untersuchungen durch und stehen während der Dauer des Gefäßtags für Fragen zur Verfügung. Außerdem können sich die Teilnehmer sowohl ihren Blutdruck als auch ihren Blutzucker messen lassen. Der Gefäßtag ist ein kostenloses Angebot für die Bevölkerung.

Gesunde Haut im Fokus



- Hautanalyse per Computer
- Behandlung von Falten und schlaffer Haut mittels „Accent XL“ und Injektionen
- Mesotherapie, Mikrodermabrasion und Jet-Peel
- dauerhafte Haarentfernung „SHR“
- Tattooentfernung mittels Laser
- Aknebehandlung

Montag – Freitag
9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 19.00 Uhr

T. 0 77 31 / 86 61 60

www.aesthetikum-singen.de

HAUTARZTPRAXIS

Dr. med J. Albig

- Allergologie
- Lasermedizin
- ambulante Operationen
- Haarsprechstunde
- alle Kassen und Privat

Montag und Dienstag
9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch Donnerstag
9.00 – 13.00 Uhr 14.00 – 19.00 Uhr

Freitag
9.00 – 12.00 Uhr

T. 0 77 31 / 61 54 1



Pigmentflecken entfernen



Haarentfernung



Äderchen entfernen



Mikrodermabrasion



Fruchtsäurepeeling



Susanne Müller-Magro »Einfach einmal abhängen!«

Die staatlich anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin ist Geschäftsführerin von »Müller – Gesund sitzen und Liegen« und erklärt die Wirkung des M-Extenders: »Mein Vater hat ihn 1972 erfunden. Das Prinzip

ist einfach und hilft, möglichen Rückenproblemen vorzubeugen: Sie hängen darin einfach ab! Die Wirbelsäule wird so durch das Eigengewicht des Körpers gedehnt und die Bandscheiben werden entlastet.

Darüber hinaus können durch einfache Übungen fast alle Gelenke gelockert und gestärkt werden.« Es blieb nicht beim M-Extender alleine. Das Sortiment wurde Stück für Stück um Produkte für den häuslichen Gebrauch erweitert, die allesamt den Rücken entlasten und die Regeneration fördern. Hier findet sich zum Beispiel eine der größten Massagesessel-Ausstellungen in Süddeutschland mit mehr als 30 Modellen, die alle ausführlich getestet werden können. Auch spezielle Stühle, komfortable Wellness-Bettensysteme erfreuen sich bei den Kunden großer Beliebtheit.

MEIN TIPP: »Stillstand bedeutet sowohl für den Körper als auch für den Geist eine Degeneration, denn »Bewegung ist Leben!« Jede Bewegung ist gut und man sollte sie nicht scheuen. Das kann man sich zu Eigen machen, zum Beispiel indem man auch im Alltag jede Bewegungsmöglichkeit nutzt. So lassen sich viele Zivilisationskrankheiten schon von vornherein vermeiden. Ein guter Anfang ist es, sich morgens vor dem Aufstehen einmal richtig durchzustrecken, sich zu recken und wie eine Katze zu dehnen. Am Ende des Tages sollten Sie sowohl körperliche als auch mentale Entspannung genießen.«
Susanne Müller-Magro



Hausstaubmilben lassen sich gut mit Hartnäckigkeit und Hygiene bekämpfen!

»Klein, aber gemein!«

Für Allergiker sind Hausstaubmilben ein Albtraum. Vor allem jetzt in der Heizperiode, werden die allergieauslösenden Substanzen verstärkt aufgewirbelt, was sich bei den Betroffenen in Juckreiz und Niesen äußert. Hier ist Vorsicht geboten, denn oft verschlimmern sich die Symptome im Lauf der Jahre, was dann bis zur Atemnot und sogar Asthma führen kann. Am liebsten halten sich die Plagegeister auch noch im Bett auf, denn in Matratzen, Kopfkissen und Decken finden sie reichlich Futter. Jutta Roth erklärt, wie man hier Abhilfe schaffen kann: »Es gibt spezielle Allergiker-Bezüge aus unbeschichtetem Mikrofaser-Vlies für Kissen, Matratzen und Decken, Diese sind luftdurchlässig und vom TÜV geprüft.

Allergiker sollten die Bettwäsche generell häufiger waschen – am besten einmal pro Woche bei 60 Grad. Es gibt im Fachhandel spezielle Waschmittel für Bettwäsche und andere Textilien. Decken und Kissen aber auch die Matratzenschoner, sollten alle paar Wochen möglichst heiß gewaschen werden. Bei ausgeprägten Allergien besteht die Möglichkeit, – auf ärztliches Rezept die Krankenkassen für die Schutzbezüge, aufkommen. Diese Spezialprodukte erhalten Sie dann aber nicht in einem Bettenhaus, sondern im Orthopädiefachhandel.«

TIPP: Beim Bettenhaus Aumann in Singen können Sie Decken und Kissen professionell waschen lassen.

Dr. med. Joachim Trauth
Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie
D-Arzt für Arbeits- & Schulunfälle
Tel. 07731 / 65111 Ekkehardstr. 46
Fax 07731 / 63970 78224 Singen
praxis@drtrauth.de www.drtrauth.de

Forschungsgruppe Akupunktur

- Akupunktur
- Chirotherapie
- Sportmedizin
- Knochendichtemessung
- Röntgen
- Sonographie

»Wer nicht gleich operiert werden will, kommt zu uns!«

neurochirurgie konstanz
Luisenstraße 7g
78464 Konstanz
Tel. +49 (0) 7531 59800
Fax +49 (0) 7531 598080
praxis@neurochirurgie-konstanz.de
www.neurochirurgie-konstanz.de

Dr. Robert Feld
Spezialist für Wirbelsäulenerkrankungen
am Facharztzentrum Konstanz

**»PSSST«
BETTENHAUS**
Die neue Generation Boxspringbetten

Einführungs-Aktion:
15% Nachlass

PSSST Bettenhaus Singen
Georg-FischerStr. 32 - Servicetelefon (07331) 149624

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
SANITÄTSHAUS
REHABILITATION

Jäckle
SINGEN • HEGAUSR. 28
TELEFON 0 77 31 / 6 28 72

VERTRAUEN SIE AUF
KOMPETENZ UND ERFAHRUNG.
www.orthopaedie-jaeckle.de

Zufahrt mit Parkberechtigung zu unserem
Geschäft frei. Weitere Parkplätze
im Karstadt-Parkhaus mit Wertgutschein.

BETTEN MIT COMFORT
DESIGN & QUALITÄT TRIFFT FUNKTION

Kopfteil
Manuell oder motorisch verstellbar
Modulare Liegetflächen

Fußteil
Motorisch verstellbar

Motorisch höhenverstellbares
Liftsystem
In verstellbare Einzel- oder Doppelbetten
nachrüstbar (abhängig von Ausführung und
Abmessungen).

Bei uns sehen Sie vorher, wie Sie nachher liegen
Jeder Mensch ist anders und braucht daher ein
individuelles Bettsystem (Matratze + Bettrost).
Dem Bettsystem kommt eine entscheidende Aufgabe
bei der Vermeidung von Rückenschmerzen zu.
Diesen Ansprüchen möchten wir mit unserem
Sortiment gerecht werden!

Vereinbaren Sie einen Termin. – Wir freuen uns auf Sie.

Aumann
Bett & Wädicke
Grubwäldstr. 20 • 78224 Singen
Inh. Jutta Mattes
Tel. 07731-67771
E-Mail: info@betten-aumann.de

Parkplätze
direkt und kostenlos
vor unserem Haus.

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. 9 – 18 Uhr
Sa. 9 – 14 Uhr

Jutta Roth »Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht!«

Ungefähr ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Währenddessen laufen im Körper lebenswichtige Prozesse ab. Neben einer gewissen Regelmäßigkeit und der richtigen Temperatur im



MEIN TIPP: »Lüften Sie das Schlafzimmer täglich und schlagen Sie morgens die Betten auf, damit sie auslüften können. Das

Schlafzimmer ist die Matratze mitentscheidend für einen erholsamen Schlaf. Denn man kann guten Schlaf durch richtiges Liegen fördern und mit einer guten Matratze viele Beschwerden lindern. Jutta Roth vom PSSST Bettenhaus in Singen legt deshalb größten Wert auf eine individuelle Beratung ihrer Kunden und nimmt sich dafür gerne Zeit: »Zunächst ist wichtig zu wissen, wie man genau schläft. Seitenschläfer haben oft zu hohe Kissen und zu feste Matratzen. Es gibt spezielle Kissen für Seitenschläfer, die den Nacken und die Schulterpartie entlasten sowie eine perfekte Beinauflage bieten. Bauchschläfer benutzen hingegen oft zu weiche Matratzen. Meistens richtet sich der Härtegrad der Matratzen nach dem Körpergewicht, aber auch hier sollte es keine pauschalen Empfeh-

Schlafzimmer darf – je nach Geschmack – ruhig kühl bis kalt sein, jedoch sollten Sie im Winter die Fenster nachts nicht offen lassen. Draußen ist es dann nämlich sehr feucht und das ist nicht gut für die Lungen. Beim Bettenkauf ist Wohlfühlen das Wichtigste! Kaufen Sie vernünftige Bettdecken, die auf ihre persönlichen Bedürfnisse, wie den Wärmebedarf abgestimmt sind. Lassen Sie sich beim Betten- und Matratzenkauf unbedingt in einem guten Fachgeschäft beraten!«
Jutta Roth

lungen geben. Wichtig ist auch, dass die Kombination von Matratzen und Rost – stimmen muss. Es gibt auch spezielle ergonomische Matratzen und Kissen, die von Orthopäden empfohlen werden. Matratzen sollten nach 10 bis 12 Jahren getauscht werden. Das ist auch ein hygienischer Aspekt.«

...Möbelberatung bei Rückenschmerzen

Testen Sie: M-EXTENDER- Massage– und Fernsehsessel – swopper – Wellnessbett

L. Müller GmbH
78244 Gottmadingen
07731/97020
www.m-extender.de

Mo-Fr 9-12 und 14-17 Uhr Sa 9-12 Uhr
...rückenfreundliche Lösungen
Müller

KLINIKUM LANDKREIS TUTTLINGEN
Ihr Gesundheitszentrum

Das Klinikum Landkreis Tuttlingen besteht aus den beiden Gesundheitszentren Tuttlingen und Spaichingen und dem Endoskopischen Kompetenzzentrum. Durch das Medizinische Versorgungszentrum in Trossingen und Spaichingen wird die ambulante Versorgung erweitert.

Das Klinikum Landkreis Tuttlingen steht für eine qualifizierte medizinische und pflegerische Behandlung. Der Patient steht bei uns im Mittelpunkt!
www.klinikum-tut.de

Gesundheitszentrum Tuttlingen	Gesundheitszentrum Spaichingen	MVZ Klinikum Landkreis Tuttlingen gGmbH
Zeppelinstraße 21 78532 Tuttlingen Tel. 07461 97-0	Robert-Koch-Straße 31 78549 Spaichingen Tel. 07424 950-0	Wagnerstr. 5, 78647 Trossingen • Frauenarztpraxis • Praxis für Allgemeinmedizin • Chirurgische Praxis Robert-Koch-Str. 31, 78549 Spaichingen • Orthopädisch-chirurgische Praxis • Frauenarztpraxis

Bernhard Schulz

»Zeigen Sie Bein!«



Ende 2014 ist Bernhard Schulz in die Geschäftsführung von Allmed eingestiegen. Anfang September wurde mit dem Umzug in die Scheffelstraße die Allmed-Filiale in Radolfzell erweitert. Es ist das erste Sanitätshaus in Deutschland mit einer OM-Zertifizierung nach DIN ISO/EN für Kompressionsstrümpfe. Der Tätigkeitsschwerpunkt liegt auf der Versorgung mit Kompressionsstrümpfen. »Modisch und medizinisch hat sich hier in den letzten Jahren einiges getan. Es gibt heute eine Vielzahl an Strümpfen, Leggings, Strumpfhosen aber auch Arm-Strümpfe oder spezielle Push-Ups in vielen verschiedenen Farben und mit unterschiedlichen Funktionen.

Damit muss sich niemand mehr verstecken!« Und tatsächlich werden die Produkte zunächst zum Test von allen hier selbst getragen, bevor sie ins Sortiment kommen. In den meisten Fällen werden die Produkte vom Arzt verordnet und individuell im Orthopädiehandel angepasst. Bei Lymph- bzw. Lipödemen werden »flachgestrickte« Kompressionsstrümpfe getragen. Sie reduzieren den Umfang der Beine und ihr spezielles Gewebe transportiert die Flüssigkeit. »Betroffene haben meistens schon früh Cellulitis, sind druckempfindlich an Armen sowie Beinen und bekommen schnell blaue Flecken. Die typische »Reiterhose« entsteht meistens bei hormonellen Veränderungen, wie in der Pubertät, der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren. Das Lipödem geht oft auch einher mit Fettleibigkeit und kann dann mit gesunder, ausgewogener Ernährung und viel Bewegung eingedämmt werden, wobei Wassergymnastik hervorragend geeignet ist. Den Kummer über das Aussehen wegzufuttern, ist keine Lösung, sondern verschlimmert die Probleme nur.« Die Sauna sei dagegen keine gute Idee, denn Hitze verstärkt die Symptome: »Auch im Sommer werden die Beschwerden

schlimmer. Und eigentlich sollten Betroffene genau dann die Kompressionsstrümpfe tragen. Es gibt aber spezielle Kühlsprays für schwere Beine.« Bei Krampfadern werden rundgestrickte Kompressionsstrümpfe verordnet. Zusätzlich helfen hier ganz einfache Venenübungen, die jeder nebenher, zum Beispiel an der Kasse im Supermarkt oder auch im Büro machen kann, wie zum Beispiel das Wippen vom Fußballen zur Zehenspitze und zurück. Jeden Donnerstag ganztägig nach Voranmeldung eine »Lymphsprechstunde« an. Fachberaterin Ulla Hagmann weiß aus Erfahrung: »Viele Menschen, die zu uns kommen, waren jahrelang falsch »bestrumpft« und hatten Schmerzen wegen zu enger Kompressionsstrümpfe. Wir arbeiten sehr eng mit Physiotherapeuten zusammen und klären auch Ärzte über

den richtigen Sitz der Strümpfe auf!« Alle Beratungen werden auch zuhause oder im Büro angeboten. Dieser Service ist kostenlos. Bernhard Schulz selbst achtet sehr auf gesunde Ernährung, geht ins Fitnessstudio und läuft. Für den Sport gibt es übrigens auch spezielle Kompressionsstrümpfe.



Kompressionsstrümpfe sind im Orthopädiefachhandel mittlerweile in modischen Farbtönen erhältlich. Je nach Indikation werden sie vom Arzt verordnet und vom Experten individuell bemaßt. swb-Bild: medi



Jochen Brugger

»Drei neue Bereiche für 34 Millionen Euro!«

Über 600.000 Gäste pro Jahr besuchen das Badeparadies Titisee. Mit den Erweiterungen möchten wir den gestiegenen Anforderungen unserer Gäste Rechnung tragen.

Was genau wird mit der Erweiterung umgesetzt?

Prinzipiell geht es um zwei Schwerpunkte. Zum einen möchten wir unseren jüngeren Gästen und den Familien ein größeres Angebot zur Verfügung stellen. So haben wir zu den Sommerferien bereits den neuen Galaxy Racer fertiggestellt - die längste 4-fach Matten-Rutschanlage Deutschlands. Mit dem neuen Bereich Galaxy Relax, der im Herbst/Winter diesen Jahres eröffnet werden wird, können wir vor allem den Familien einen neuen exklusiven und hochwertigen Ent-

spannungsbereich bieten. In einem separaten Glasanbau erwarten die Besucher über 300 bequeme Liegeplätze mit Blick auf den herrlichen Schwarzwald. Durch die räumliche Trennung bietet das Galaxy Relax optimale Bedingungen zum Entspannen. Der zweite, große Bauabschnitt beinhaltet einen komplett neuen, exklusiven und sehr hochwertigen Wellness- und Vitalbereich auf drei Etagen mit Fokus auf »Gesundheit und Erholung«. Neben den bisher vier Themensaunen sollen sieben weitere hinzukommen und 250 m² neue Wasserfläche sowie exklusive Therapie- und Massageräume. Damit wird das Badeparadies Schwarzwald zu den größten Anlagen seiner Art in ganz Deutschland zählen!



Sanitätshaus Bernhard Schulz GmbH & Sanitätshaus Allmed GmbH

Adressen:
78315 Radolfzell, Scheffelstraße 10 A, Tel. 07732 / 8 90 30 - 00
78239 Rielasingen, Singener Straße 16, Tel. 07731 / 5 20 61
78464 Konstanz, Zähringer Platz 15, Tel. 07531 / 69 44 70
88630 Pfullendorf, Franz-Xaver-Heilig-Straße 6, Tel. 07552 / 66 28

Jetzt neu in Radolfzell und trotz Baustelle geöffnet!

Seit 01. September 2015 hat das Sanitätshaus Bernhard Schulz mit dem Stammhaus in Konstanz gemeinsam mit dem Sanitätshaus Allmed in Radolfzell in der Scheffelstraße 10 a eine gemeinsame Filiale eröffnet.

Für Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Schuheinlagen, Rollatoren, Treppenlifte ...

bietet unser Team mit Filialleiterin Ursula Walther eine kompetente Beratung für Sie und Ihre Angehörigen!

Als zertifiziertes Fachgeschäft für die Versorgung mit flachgestrickten Kompressionsstrümpfen stehen Ihnen bei uns besonders geschulte Damen für die Beratung von Menschen mit Erkrankungen des Lymphsystems und Fettverteilungsstörungen zur Verfügung.

Hochwertige Produkte und die Qualität der Beratung machen den Unterschied!!

Trotz Baustelle ist unser Geschäft jederzeit sowohl mit dem Auto als auch zu Fuß erreichbar!!!

... und auf Wunsch beraten wir Sie gerne auch zu Hause, im Büro ...

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Bernhard Schulz mit Ursula Walther und Team

Sanitätshaus Bernhard Schulz GmbH & Sanitätshaus Allmed GmbH

Scheffelstr. 10 A, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/89030-00

Prof. Dr. med. Christof Klötzsch »Ein kleiner Moment, der alles verändert!«

Jährlich erleiden etwa 270.000 Menschen in Deutschland einen Schlaganfall. Er ist die dritthäufigste Todesursache und der häufigste Grund für Behinderungen im Erwachsenenalter. Anfang der 90-er Jahre wurden hierzulande die sogenannten »Stroke Units« etabliert - spezielle Zentren zur Erstbehandlung von Schlaganfallpatienten, denn die späteren Komplikationen können durch gute Überwachung in den ersten Wochen minimiert werden.

Das Krankenhaus Singen hat sich von der deutschen Schlaganfall-Gesellschaft zertifizieren lassen und erwartet Ende Oktober auch die offizielle Ernennung als »Regionale Stroke Unit«.

Prof. Dr. med. Christof Klötzsch ist Chefarzt der Neurologischen Abteilung des Hegau-Bodensee-Klinikums Singen und der Abteilung Akutneurologie der Kliniken Schmieder Allensbach.

Wie entsteht ein Schlaganfall?

»Schlaganfall« ist ein Oberbegriff für akute Hirnschädigungen, die in 80% der Fälle durch einen Gefäßverschluss oder durch Einblutun-

gen im Gehirn entstehen. Die Gefäßverschlüsse lassen sich ebenfalls recht einheitlich wiederum in verschiedene Unterursachen aufteilen: etwa ein Drittel davon entsteht durch sogenannte arteriosklerotische Gefäßveränderungen. Das sind Ablagerungen an den Halsschlagadern, die sich ablösen und über das Blut ins Gehirn gelangen. Ein Drittel wird verursacht von Blutstrom in den Kopf gelangen. Bei einem weiteren Drittel sind mikroangiopathische Infarkte im Gehirn die Ursache, diese entstehen durch Verschluss winziger Gefäße bei Bluthochdruck und/oder Diabetes mellitus. Hirnblutungen sind häufiger lebensbedrohlich und die Patienten erholen sich in der Regel langsamer von ihren Ausfällen.

Wer ist von einem Schlaganfall betroffen?

Die Risikofaktoren sind bei allen drei Auslösern von Gefäßveränderungen weitgehend identisch. In unserer Gesellschaft spielen in erster Linie hoher Blutdruck, Diabetes Mellitus, Nikotin, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht eine große Rolle. Die auslösenden Ver-

änderungen am Herzen werden ebenfalls durch eine ungesunde Lebensweise verstärkt. Herz-Rhythmusstörungen können die Bildung von Gerinnseln im Herzen hervorrufen, wobei das sogenannte »Vorhofflimmern« die häufigste Ursache für einen Schlaganfall ist.

Die Gefahr steigt ab dem 50. Lebensjahr, denn die gesundheitlichen Risiken und Belastungen summieren sich im Lauf des Lebens. Allerdings gibt es auch keine Grenze nach unten, denn es trifft auch selten Kinder und Jugendliche, sowie etliche tausend Menschen unter 45 Jahren. Da spielen dann aber meistens ganz andere Ursachen eine Rolle, wie angeborene Gefäßwunderkrankungen, Gerinnungsstörungen oder auch angeborene Veränderungen am Herzen.

Gibt es Erkennungszeichen / Vorzeichen?

Die Symptome sind abhängig von der Lokalisation und der Größe des Schlaganfalls im Gehirn. Dabei kann es sich um eine halbseitige Lähmung, ein halbseitiges Taubheitsgefühl, einen halbseitigen Gesichtsfeldausfall, Sprachstörungen, Schwierigkeiten beim Schlucken, Doppelbilder, und / oder Schwindel handeln.

Dann ist höchste Eile geboten, denn in den ersten 4,5 Stunden haben wir die Möglichkeit, den Ge-

fäßverschluss durch die Gabe eines Medikaments wieder zu eröffnen und können so im Idealfall Schlimmeres verhindern. Doch je länger der Verschluss dauert, desto größer ist der Schaden. Seltsamerweise rufen die wenigsten Menschen bei Schlaganfall-Symptomen gleich den Notarzt (112). Das sollten sie aber tun, denn sonst geht wertvolle Zeit verloren. Der Schlaganfall wird in seiner Bedrohlichkeit immer noch



MEIN TIPP: WAS TUN IM NOTFALL?

Die meisten Schlaganfälle lassen sich innerhalb weniger Sekunden mit einem kurzen

Test auch durch Laien feststellen:

- **Gesicht:** Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen und die Sprache undeutlich?
- **Arme:** Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sinken oder drehen sich.
- **Sprache:** Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.
- **Zeit:** Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome und deren Beginn

Prof. Dr. med Christof Klötzsch

Rolf Zeiger »Der Schlaganfall kommt vor dem Nasenbluten!«

Seit April 2015 gibt es die Zentrale Notaufnahme (ZNA) am Klinikum Landkreis Tuttlingen. Dabei arbeiten ärztliches und pflegerisches Personal Hand in Hand, um den Patienten so schnell wie möglich und vor allem so gut wie möglich zu helfen. Unterstützt werden sie dabei mit neuestem technischen Material.

»Wir stufen die Patienten nach dem Krankheitsbild, mit dem sie zu uns kommen ein«, betont der ärztliche Leiter Rolf Zeiger. »Bei uns geht es nicht nach der Reihenfolge des Erscheinens, sondern nach der Schwere der Verletzung, beziehungsweise Erkrankung. Notfälle wie Schlaganfälle, Herzinfarkte, Unfälle werden mit dem Rettungswagen eingeliefert - diese Patienten haben absoluten Vorrang«. Eigentlich verständlich, und trotzdem wird gemurrt. »Die Ungeduld ist heute enorm hoch«, seufzt Pflegeleiter Bernd Riegger. »Dabei tun wir unser Möglichstes, um jedem unserer Patienten schnellstmöglich zu helfen«.

Im Mai 2016 sollen im Gebäude nebenan die neuen Räumlichkeiten der ZNA in Betrieb gehen.

Ein starker Verbund für Ihre Gesundheit

Der Gesundheitsverbund im Landkreis Konstanz (GLKN) verfügt über Gesundheitseinrichtungen in Singen, Radolfzell, Engen, Stühlingen, Gailingen und Konstanz. Beschäftigt werden hier rund 3.400 Mitarbeiter. Mit unseren Einrichtungen sind wir der größte Gesundheitsversorger in der Bodenseeregion.

**Gesundheitsverbund
Landkreis Konstanz**
gemeinnützige GmbH
Virchowstr. 10, 78224 Singen
www.glkn.de - info@glkn.de