

GESUNDHEIT

IST FÜR ALLE DA!

WOCHENBLATT

Inhalt

AUGE UM AUGE – FACHZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE	S. 2
AUF(RÜCKEN) – ABER SCHMERZFREI	S. 3
MIT DER SANGUINUM 360° STOFFWECHSELKUR ZUM MÖGLICHEN WUNSCHGEWICHT	S. 4
SCHOCKDIAGNOSE KREBS – IM FÜNFTEN MONAT	S. 5
UND WIE FIT IST IHR GEHÖR? WENN SCHÜLERN DAS LESEN UND SCHREIBEN SCHWERFÄLLT	S. 6 S. 7
MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH GUTES HÖREN	S. 8
ERGOTHERAPIE HILFT BEI ADHS / ADS	S. 9
DAS HERZ IST DAS KRAFTZENTRUM DES KÖRPERS	S. 10

Ambulantes OP Zentrum Bodensee

Chirurgie – Orthopädie Handchirurgie – Fußchirurgie

Fußzentrum

Behandlung aller Fehlstellungen und Probleme
Operative Korrektur aller Fuß- und Zehenstellungen

- » Hallux valgus
- » Arthrose der Großzehe und des Fußes
- » Hammer- und Krallenzehendeformitäten
- » Fersensporn – Achillessehnenbeschwerden
- » Senk-, Spreiz- und Knickfuß
- » Beratung wegen Einlagenversorgung

Gelenkzentrum

Behandlung aller Gelenkproblematiken, insbesondere:

- » spezielle Arthrosebehandlung
- » Gelenkspiegelung von Schulter, Knie, Sprung- und Handgelenk
- » Operative Therapie von Meniskusverletzungen, Kreuzbandverletzungen, Sehnenverletzungen der Schulter u. v. m.

Leitende Ärzte: Dr. med. Gerold Schmid
Dr. med. Arndt Seemann
Dr. med. Claudia Blum – Tätigkeitsschwerpunkt Handchirurgie

Walchnerstraße 16, 78315 Radolfzell
Tel. 07732 943 99-0 | www.chirurgie-radolfzell.de | info@chirurgie-radolfzell.de

Auch in Apotheken erhältlich.

Berchtolds Vitalliin
Knoblauchgetränk

... eine Spezialität vom Landwirt
Keine Ausdünstungen durch die Poren der Haut

Der Gesundheit zu liebe!
Viele Völker waren und sind sich der heilenden Wirkung von Knoblauch sicher. Knoblauch wirkt sich positiv auf Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus. Allicin heisst sein wichtigster Wirkstoff; ein ätherisches Öl, kombiniert mit den Vitaminen A, B, C und E, dazu Spurenelemente und Mineralstoffe.

Neben Zitronen und Honig genügen nur ausgesuchte Knoblauch- und Ingwersorten in Verbindung mit Birnen und Äpfeln aus unserer fruchtbaren Hegau / Bodenseeregion der Qualität unseres Vitalliins.

Unser Vitalliin enthält keine Zusatzstoffe, keinen Alkohol und wird nicht erhitzt.

Wählen Sie aus – zwischen dem bewährten »**Vitalliin**« und dem neuen besonders magenverträglichen »**Vitalliin mit Ingwer**«.

Wir empfehlen täglich 2cl.
(ein Schnapsglas)

Finden Sie Vitalliin vor Ort:
www.vitalliin.de/vorort

Bestellen Sie unter:
Telefon 0 77 31 / 94 98 - 50 · Fax 0 77 31 / 94 98 - 51
oder im Internet unter www.vitalliin.de, info@vitalliin.de
Hägele Vitalliin GbR · Kanalstraße 9 · D-78247 Hilzingen



Augenzentrum Singen: »Auge um Auge«

Viele schöne Augenblicke – das wünschen wir uns bis ins hohe Alter. Denn unsere Augen sind das Tor zur Welt. Ohne mit der Wimper zu zucken leisten sie täglich Höchstleistungen. Allein in dieser Sekunde nehmen sie bis zu zehn Millionen Informationen auf, die in rasanter Geschwindigkeit an das Gehirn weitergeleitet werden. Nebenbei nehmen unsere Augen bis zu 600.000 verschiedene Farbtöne wahr.

Mit dem Alter lässt die Sehkraft nach und der ein oder andere wird kurz- oder langichtig. Laut Statistik ist 1 % der Bevölkerung mit grünem Star erblich vorbelastet. Die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, ist bei diesen Personen deutlich höher. Daneben spielt das Alter bei Netzhauterkrankungen keine Rolle, jedoch steigt das Risiko ab dem 40. Lebens-

jahr. Am grauen Star sind laut Statistik bereits 50 % der 52–64-Jährigen, bei den 65–75-Jährigen bereits über 90 % erkrankt und dies, ohne selbst eine Sehstörung zu bemerken.

Eine erkrankte Netzhaut kann je nach Krankheitsbild mit speziellen Medikamenten, welche direkt ins Auge schmerzfrei injiziert werden, oder mit Laserbehandlungen behandelt werden. Der grüne Star oder auch Glaukom kann u.a. mit einer Laser-Therapie (SLT-Laser) oder mittels Operation gut behandelt werden. Dagegen kann der graue Star, die sogenannte Linsentrübung, allein operativ in Angriff genommen werden – und zwar spätestens dann, wenn es zur Sehbeeinträchtigung kommt. Allein über 2.000 dieser Augenoperationen des grauen Stars werden pro Jahr im Augenzentrum Singen durchgeführt.

Geballte Fachkompetenz in der Region

Auf insgesamt 1.550 Quadratmeter und mit bis zu 20.000 Patientenkontakten pro Quartal besteht in Singen das Kompetenzzentrum für Augenheilkunde der Region. Die Praxisräume wurden komplett kernsaniert und bieten neben höchstem Komfort auch brandneue Laser- und Diagnostikgeräte vor Ort. Jeder Arzt des elfköpfigen Teams ist auf andere Schwerpunkte der Augenheilkunde spezialisiert. Daneben gibt es auch Zweigstellen in Engen und in der Singener Hegaustraße.

Für die Patienten ist diese Spezialisierung ein großer Vorteil, da so das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten viel breiter ist. Augenkrankheiten werden früher erkannt und können somit besser behandelt werden.

Die (früh-)kindliche Sehschule gehört ebenfalls zum Augenzentrum Singen. Bis zum dritten Lebensjahr ist es ratsam, bei Kindern regelmäßige Kontrolluntersuchungen zu machen. Gerade einseitige Sehfehler (z.B. leichtes Schielen) können nur vom Augenarzt und einer speziell dafür ausgebildeten Fachkraft (Orthoptistin) aufgedeckt werden. Bei einer Nicht-Behandlung kann es im Erwachsenenalter zur gravierenden und nicht korrigierbaren Sehbeeinträchtigungen kommen.



Tipps für (weiterhin) schöne Augenblicke

Ab 40 Jahren lohnt es sich, die Augen 1x pro Jahr beim Arzt durchchecken zu lassen. Gerade Netzhauterkrankungen sind oft tückisch, da man diese nicht selbst oder erst, wenn man mehr als die Hälfte seiner Sehkraft unwiederbringlich verloren hat, erkennen kann. Dabei lautet die Faustregel: Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sich ein Fortschreiten aufhalten.

AUGENZENTRUM SINGEN



Unsere Kapazitäten decken ein umfangreiches Spektrum der operativen und konservativen Augenheilkunde ab. Das gezielt breit gefächerte Angebot unseres Ärzte-Teams bietet für Augenprobleme fortschrittlichste Diagnostik und spezialisierte Therapie.

So konnten wir mit Frau Dr. Patricia Schwacha eine erfahrene Netzhaut-Chirurgin für unser Team gewinnen und einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz unseren Patienten bieten. Dr. Haider Al-Sarrage ist seit mehreren Jahren ein festes Mitglied unseres Kompetenzteams setzt Schwerpunkte sowohl in der Glaukomdiagnostik und Therapie, als auch in Netzhauterkrankungen, sowie der Notfallversorgung akuter Krankheitsbilder.

„Konzentration und höchste Qualität sind in unserer Augen-OP oberste Maxime“

Dr. Ashkan Ilkhani
Augenchirurg und Inhaber
Augenzentrum Singen

Seit Anfang des Jahres bereichert Frau Dr. Aresu Freund unser Augenzentrum mit ihrer hohen Kompetenz und Spezialisierung in Diagnostik und Therapie aller Arten des Glaukoms.



„Schäden z.B. am Sehnerv können selbst erst zu spät erkannt werden, gerade deshalb ist eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung wichtig“

Leila El Kaissi
Augenärztin und Inhaberin
Augenzentrum Singen

Wir können unsere Patienten damit vor Ort dem passenden Spezialisten zuteilen und bestmöglich versorgen. Alle modernen Diagnostik- und Therapiegeräte (wie z. B. Zeiss OCT, SLT-Laser, u.v.m.) sind bei uns vorhanden. Dies bedeutet kurze Wege für die Patienten und schnelle Beurteilung durch unsere Ärzte.

Unsere Zweigstellen in Engen und Singen (Hegaustr. 17) sind durch Dr. Sabine Fischer, Dr. Peter Fischer sowie Dr. Andreas Maucher bestens versorgt und bieten neben der Allgemeinen Augenheilkunde auch Laserbehandlungen, diagnostische Untersuchungen, sowie Führerscheingutachten an.



Tel. 07731 - 144 707 0

Sollten Sie telefonisch einmal niemanden erreichen, rufen wir Sie gerne zurück. Nutzen Sie hierzu entweder unsere Sprachbox

Tel. 0 77 31 - 169 08 44

oder unseren Rückrufservice auf der Webseite

www.augenzentrum-singen.de

Sprechzeiten:

**Montag - Freitag
08:00 Uhr - 12:00 Uhr
14:00 Uhr - 17:00 Uhr**

Praxis für Neurochirurgie: Auf(rücken) – aber schmerzfrei

Rückenschmerzen zählen zu den Volkskrankheiten Nummer eins in Deutschland. Rund 70 Prozent der Deutschen leiden darunter und müssen diesen Ballast mit sich herumschleppen – und zwar im wahren Sinne des Wortes.

Eine falsche Bewegung reicht manchmal aus und die Schmerzen sind da. Viele Patienten leiden Jahre lang im Stillen. Der Gang zum Arzt ist für sie oft die letzte Option – mit fatalen Auswirkungen. Denn das Problem ist nicht, dass zu viel, sondern dass zu spät operiert wird. Dazu muss man wissen, dass kaputte Nerven an der Wirbelsäule in der Regel irreparabel sind. Und je länger eine Operation hinausgezögert wird, desto fataler. »Es gibt Fälle, in denen sich die Patienten wochenlang in notwendiger Behandlung befinden und bewegungsunfähig sind. Und zwar ohne, dass die nötige OP zeitnah durchgeführt wird«, meint der Singener Facharzt Dr. Hashemi, Spezialist für Neurochirurgie, Schmerztherapie und neurochirurgische Intensivmedizin.

Rechtzeitig Handeln lohnt sich

Häufig zögern Fehldiagnosen oder

mangelndes Bewusstsein der Notwendigkeit einer OP dies nur noch weiter hinaus, während in der Zwischenzeit die Nerven immer weiter geschädigt werden. Und sind die erst einmal abgestorben, dann nützen auch die beste OP und Reha der Welt nichts mehr. »Wenn man das Kind Richtung Brunnen laufen sieht, ist es höchste Zeit zu handeln«, so Dr. Hashemi. Und der Spezialist weiß wovon er spricht, da er tagtäglich solche Fälle erlebt. »Dann müssen die OPs oft notgedrungen durchgeführt werden, um die verbleibenden, gesunden Nerven überhaupt noch retten zu können.«

Bei Bandscheibenvorfällen kommt es zu falschen Entscheidungen

»Rät der Kardiologe beispielsweise bei Herzproblemen zur OP, wird nicht lange gefackelt und operiert. Doch bei Rückenproblemen wird so oft gezögert.« Gerade bei Bandscheibenvorfällen kommt es zu übereilten und falschen Entscheidungen. Dabei gibt es heutzutage minimal-invasive OP-Techniken, die Probleme gezielt beheben und bei denen gleichzeitig noch das umliegende Gewebe geschont wird. Doch je später die Schäden an Wir-

belsäule erkannt und behandelt werden, desto schlechter fällt auch das Ergebnis der OP aus. Auf der sicheren Seite ist, wer sich frühzeitig beim Facharzt oder Spezialist behandeln lässt. Dadurch wird von Anfang an richtig diagnostiziert und die Chancen auf Heilung und Linderung steigen. Wer also wiederholt oder bereits chronisch unter Schmerzen im Rücken leidet, bei dem ist der Gang zum Spezialisten gar keine schlechte Idee. Die Deutsche Gesellschaft für Wirbelsäulenchirurgie (DGW) ist die größte Wirbelsäulengesellschaft Europas. Sie besteht aus Neurochirurgen, Unfallchirurgen und Orthopäden. Im Rahmen der Weiterbildungskommission erwerben Fachärzte Basis- und Masterzertifikate, die europaweit ein hohes Ansehen genießen. Die Anforderungen der Aufnahme- und Prüfungskriterien sind sehr hoch. Deshalb gibt es in Deutschland nur 570 behandelnde Ärzte mit dem Basis- und 363 mit dem Masterzertifikat. Der Singener Arzt Dr. med. B. Hashemi besitzt ein solches Masterzertifikat und behandelt in seiner Praxis alle Arten von Rücken- und Wirbelleiden.

Die wichtigsten Fragen und Antworten im Überblick:

Wodurch entstehen Rückenschmerzen?

Jahrelanger Bewegungsmangel und falsche Belastung ist die Grundursache Nummer eins. Da die Rücken- und Nackenmuskulatur nicht mehr richtig trainiert ist, kann sie die Wirbelsäule nicht mehr stützen. Dadurch kommt es zu einer Vielzahl von Problemen. Daneben sind chronische Überbelastungen der Gelenke sowie Degenerationen an der Wirbelsäule weitere mögliche Folgen. Ebenfalls ganz vorne mit dabei sind Fehlbelastungen der Wirbelsäule, wie sie beispielsweise oft bei sitzenden Tätigkeiten (im Büro) ausgelöst werden.

Wie werden Rückenschmerzen behandelt?

Ist es stark und akut, werden Schmerzmittel verabreicht, um die Symptome zu lindern. Gerade ein Bandscheibenvorfall ist für die Betroffenen äußerst schmerzvoll. Längerfristig helfen Physiotherapie und Wärmebehandlungen. Auch die Akupunktur ist mittlerweile ein bewährtes Mittel bei Rückenleiden. Bei schwerwiegenderen Problemen sollte unbedingt die

Möglichkeit einer OP abgeklärt werden. Dabei ist es wichtig, im Vorfeld unbedingt den Rat des Spezialisten einzuholen. Wer sich dann noch nicht sicher ist, kann sich ruhig von mehreren Spezialisten beraten lassen. Wichtig ist und bleibt, rechtzeitig zu handeln.

Wie sind die Heilungschancen bei Rückenschmerzen?

Die Heilungschancen hängen grundsätzlich von der Ursache des Rückenleidens ab. Werden die Schmerzen durch die Umwelt verursacht, sollte durch mehr Sport und eine trainierte Muskulatur vorgebeugt werden. Wenn der Grund der Schmerzen in der Wirbelsäule liegt, hängen die Heilungschancen von der Schwere der Erkrankung ab. Hierbei ist die Behandlung und Beratung beim Spezialisten empfehlenswert.

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

Viel Sport und körperliche Aktivität sind die wesentlichen Methoden zur Vorbeugung. Auch die richtige Körper- und Sitzhaltung sind wichtig.



Dr. med. Bahram Hashemi

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 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.

– 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 (4. v. r.) als auch die Gestaltung der ganzen Praxis vermitteln Freundlichkeit und heißen die Patienten willkommen.

swb-Bild: de

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 Masterzertifikat 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 Gesell-

schaft 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

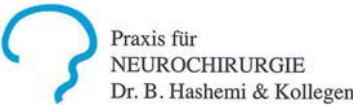
hervorragenden Resultaten: »Circa 60% der Patienten sind nach der OP vollkommen schmerzfrei, bei 40% sind die Schmerzen nur noch geringfügig vorhanden«, berichtet er. In den Medien wird oft darüber diskutiert, dass zu viel und zu schnell operiert wird. Doch Dr. Hashemi behauptet das Gegenteil: »Es wird 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. »Ein wirksames Tool für die Patienten ist die Expertenmeinung – auch als Zweit- oder Drittmeinung! Dieses Instrument sollten die Patienten auch nutzen und ich

empfehle dies unbedingt, weil es ihnen dann eventuell leichter fällt, eine Entscheidung zu treffen. Es gibt auch eine Hotline der Kassenärztlichen Vereinigung, die bei der Suche nach einem Spezialisten hilft. Normalerweise werden Rückenschmerzen zunächst sechs bis acht Wochen lang konservativ, das heißt mit Medikamenten, Krankengymnastik und/oder speziellen Übungen über den Hausarzt behandelt. Erst wenn dann keine Besserung eintritt, soll und muss ein Spezialist zu Rate gezogen werden.« Auch bei leichten neurologischen Ausfallerscheinungen oder starken Schmerzen ist die Konsultation eines Spezialisten angezeigt, wobei die Neurochirurgie erst ganz am Ende der Behandlungslinie 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.« 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



Sanitätshaus Pfänder Gesundheit, Wäsche und mehr

Das Sanitätshaus Pfänder liegt mitten in der Singener Innenstadt und ist schon seit vielen Jahren ein beliebtes Fachgeschäft. Die Sanitätshaus-Kernkompetenz liegt im Messen, Anpassen und Anprobieren von Kompressionsstrümpfen, medizinischen Bandagen und Brustprothesen. Dabei hilft das freundliche Fachpersonal gerne. Ebenfalls im Sortiment stehen Krankenpflegeartikel, Blutdruckmessgeräte sowie weitere Fit- und Gesundheitsprodukte. Neben dem Sanitätsbereich gibt es schon lange eine schöne Wäsche- und Miederwarenabteilung. Hier findet man eine große Auswahl an Bademoden, Nachtwäsche, Hausanzügen, Mänteln (zum Beispiel Rösch) sowie schöne Unterwäsche und BHs, speziell in großen Größen.

Auch hier steht das Fachpersonal mit Rat und Tat den Kunden zur Seite. Zum Beispiel beim Aussuchen eines passenden BHs. »Größen bis Umfang 115 oder Cups-in G-H-J sind nichts Ungewöhnliches«, erklärt Mitarbeiterin Claudia Höfler. »Besonders beliebt ist die Marke »Anita« wegen der guten Passform.« Wenn der gewünschte BH einmal nicht vorrätig ist, wird er gerne nachbestellt. Und auch auf die kommende kalte Jahreszeit ist man vorbereitet. Es gibt wieder jede Menge kuschelig warme Bettjäckchen sowie die beliebte Wärmewäsche von der Marke »Medima«. Reinschauen lohnt sich ...



Das Team vom Sanitätshaus Pfänder berät Sie gerne.

Mit der Sanguinum 360° Stoffwechselkur zum möglichen Wunschgewicht

Deutlich abzunehmen ist eine große Herausforderung. Wer diese langfristig meistern will, kann von professioneller Unterstützung profitieren.

Ein Schwerpunkt im Radolfzeller Naturheilzentrum Praxis für Gesundheit ist die Sanguinum 360° Stoffwechselkur. Viele Patienten kommen mit Gelenkbeschwerden, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-erkrankungen, Allergien, Kinderwunsch sowie hormonellen Entgleisungen in die Praxis oder einfach nur, weil sie Gewicht verlieren möchten und sich in ihrer Haut wieder wohl fühlen möchten. Hierbei wird jeder Patient von Vesna Moses und ihrem Team umfassend und individuell betreut.

»Stoffwechseln« ist sinnvoller als eine Diät

Die Sanguinum 360° Stoffwechselkur hat einen nachweislich, verjüngenden Effekt auf den Organismus, entschlackt den Körper und bringt ihn auf natürliche Weise wieder zurück in seine Balance. Im Gegensatz zu herkömmlichen Diäten wird bei dieser Kur darauf geachtet, dass keine Muskelmasse abgebaut

wird. Bei der Kur wird auch darauf Wert gelegt, dass der Patient das Programm gut in den Alltag integrieren kann. Gerade bei der Umstellung des Essverhaltens gibt es am Anfang eine Menge Fragen. Viele Patienten sind überrascht, wie sehr stark verarbeitete Nahrungsmittel dem Körper schaden und wie einfach es sein kann, sich gesund zu ernähren. Nach dem kostenlosen Informationsgespräch finden in der Praxis individuelle Voruntersuchungen statt. Verschiedene Diagnoseverfahren werden im Vorfeld vorgenommen wie zum Beispiel die Dunkelfelddiagnostik. Hierbei wird ein Blutbild über zwölf Stunden beobachtet. Dabei kommt auch die Körper-Analysewaage zum Einsatz, die neben dem Körpergewicht auch die Muskel- und Knochenmasse sowie den Wasser- und Fettanteil anzeigt. Viele Teilnehmer sehen schon nach kurzer Zeit deutlich fitter aus. Mit den fallenden Pfunden steigen auch die Vitalität und das körperliche Wohlbefinden. Und wer sich in seiner Haut wohl fühlt, strahlt das auch aus. Zudem werden körpereigene Energiequellen und Abwehrkräfte mobilisiert.



Heilpraktikerin Vesna Moses

Entschlacken für Kurzent-schlossene – drei Leser-Tipps:

- Stilles Wasser trinken. Am besten 2 bis 2,5 Liter pro Tag.
- Selten essen, was in der Werbung vorkommt.
- Obst sollte in Maßen und nicht in Massen gegessen werden - denn Fruchtzucker ist auch Zucker.

MPRESSUM:

»GESUNDHEIT IST FÜR ALLE DA« ist ein Sonderthema des Singener Wochenblatts

Interviews, Texte und Fotos:

Diana Engelmann

Layout: Agentur und Satzabteilung des Singener Wochenblatts

KILO COMEBACK? JETZT STOFFWECHSELN!

Mit der Sanguinum 360° Stoffwechselkur begleite ich Sie rundum zu Ihrem möglichen Wunschgewicht.

- Individuelle Ursachen-Analyse
- Ganzheitlich medizinische Betrachtung
- Individuelles, auf Sie abgestimmtes Therapie-Konzept
- Intensive Begleitung durch Ihren Therapeuten
- Nachhaltige Umstellung Ihres Essverhaltens
- Naturheilkundliche Therapie-Unterstützung

Kostenlose
Körperanalyse:
jetzt Termin
vereinbaren!

 **sanguinum**
Die Stoffwechselkur

**Praxis für Gesundheit
Vesna Moses
Heilpraktikerin**

Obertorstr. 6 · 78315 Radolfzell
Fon: 0 77 32 / 9 88 27 74
Fax: 0 77 32 / 9 88 77 75
praxis@vesna-moses.com
www.vesna-moses.com

Termin nach Vereinbarung



www.sanguinum.com



ROSA FAIA
BEAUTYFULL
CUP A – J

ROSA FAIA
www.RosaFaia.com

»Genau meine Größe !«

Persönliche und qualifizierte Beratung:

pfänder
ORTHOPÄDIE-TECHNIK

Schwarzwaldstraße 5 · 78224 Singen · Tel. 07731/65426
www.pfaender-sanitaetshaus.de

Bodenseetherme Überlingen: Die heilende Wirkung von Thermalbädern

Thermalbäder sind nicht nur eine Oase der Ruhe und Entspannung, sondern üben auch eine ganzheitlich heilende Wirkung auf den Organismus aus.

Durch das warme Wasser entspannen sich die Muskeln und Nerven. Stresshormone werden abgebaut, die Durchblutung wird gefördert und das Immunsystem gestärkt. Auch bei Arthrose, Krampfadern, Herz-Kreislaufkrankungen, Ödemen oder rheumatischen Erkrankungen ist der Gang ins Thermalbad heilend wie fördernd. Besonders belebend und aktivierend wirken Sprudeldüsen, die gleichzeitig auch für einen straf-

fenden Effekt der Haut sorgen. Daneben wird Juckreiz bei Hauterkrankungen gemildert. Auch bei vielen weiteren Krankheiten oder Beschwerden ist Thermalwasser als Heilmittel anerkannt. Und ein müder Stoffwechsel kann durch das warme Wasser ebenfalls wieder schnell in Gang gebracht werden.

Was schon die alten Römer wussten

Schon die alten Römer wussten um die positive Heilwirkung der Thermalbäder. Im alten Rom gab es deshalb eine Vielzahl an öffentlichen Bädern, in denen die Bürger

oft mehrere Stunden badeten und entspannten. Daraus hat sich dann eine richtige Badekultur entwickelt. Dabei stammt das Wort »thermal« eigentlich aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie »warm«.

Entspannt die Seele baumeln lassen

Gerade im Herbst lädt das 33°C warme Thermalaußenbecken zum Entspannen, Innehalten und Verweilen ein. Schon allein der Blick, den man von dort aus auf den Bodensee hat, ist atemberaubend. Wenn die ersten kalten Tage erst ein-

mal beginnen und der Dunst über dem heißen Wasser aufsteigt, ist die Atmosphäre besonders schön – gleich man an einem milden, sonnigen Oktobertag oder bei Abenddämmerung ins Wasser steigt. Neben dem Thermalbecken lädt auch der große 36°C warme Whirlpool auf einen Abstecher ein. Die Sprudelquellen im Whirlpool wirken vorbeugend und lindern besonders bei Rücken- und Gelenkschmerzen, da ungefähr 90 Prozent des Körpergewichts durch das warme Wasser getragen werden. Das ist Entspannung pur, um die Seele mal wieder baumeln zu lassen.



Tipps für die Entspannung auch Zuhause:

- In der heimischen Badewanne entspannt es sich besonders schön. Wer Beschwerden hat, findet im Fachhandel eine große Palette an Badezusätzen. Wichtig dabei ist auf die Inhaltsstoffe zu achten.
- Dabei wirkt Meersalz pflegend und regenerierend. Sandelholzöl heilt entzündete Haut. Jasminöl ist bei psychisch bedingten Hautproblemen wirkungsvoll. Rosenöl wirkt aphrodisierend.

Sauna

SaunaPremium

AQUAPARK
ADPM
MANAGEMENT

Bodensee-Therme Überlingen
Aquapark Management GmbH
Bahnhofstraße 27 · 88662 Überlingen
Tel.: 0 75 51/3 01 99-0 · Fax: 0 75 51/3 01 99-11

Wellness

WELLNESS STARS

therme

Therme

10 Jahre
BODENSEE-THERME
Überlingen

facebook.com/Bodensee.ThermeUeberlingen

Im fünften Monat : Diagnose Krebs



Genau 18 Jahre ist es her, als Alisa (Name von der Redaktion geändert) 1998 die Schreckensdiagnose ihres Lebens erhält: Krebs im Anfangsstadium – noch dazu ist sie im fünften Monat schwanger. Von diesem Augenblick an war nichts mehr so, wie es einmal war.

Dabei hatte alles mit ein paar harmlosen Schluckbeschwerden angefangen. Diese wurden erstmal als leichte »Schwangerschafts-Übelchen« abgetan. Doch der Hals wird immer trockener. Alisa fühlt deutlich, dass etwas nicht stimmt. Sie schaut selbst nach und geht daraufhin nochmal zum Doktor. Der Arzt rät ihr dringend, das »Ding« so schnell wie möglich entfernen zu lassen. Zu diesem Zeitpunkt ahnt er bereits, dass es ein Tumor ist. Doch er sagt ihr nichts – aus Bedenken wegen der Schwangerschaft. Erst nach der OP rückt er mit der Sprache raus: »Dass das ›Ding‹ in meinem Hals ein bösartiger Tumor war«.

Chemotherapie trotz Schwangerschaft

Umgehend begibt sie sich zur Behandlung ins Krebszentrum Tübingen. Die Ärzte finden dunkle Flecken (Knoten) an Lunge und Arm. Sie empfehlen ihr eine Chemotherapie - trotz Schwangerschaft.

Alisa ist hin- und hergerissen. Ihr Kind im Bauch ist kerngesund. Was passiert, wenn die Chemo ihm schadet? Sie beschließt, den Ärzten zu vertrauen und mit der Chemo zu beginnen. Ihr Umfeld reagiert entsetzt: »Du machst eine Chemo und denkst gar nicht an dein Kind«, lautete der Vorwurf. Dabei hat Alisa an nichts anderes mehr gedacht als an ihr Kind. »Mein ungeborenes Kind wurde zu oft zu meinem einzigen Gesprächspartner. Ich habe gespürt, dass es versteht, dass wir beide jetzt da durch müssen.« Ihr Kind übersteht die sechs Chemos tapfer und wird mit Spezialultraschall nach jeder Chemo immer gründlich untersucht. Mittlerweile ist Alisa im siebten Monat schwanger. Damit sie mit der Strahlentherapie beginnen kann, wird das Kind per Kaiserschnitt auf die Welt geholt und im Brutkasten versorgt. Eine zusätzliche Strahlentherapie hätte das Kind nicht überlebt.

Ich war innerlich überzeugt, dass ich es schaffe

»Ich habe einen unglaublich starken Überlebenswillen entwickelt. Ich musste stark sein, den Krebs zu überwinden – für mich, für mein Kind und für meine Familie. Ich wollte danach auch keine Reha. Ich wollte einfach wieder ein ganz normales Leben und wieder arbeiten.« Vom damaligen Arbeitgeber erhält sie viel Unterstützung und die Aussicht auf eine Stelle nach ihrer Genesung. Alisa hat den Krebs besiegt. Ihr Sohn ist heute 18 Jahre alt und gesund. Heute ist sie fest davon überzeugt, dass das Reaktorunglück in Tschernobyl der Grund für ihre Krebserkrankung war. Gerade in den Jahren nach Tschernobyl schoss die Zahl der Krebspatienten weltweit in die Höhe. Ihren Ratschlag für alle, die noch gegen die Krankheit kämpfen? Nicht den Mut verlieren. »Durch den Krebs hat sich meine Lebenseinstellung geändert. Heute sehe ich viele Dinge anders, freue mich über Kleinigkeiten und bin feinfühlig. Wichtig ist, nicht die Hoffnung aufzugeben und den Glauben es zu schaffen, auch wenn es manchmal nicht danach aussieht.«

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
SANITÄTSHAUS
REHABILITATION

Jäckle

SINGEN • HEGAUSTR. 28
TELEFON 0 77 31 / 6 28 72

»Ausgewählte Produkte für mehr Lebensqualität.«

Der neue Sanivita Katalog ist da!
Holen Sie sich jetzt Ihr kostenloses Exemplar bei uns ab!

www.orthopaedie-jaeckle.de

JETZT KOSTENLOSEN HÖRTEST MACHEN!

Hören für die Seele

LINDACHER

akustik

Lindacher Akustik in Singen
August-Ruf-Straße 19 A | Telefon 07731 147706
Email: singen@lindacher.de | www.lindacher.de

ALLES RUND UM IHR SEHEN

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

GÄTSCHMANN OPTIK

78262 Gailingen | Ramsener Str. 5 | Tel.: +49(0)7734/4879935
www.gaetschmann-optik.de

LUMA GmbH Zahntechnik

Am Posthalterwäldle 26 · 78224 Singen
Telefon: 07731-45265 | Telefax: 07731-42026
E-Mail: luma.zahntechnik@freenet.de



**Wie bitte?
Können Sie das wiederholen?
Sind Sie etwa schwerhörig?**

Unerhört, wie uns das Gehör manchmal einen Streich spielt. Musik, Vogelgezwitscher oder Kinderlachen – all diese Klänge machen unser Leben schöner. Doch viele Menschen können diese Klänge

nicht mehr klar und deutlich wahrnehmen. Dabei ist eine Hörminderung nicht unbedingt eine Frage des Alters. Die tägliche Lärmbelastung im Alltag ist Gift fürs Ohr und schädigt bei längerer Einwirkung die sensiblen Hörzellen.

Das Ohr - Hörgeräte & mehr:

Und wie fit ist Ihr Gehör?

Warum wir nicht mehr richtig hören

Auch können Durchblutungsstörungen und Blutdruckschwankungen die Hörqualität mindern. Unangenehme Ohrgeräusche, auch bekannt als Tinnitus, beeinträchtigen ebenfalls die Lebensqualität. Allein in Deutschland sind circa 15 Millionen Menschen von einer Hörminderung oder Schwerhörigkeit betroffen. Aber nur wenige tragen ein Hörsystem, da dieses immer noch mit Alter und Gebrechlichkeit in Verbindung gebracht wird.

Das Hörgerät und sein Image

Wenn (junge) Menschen an Hörgeräte denken, kommen ihnen häufig nur alte Modelle in den Sinn, die vor allem durch ihre Größe, schlechte Klangqualität und Pfeifgeräusche eher negativ auffallen. Ältere Menschen haben wiederum ihre eigenen Vorurteile. Dazu zählt die Angst vor der Technik genauso wie die Überzeugung: »Das brauche ich (noch) nicht.«

Hörsysteme werden immer leistungsfähiger

Doch in den letzten Jahren hat sich

die Hörtechnologie rasant weiterentwickelt. Moderne Hörsysteme werden immer leistungsfähiger und bieten ein hervorragendes Sprachverstehen und sogenanntes »räumliches Hören«. Überdies sind sie extrem klein und unauffällig.

Geringerer Eigenanteil bei der Anschaffung

Und auch bei den Krankenkassen hat sich etwas getan. Seit November 2013 zahlen die gesetzlichen Krankenkassen einen deutlich höheren Betrag bei der Versorgung und ermöglichen damit eine gute Versorgung auch ohne eigene Zuzahlung. Wie hoch der Kassenanteil ist, ist je nach Krankenkasse unterschiedlich. Außer-

dem verfügen die neuen Hörsysteme schon in der Basisausstattung über sehr gute Leistungsmerkmale und bieten einen guten Hörkomfort.

Ab wann ein Hörtest zu empfehlen ist

Lesertipp: Sobald man das Gefühl hat, dass das Verstehen in Gesellschaft oder bei vielen Nebengeräuschen schwerer fällt, sollte man einen Hörtest beim HNO-Arzt oder einem Akustiker durchführen lassen. Wenn der HNO-Arzt eine Erkrankung ausgeschlossen hat und tatsächlich eine Hörminderung vorliegt, können moderne Hörsysteme helfen, wieder klar und deutlich zu verstehen.

Einladung zum Gratis-Vorsorge-Hörtest:

»Das Ohr Hörgeräte & mehr« bietet Interessenten einen kostenlosen Vorsorge-Hörtest und bei Bedarf auch ein zweiwöchiges kostenloses Probetragen eines modernen Hörsystems. Bei Interesse bitte telefonische Terminvereinbarung. Tel. 07771 917700 für Stockach oder Tel. 07732 53983 für Radolfzell.

Besser hören in Gesellschaft

Ob in Gesellschaft, bei Gesprächen in kleineren Gruppen oder beim Fernsehen, zahlreiche Erwachsene erleben in ihrem Alltag bereits Beeinträchtigungen beim präzisen Verstehen und Hören.

Vor allem bei ungünstiger Geräuschkulisse mit Musik, Stimmengewirr oder Verkehrslärm wird das Sprachverstehen erheblich erschwert. Was können Betroffene tun, wenn die Verstehleistung nachlässt, das Zuhören anstrengt und sich Missverständnisse häufen?

Der Schweizer Hersteller Phonak hat jetzt die Weltneuheit Virto V entwickelt. Das Mini-Hörsystem wird durch ein modernes 3D-Druckverfahren hergestellt. Im Ergebnis entsteht so ein passgenaues Miniatur-Hörsystem, das im Gehörgang verschwindet und für andere nahezu unsichtbar ist. Trotz der geringen Größe ist der modernste Phonak-Hörchip im Gehäuse integriert.

Virtuelle Funktion des Ohres

„Der neue Hörchip sorgt dank eines neuen Betriebssystems virtuell für natürliches Hören. Durch intelligente Steuerung sorgt die Software für klares Verstehen, auch wenn es einmal lauter wird. Durch das 3D-Druckverfahren nutzen die Systeme die natürliche



Prof. Dr. Stefan Launer, Wissenschaftlicher Leiter des Schweizer Herstellers Phonak, stellt die neuen Virto V Systeme vor.

Anatomie des Ohres optimal aus. Die kleinere Bauform erlaubt es, Hinter-dem-Ohr-Hörsysteme durch die neue Virto-im-Ohr-Technologie zu ersetzen. Selbst die Anbindung von TV und Smartphone ist nun bei den Mini-Systemen möglich“, erklärt Prof. Dr. Stefan Launer, Wissenschaftlicher Leiter des Schweizer Herstellers Phonak.

Jetzt unverbindlich testen

Das Ohr – Hörgeräte & mehr sucht in Zusammenarbeit mit dem Hersteller Praxistester, die die beschriebenen Situationen so erleben und bereit sind, die neuen Mini-Hörsysteme im Alltag auszuprobieren. Interessenten können sich jetzt zum kostenfreien und unverbindlichen Praxistest anmelden.

Verbessern Sie Ihr Sprachverstehen in Gesellschaft – ohne dabei aufzufallen.



PHONAK
life is on

3D discreet ear technology

**30 TAGE
kostenfrei
testen!**

**Testen Sie jetzt das neue Virto V
kostenfrei und unverbindlich bei**

DAS OHR – HÖRGERÄTE & MEHR in:

78315 Radolfzell
Höllturmpassage 5
Telefon (0 77 32) 5 39 83

78333 Stockach
Hauptstraße 14
Telefon (0 77 71) 91 77 00

www.vitakustik.de



Wenn Schülern das Lesen und Schreiben schwerfällt



Dipl. Heilpädagogin Waltraud Frank-Peuckert

»Es ist nie zu spät, gut lesen und richtig schreiben zu lernen«

Jahre alt und können nicht richtig lesen und schreiben. Während Ihre Schulfreunde im Deutschunterricht immer besser werden, treten Sie, trotz größter Anstrengungen, auf der Stelle.« Doch nicht nur das – auch in anderen Fächern fällt es schwer dem Unterricht zu folgen, da die Aufgabentexte nur mit großer Mühe entziffert werden können.

»Das Gekicher der anderen Schüler verfolgt Sie. Und an die Tafel zu müssen, ist ein Alptraum«, erklärt Waltraud Frank-Peuckert.

Die Folge ist, dass Schüler

ohne gezielte Förderung nicht den ihrer Intelligenz, Neigung und Begabung entsprechenden Schulabschluss schaffen.

Deshalb hilft das Singener LOS betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, ihre Lese- und Rechtschreibkompetenz zu verbessern – und zwar äußerst erfolgreich, mit gezielter pädagogischer Förderung.

Inzwischen haben unabhängige Studien die Wirksamkeit der LOS-Förderung nachgewiesen. Kinder, die gefördert wurden, profitieren ihr Leben lang von diesem Erfolg. Gerade in unserer vernetzten Welt ist umfassende Sprachkompetenz in Deutsch und Englisch der Schlüssel zum Erfolg in Schule und Beruf.



Richtiges Lesen und korrektes Schreiben in Deutsch und Englisch sind die Grundvoraussetzungen für schulischen und beruflichen Erfolg.

»Dramatisch ist es, wenn Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene damit dauerhaft Probleme haben«, so Waltraud Frank-Peuckert, Dipl. Heilpädagogin und LOS Institutsleiterin in Singen.

»Stellen Sie sich vor, Sie sind acht

Nur eine genaue Diagnose kann helfen Kostenlose Lese-/Rechtschreibtests im LOS

Konzentrationsmängel in Wahrheit oft Probleme im Lesen und Schreiben. Viele Eltern haben den Eindruck, dass ihr Kind sich nicht im erforderlichen Maße konzentrieren kann und es dadurch in der Schule nicht die Leistung erbringt, die seiner Intelligenz entspricht. Dies gilt insbesondere für Schwächen im Lesen und Rechtschreiben. Diese Schwierigkeiten werden oft als Konzentrationsmängel interpretiert, obwohl sich bei genauerer Untersuchung eine Teilleistungsschwäche, aber nur im Lesen und Rechtschreiben, herausstellt. Alles, was mit logischem Denken zu tun hat, bereitet dem Kind keine Probleme, nur in Deutsch kommt es trotz zeitintensiven Übens nicht von der schlechten Diktatnote herunter. Fachleute nennen dieses besondere Problem spezifische Lese-/Rechtschreibschwäche (LRS). Etwa jedes vierte Kind verfügt nicht über die in seiner Klassenstufe erforderliche Sicherheit im Lesen oder Rechtschreiben. Intensive Bemühungen von Schule und Eltern bleiben in der Regel ohne wesentlichen Erfolg.

Erfolg in der Schule dank gezielter Förderung
Nur eine genaue Diagnose erlaubt eine auf den Bedarf des Kindes abgestimmte pädagogische Hilfe. Je früher dabei ein Kind mit einer gezielten Förderung beginnt, desto schneller zeigen sich Erfolge und desto größer sind später die Chancen auf einen qualifizierten Schulabschluss. Das LOS fördert Ihr Kind ganz gezielt dort, wo es Schwächen in der Rechtschreibung, im Lesen, aber auch bei der Konzentration hat.



Melden Sie Ihr Kind noch heute telefonisch zum kostenlosen Test seiner Lese- und Rechtschreibleistung an. Über Test und individuellen Förderunterricht in Deutsch und Englisch informiert Sie Diplom-Heilpädagogin
Waltraud Frank-Peuckert
LOS Singen, Hadwigstraße 11
Telefon 077 31/18 15 00
Mail: los-singen@t-online.de



Magersucht - Die Angst vor dem Ich

Mara (Name geändert), 22 Jahre alt, redet selten über ihre Krankheit. Ihren richtigen Namen möchte sie auch nicht in der Zeitung lesen. Zu groß sind die Ängste, wie ihr Umfeld darauf reagieren könnte. Dennoch hat sie sich entschlossen, anonym darüber zu sprechen. Über sich und über das, was die Ärzte als »Anoxia Nervosa«, zu Deutsch »Magersucht« bezeichnen. Magersüchtige leiden an einer Körperschemastörung. Sie nehmen sich trotz ihres Untergewichts als zu dick wahr. Mara ist eine von vielen – und doch ein Einzelfall – in einer Gesellschaft, die Schönheit hauptsächlich durch »dünn sein« definiert. Ihr Selbstwertgefühl hängt stark von der Fähigkeit ab, das eigene Körpergewicht kontrollieren zu können. Des-

halb kreisen Maras Gedanken auch ständig um das Thema Essen. »Bei der Sucht geht es sehr viel um Kontrolle und Disziplin«, erklärt sie. Genau das gibt ihr die Sicherheit, die sie nirgendwo anders findet.
Doch je dünner ich wurde, desto höher wurde die »Erfolgs«-Messlatte
Bei der Ursache von Magersucht spielen die familiären Beziehungen eine große Rolle. »Meine Mutter hat mir immer vermittelt, dass ich ihr so wie ich bin nicht genüge«, versucht sie zu erklären. »Also hab' ich versucht jemand anderes zu sein und mir gedacht, wenn ich nur etwas dünner bin und bessere Leistungen in der Schule bringe, entspreche ich mehr ihrem Ideal. Doch je besser und dünner ich wurde, desto höher wurde auch die »Erfolgs«-Messlatte.«

Wer drogensüchtig ist, schafft es vielleicht eines Tages, das Teufelszeug beiseite zu schieben. Doch bei einer Essstörung geht das nicht. Der Mensch braucht Essen um zu (über)leben. Und genau das ist das Tückische bei Essstörungen, da die Versuchung praktisch überall lauert.
»Ich kämpfe jetzt nicht mehr gegen, sondern mit meinem Körper«
Mara hat noch einmal Glück gehabt, dass sie rechtzeitig die Reißleine ziehen konnte. In der Therapiegruppe hat sie gelernt, den eigenen Selbstwert nicht mehr vom Körpergewicht abhängig zu machen. »Ich kämpfe jetzt nicht mehr gegen, sondern mit meinem Körper.« Und sie sagt das nicht einfach nur so, sondern deshalb, weil dieser Gedanke sie bestärkt. »Ich weiß nun, dass ich keine Angst mehr vor dem Essen haben muss. Essen gehört zum Leben dazu. Und ich möchte leben ...«.

Krankes Schönheitsideal - wenn Essen zur Qual wird
Aus der Therapie schöpft sie neuen Lebensmut. »Die regelmäßigen Gespräche helfen mir sehr, mich selbst anzunehmen wie ich bin. Auch in Gesellschaft zu essen fällt mir jetzt viel leichter als früher.« Mara weiß, wie schwierig es ist, dauerhaft von der Sucht loszukommen. Doch sie ist eine Kämpfernatur, die nicht so leicht aufgibt. »Die Magersucht ist eine Krankheit – aber sie ist heilbar. Und ich werde nicht zulassen, dass die Sucht mein Leben zerstört.«

SANITÄTSHAUS
BERNHARD SCHULZ

in Radolfzell
Schützenstr. 10 A
Rielasingen
Singerer Str. 16

Ihr Spezialist
für Kompressionsstrümpfe
bei Lip- und Lymphödemen

kontakt@schzl-rehatech.de
www.schultz-rehatech.de

Gifte in unserer Wohnung

Laut WHO ist die Hälfte aller Krankheiten umweltbedingt. Wie Sie Wohngiften auf die Spur kommen, erfahren Sie von Rüdiger Balasus, Apotheker und TÜV-geschulter Schadstoffgutachter in Ihrer Aachtal-Apotheke Volkertshausen, Telefon 07774/93260.

» PSSST «
BETTENHAUS

Wir machen Senioren glücklich!

Gesund und fit mit Betten und Matratzen von PSSST!

Sparen Sie JETZT mit unseren tollen Komplettangeboten!

PSSST BETTENHAUS SINGEN
Georg-Fischer-Str. 32 - Servicetelefon (07731) 149624

Konzentrationschwäche,
Muskelkrämpfe, Wechseljahrsprobleme,
Sonnenerkrankung, uvm.

in vitality

Spagyrik
moderne Pflanzenheilkunde

Breuß-Massage
bienergetische Kosmetik für Frauen und Männer

Dormmethode
Rückenmassage
Aventurin

Harmonisierung von Geist, Seele und Körper
in Vitality - Naturheilpraxis Ingeborg Nübel-Hitz
Langenscheidtstr. 12, 78289 Volkertshausen, www.invitality.de, info@invitality.de
Feiern Sie mit uns Jubiläum und rufen Sie an: 07774 92 97 51

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
– Gnathologie
– Ozonbehandlung
– Prophylaxe

Haben Sie Freude an der Arbeit im Team und mit Patienten, dann bewerben Sie sich um einen Ausbildungsplatz zur/zum

Zahnmedizinischen Fachangestellten

zum Schuljahr 2016/17. Mittlere Reifeprüfung erforderlich!

Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung!

E DB CHL EFZTB

Mit uns **SEHEN** SIE richtig

BRILLEN
Häussler
Inh. Matthias Müller

Del. 07731/62145
Ekkehardstr. 11, 78224 Singen
www.brillen-haessler.de

Gutes Hören: mehr Lebensqualität

Unser Hörorgan ist unser komplexestes Sinnesorgan. Bis heute sind viele, gerade biochemische Prozesse, noch nicht ganz entschlüsselt.

Außerdem ist es so, dass unsere Ohren das Gehörte aufnehmen, aber erst im Gehirn werden die Signale verarbeitet, bewertet und selektiert. Deshalb ist auch eine rechtzeitige Hörsystem-Versorgung so wichtig, dass im Gehirn keine Hör-Entwöhnung stattfindet. Bei beginnenden Hörfehlern ist zunächst nur der hochfrequente Frequenzbereich betroffen. Bestimmte Sprachlaute, zum Beispiel die Konsonanten, können dann aber vom Gehirn schon nicht mehr identifiziert werden. »Ich spreche da gerne von Fehlhörig-

keit«, so Claudia Oexle-Buch. »Die Betroffenen können zwar vieles noch hören, aber nicht mehr brillant und deutlich verstehen und Musik klingt einfach nur noch dumpf.« Übrigens betrifft dieses Problem nicht nur ältere Menschen, sondern zunehmend auch jüngere. Die Lärmschwerhörigkeit, die meist hohe Frequenzen betrifft, ist immer noch die Berufskrankheit Nummer zwei in Deutschland! Ein Screening-Hörtest dauert nur fünf Minuten. Wird eine Hörminderung festgestellt, folgen differenzierte Messungen für den Frequenzverlauf und die Auswirkungen auf Sprache, gerade bei Störgeräuschen. »Die Zusammenarbeit mit unseren HNO-Ärzten schafft Klarheit bezüglich der Diagnose und



weiteren Therapien«, erklärt Claudia Oexle-Buch. Aus den alten Hörgeräten sind heute klitzekleine Hörcomputer geworden, die sowohl im Ohr als auch hinter dem Ohr getragen werden. Über 10 Millionen Rechenoperationen, rechtes und linkes Hörsystem kommunizieren dabei über 500 Mal pro Sekunde. Per Funk und Bluetooth ist es leicht an den Fernseher anzubinden oder an das Smart Phone - einfach die App herunterladen und los geht's!

»Brandneu sind Lithium-Ionen-Akku-Systeme, die 24 Stunden Hörgeräusch ermöglichen«, erzählt Claudia Oexle-Buch begeistert. So unterstützen moderne Hörsysteme unsere Hörfähigkeit und geben den Menschen Energie und Lebensfreude zurück. »Deshalb laden wir Sie bei OEXLE herzlich zum Hörtest ein. Genießen Sie bei uns einen Kaffee oder Tee, lassen Sie sich unverbindlich beraten und wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen, Ihre Lieblings-Hörsysteme zu finden!«



Die Akustikerin Claudia Oexle-Buch zeigt, wie klein Hörgeräte heutzutage sind.

Hör-Tage vom 13.10.2016 bis 19.10.2016

Wir suchen Ihr Lieblings-Hörgerät!



ab € 0,00 Zuzahlung*
Privatpreis € 650,00

Lebensfreude ist unbezahlbar,
ein gutes Hörsystem nicht!

Testen Sie unverbindlich ein zuzahlungsfreies Hörsystem*
und ein Komfort-Hörsystem für jeweils eine Woche.
Genießen Sie die Klänge des Herbstes und finden mit uns
Ihr persönliches Lieblings-Hörsystem!

*Für Mitglieder der GKV

Wir freuen uns auf Sie!



Die ganze Welt des Hörens !

Hegaustraße 14
78224 Singen
Tel.: 07731-181753

Hörgeräte Oexle e.K.

... und ich melde mich jetzt gleich bei Oexle an

Ambulantes OP-Zentrum Bodensee: Zentrum für Füße und Gelenke

Fußdeformitäten ziehen sich durch alle Altersgruppen der Bevölkerung. Im Grunde handelt es sich dabei um die Verformung der Füße mit Fehlstellung der Knochen oder Veränderung der Fußgewölbe.

Insbesondere in Mitteleuropa ist der Senk- und Spreizfuß sehr häufig in milder Form ausgeprägt. Hier benötigt man oftmals nur eine Einlagenversorgung, die Operation ist meist nicht erforderlich. Doch bei Fußdeformitäten, wie beispielsweise dem Hallux Valgus (Schiefstellung des großen Zehs) oder Krallen- oder Hammerzehen, sollte eine operative Umstellung erfolgen. Diese Operationen werden allesamt im »Ambulanten OP-Zentrum Bodensee« durchgeführt. »Ein besonderes Anliegen sind uns die Fußdeformitäten der Kinder«, informiert Dr. Gerold Schmid. In so einem Fall erfolgen umgehend eine eingehende Beratung und die Vorbereitung für eine spezielle Einlagenversorgung. Ebenfalls werden alle weiteren therapeutischen Schritte festgelegt. Im hiesigen Gelenkzentrum werden auch Gelenkspiegelungen, hauptsächlich von Schulter-,

Knie-, Sprung- und Handgelenk durchgeführt. Meniskusverletzungen, Kreuzbandverletzungen oder Sehnenverletzungen der Schulter werden operativ behandelt. Zusätzlich wird unter Einbeziehung der orthopädischen Abteilung ein komplexes Management der Arthrosebehandlung angeboten und durchgeführt. »Unser Vorteil für die Patienten ist, dass sie hier im »Ambulanten OP-Zentrum« sozusagen alles »aus einer Hand bekommen«, denn die Voruntersuchung findet bei dem Arzt statt, der später die Operation durchführt als auch für die Nachsorge im Anschluss an

den Eingriff zuständig ist«, unterstreicht Dr. Schmid. »Wir führen pro Jahr rund 1.000 Operationen und auch 1.000 Narkosen durch, so dass hier ein absolut eingespieltes Team am Werk ist«, so Schmid weiter. Insbesondere im Bereich der Gelenke werden fast alle Eingriffe minimalinvasiv durchgeführt, also mit Schlüssellochtechnik«, informiert Dr. Seemann. Noch am selben Tag können die Patienten das »Ambulante OP-Zentrum« wieder verlassen, wenngleich sie sich natürlich in den nächsten Wochen noch schonen sollten. Mehr unter www.chirurgie-radolfzell.de.



Gerold Schmid und Arndt Seemann sind die leitenden Fachärzte im Ambulanten OP-Zentrum Bodensee

Fit in den Herbst Pure Natur in Berchtolds »Vitalliin«

Knoblauch ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt, die als Kulturpflanze seit tausenden Jahren wegen ihrer heilenden Wirkung gerne genutzt wird. Genau gesagt ist es das Allicin, ein ätherisches Öl, das im Knoblauch mit den hochwirksamen Vitaminen A, B, C und E die vitalisierende Wirkung entfaltet, auf die viele Menschen schwören, und die auch einer der Gründe ist, wes-

rung von Jörg und Thomas Hägele, denn ihre Kunden berichten auch immer wieder von der heilsamen Wirkung, auch wenn das »Vitalliin« natürlich kein Medikament im üblichen Sinne ist und nicht mit einer Heilwirkung werben darf. Aus von Hand geschälten und geriebenen Knoblauchzehen, Apfel- und Birnensaft wie Zitronen und

wird, damit es noch magenfreundlich ist«, betont Thomas Hägele. Die Dosierung ist denkbar einfach: »Am Tag ein Schnapsglas trinken, am besten zu einer Mahlzeit«, empfiehlt Jörg Hägele. Auch er selbst schwört auf das »Vitalliin« und die vitalisierende Wirkung des natürlichen Elixiers.



Jörg und Thomas Hägele produzieren seit vielen Jahren auf ihrem Hof das begehrte »Vitalliin« jeweils in den Wintermonaten.

halb zum Beispiel die mediterrane Küche als so gesund gilt. Die gesundheitsfördernde Wirkung stand auch bei der »Erfindung« eines ganz besonderen Getränks im Mittelpunkt: seit fast 25 Jahren gibt es »Berchtolds Vitalliin«. Wer das »Vitalliin« einmal probiert hat, der schwört drauf, ist die Erfah-

Honig als Zutaten entsteht in einer Reifezeit von rund vier Monaten das Elixier, das gegenüber dem frischen Knoblauch einen entscheidenden Vorteil hat: »Der Knoblauch wird durch den Reifeprozess sehr mild, als neue Variante haben wir zudem inzwischen ein »Vitalliin« entwickelt, das mit Ingwer hergestellt

Das »Vitalliin« gibt es an vielen Stellen in der Region: Im Vitaminmarkt beim Gartencenter Mauch, im Obsthof Hertle in Stockach, auf den Wochenmärkten Singen, in der Kräuterdrogerie von Kenne in Singen und beim Bauernmarkt Radolfzell. Mehr Informationen gibt es unter www.vitalliin.de.

Die Paracelsus-Schule Konstanz

Die Paracelsus-Schule Konstanz wurde vor über 30 Jahren gegründet und steht seitdem mit ihrem Namen für eine solide, effiziente und anspruchsvolle Ausbildung zum Heilpraktiker, psychologischen Berater /HP Psy und Tierheilpraktiker sowie den Fachausbildungen zum Osteopathen, Homöopathen, Ernährungsberater u.v.m. Zusätzlich zu den großen Berufsausbildungen bietet Paracelsus Konstanz jährlich über 250 Seminare an – viele davon sind auch für interessierte Teilnehmer ohne Vorbildung möglich.

Die kompetente, herzliche Studienleiterin und praktizierende Heilpraktikerin Rita Maria Klein hat selbst ihre Ausbildung bei Paracelsus absolviert. Sie weiß worauf es ankommt! Gerne berät sie die Neueinsteiger auf ihrem Weg der Neuorientierung und Entscheidungsfindung, wenn es um die Wahl des Studiengangs geht und die Möglichkeiten, das Studium berufsbegleitend zu absolvieren. Frau Klein steht den Studierenden auch während der Ausbildung unterstützend und motivierend zur Seite und kümmert sich stets um eine angenehme Lernatmosphäre und eine gute Organisation rund um das Studium. Denn Lernen soll Freude machen! Zudem sorgt

das langjährige Dozententeam für einen kompetenten, interessanten und fundierten stets praxisnahen Unterricht. Dies alles trägt dazu bei, dass bei Paracelsus Konstanz erfolgreiche Abschlüsse mit einer hohen amtsärztlichen Bestehensquote zu verzeichnen sind. Die Paracelsus-Schule befindet sich direkt in der Konstanzer Altstadt am Fischmarkt, umgeben von schönen kleinen Restaurants und Cafés, die zum Entspannen und Gedankenaustausch in den Lernpausen einladen. Die Schule ist schnell vom Bahnhof erreichbar – eine bezahlbare Parkgarage befindet sich im gleichen Gebäude.

Die Studienleiterin Rita Maria Klein nimmt sich gerne Zeit für ein unverbindliches und dennoch sehr ausführliches Beratungsgespräch zu allen Ausbildungen. Informationen zum Seminarprogramm, den Vorträgen und Infoabenden gibt es online auf www.paracelsus.de/konstanz.



Paracelsus-Studienleiterin Rita Maria Klein

Ergotherapie hilft bei ADHS / ADS

Die Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. »Die Basis der Therapie ist eine ausführliche Diagnostik mit genauer Anamnese«, erklärt Antoniette Selinski. Anschließend werden gemeinsam Therapieziele festgesetzt. Die Hilzinger Ergotherapeutin hat sich schon seit vielen Jahren auf Therapie von Kindern und Jugendlichen spezialisiert. Gerade Kinder, die unter Verhaltensauffälligkeiten leiden wie zum Beispiel ADHS oder ADS-Syndrom (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom), kommen oft zu ihr. »Die Arbeit mit Kindern macht mir sehr viel Freude. Ich bin eine Therapeutin, die mit dem Herzen sieht und mit der Seele

heilt«, ergänzt sie. Durch die Ergotherapie wird die Bewegungs- und Wahrnehmung der Kinder gefördert. Damit fällt es ihnen leichter sich zu konzentrieren. Und auch die kompetente Beratung und Aufklärung der Eltern durch gezieltes Coaching sind ein fester Bestandteil des Programms. »Die motivierte Mitarbeit der Eltern ist enorm wichtig für den Therapieerfolg der Kinder.«



Die Ergotherapeutin Antoniette Selinski hat sich schon vor vielen Jahren auf die Therapie von Kindern und Jugendlichen spezialisiert.

Wenn Gefühle krank machen: Im Liebesrausch

Sie ist die härteste und brutalste Droge der Welt. Bereits kleine Dosierungen genügen, um den gesunden Menschenverstand völlig zum Erliegen zu bringen. Wer in ihre Fänge gerät, dessen Welt gerät ins Wanken. Die Rede ist nicht etwa von Kokain oder Heroin. Denn auch starke Gefühle in den falschen Bahnen, können krank machen.

Neurowissenschaftler haben inzwischen bestätigt, dass die Hirnstruktur von extrem Verliebten und Heroinsüchtigen nahezu identisch ist. Starke Gefühle machen also nicht nur glücklich, sondern sind auch gefährlich – und zwar genauso sehr wie die Droge Heroin. Denn was der Junkie und der extrem geblendet Verliebte gemeinsam haben, ist ihre starke Abhängigkeit vom Glücksstoff Dopamin, der im Gehirn an den Rezeptoren andockt und für überschwängliche Glücksmomente sorgt.

Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer

Dabei geraten diese Menschen in einen Strudel aus Abhängigkeit und Verlustängsten, aus dem sie nur noch schwer rauskommen. Ihr Bild von der Realität ist völlig verzerrt. Sie sind nicht mehr in der Lage klar zu sehen, klar zu denken und zu handeln. Dabei spielt es oft gar keine Rolle, ob die Gefühle des anderen überhaupt erwidert werden oder nicht. Meist handelt es sich um eine idealisierte, romantische Liebe oder seelische Verbundenheit. Sexuelle Aspekte sind eher zweitrangig. Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Der Beginn ist meist plötzlich, der Verlauf oft chronisch. Und dass es sich dabei nicht um ein »bisschen harmlosen Liebeskummer« handelt, zeigt sich spätestens, wenn die Störung weitläufige Bereiche im Leben der Betroffenen lahm legt.

Wenn Gefühle die Überhand nehmen

Simone hat diesen »Schrecken ohne Ende«, wie sie selbst sagt, erlebt. Die 34-jährige Rechtsanwaltsgehilfin (Name von der Redaktion geändert) musste am eigenen Leib erfahren, wie es ist, wenn Gefühle die Überhand nehmen und die Kontrolle völlig verloren geht.

Als sie nach fünf Jahren Beziehung von ihrem Freund verlassen wird, bricht für sie zunächst eine Welt zusammen. »Ich konnte und wollte einfach nicht wahrhaben, dass es vorbei war«, versucht sie zu erklären. Auch als das Beziehungsende über ein Jahr zurück liegt, kann sie nicht von ihm loslassen. »Er war einfach überall mit dabei – es war Wahnsinn. Ich war wie von ihm besessen und hab' nur noch versucht zu erfahren, was er macht und ob er eine neue Freundin hat. Mein ganzes Leben war vollständig nach ihm ausgerichtet. An eine neue Partnerschaft war gar nicht erst zu denken.«

Körperliche Beschwerden aufgrund negativer Emotionen

Viele der betroffenen Frauen können nicht loslassen und fressen ihre Gefühle in sich hinein – mit fatalen Auswirkungen. Denn negative Emotionen wie Traurigkeit, Angst, Verlust oder auch Wut können eine Vielzahl an körperlichen

Beschwerden hervorrufen. Beispielsweise sind viele Rückenprobleme darauf zurückzuführen. Auch kann starke Trauer zu Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und sogar zu Burnout führen. Im schlimmsten Fall endet das Ganze mit dem Broken-Heart-Syndrom. Und dann wird es alles andere als niedlich. Denn das Broken-Heart-Syndrom ist eine akut einsetzende Funktionsstörung des Herzmuskels, die nach einer außerordentlichen emotionalen Belastung auftritt. Die Symptome gleichen denen eines Herzinfarktes.

Wie man das Glück zurückgewinnt

Meist ist eine Therapie beim Psychologen das einzige Mittel, um aus dem Gefühlsteufelskreis ausubrechen. Die regelmäßigen Gespräche mit dem Therapeuten haben auch Simone dazu bestärkt, sich von der Vergangenheit zu lösen und wieder nach vorne zu blicken. »Ich bin heilfroh, meinen Weg ins Leben zurückgefunden zu haben. Jeder der eine solche Abhängigkeit hinter sich hat, weiß, wie hart dieser Kampf ist. Doch es lohnt sich, da man so viel an Freiheit, Lebensmut und Glück wiederfindet.« Heute ist Simone froh, mit einem Schrecken davongekommen zu sein. Und wer weiß, vielleicht findet sie ja bald sogar eine neue Liebe.



Wussten Sie eigentlich ...?

»One Apple a day, keeps the doctor away«

Wussten Sie, dass ein einziger Apfel über 30 Vitamine und Spurenelemente, 100 bis 180 Milligramm Kalium und viele andere wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium oder Eisen in sich trägt?

»Es ist nicht immer das drin, was drauf steht«

Wussten Sie, dass circa 80 Prozent der Lebensmittel, die im Supermarkt zu finden sind, für den Körper zu fett, zu süß, zu salzig oder künstlich sind?

»Vitamin-D – die Knochenpolizei«

Wussten Sie, dass circa 60 Prozent der Deutschen akuten Vitamin-D-Mangel hat? Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen zählen zu den harmlosen Erscheinungen. Doch auch ernsthafte Krankheiten wie



Osteoporose, Depression oder multiple Sklerose und viele weitere sind darauf zurückzuführen.

»Wasser – die Quelle allen Lebens«

Wussten Sie, dass unsere Zellen extrem schnell altern, wenn wir nur zehn Prozent des körperlichen Wasserhaushalts verlieren? Das Zellwasser ermöglicht nämlich

zahlreiche wichtige Stoffwechselprozesse

»Alles eine Frage der Biologie«

Wussten Sie, dass sich unser biologisches Alter ständig ändert? Älter werden wir tagsüber, jünger nachts im Schlaf. Durch den Alltagsstress altern unsere Zellen im Minutentakt. Die gute Nachricht: Jeder kann seinen Alterungsprozess aktiv beeinflussen.

Traumberuf wird Wirklichkeit.

5%
Rabatt jetzt
sichern!*

Starten Sie
Ihre Zukunft als:

**Heilpraktiker/in · Osteopath/in
Psychologische/r Berater/in · Heilpraktiker/in für Psychotherapie
Tierheilpraktiker/in · Wellness-
trainer/in u.v.m.**

Aktuelle Termine:

**11.11. Fachausbildung in
Klassischer Hömöopathie
25.11. Osteopathie
26.11. Ernährungsberater/in**

Einfach auf
paracelsus.de/aktion
diesen Aktionscode eingeben:
bg2016/1039



Studienleitung:
Heilpraktikerin
Rita Klein

Konstanz, Salmannswillergasse 1
Infos auf paracelsus.de/konstanz
oder unter Tel. 07531-91 41 61

paracelsus
die heilpraktikerschulen

*Der Rabatt ist nach Anforderung 3 Monate lang an allen Paracelsus Schulen gültig.

Ergotherapiepraxis



**Move
your Mind**
**NEU
seit 15.06.**
Antonietta Selinski
Ergotherapeutin
ADHS-Trainerin
Verhaltenstherapeutin
LRS- und Dyskalkulie-
trainerin
SI-Therapeutin
Linkshändertraining
Untere Giebriesen 16
78247 Hilzingen
0 77 31 / 97 51 17

Chefarzt Dr. Robin Schulze im großen WOCHENBLATT-Interview

»Das Herz ist das Kraftzentrum des Körpers«

Im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung bietet auch die METTNAU in Radolfzell einen spannenden Themenvormittag unter dem Motto »Herz unter Stress« an. Dabei stehen Kurzvorträge, aber auch praktische Tipps rund um das menschliche Herz im Mittelpunkt der Veranstaltung. Im Vorfeld der Herzwochen sprach das WOCHENBLATT mit dem Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, Dr. Robin Schulze, über das »Kraftzentrum« des menschlichen Körpers, das Herz, über Herzerkrankungen im Allgemeinen, aber auch über die hervorragende Qualität der Mettnau-Kur. Dr. Schulze ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin. Er ist verantwortlich für den Fachbereich Medizin I: Prävention, Rehabilitation und Anschlussheilbehandlungen (AHB) der Werner-Messmer-Klinik.

WOCHENBLATT: Was fasziniert Sie an dem zentralen Organ Herz?

Dr. Schulze: »Das Herz ist zweifellos faszinierend. Es gilt in der Medizin als »Kraftzentrum« und »Motor« des menschlichen Körpers, steht gleichzeitig aber auch für Ausdauer, Seele und Emotionen.«

WOCHENBLATT: Nehmen Patienten eine Herzerkrankung heute auf die leichte Schulter? Nach dem Motto: Ein paar bunte Pillen schlucken und schon geht es mir besser?

Dr. Schulze: »Nein. Prinzipiell gilt aber, dass Men-

schen sehr individuell und unterschiedlich auf lebensbedrohliche Herzerkrankungen wie einen Herzinfarkt reagieren. Aber die Mehrzahl der Betroffenen hat verstanden, dass die Herzgesundheit von enormer Bedeutung für ihre Lebensqualität, die Zukunftsperspektiven und auch die Lebenserwartung ist. Die Bedeutung von Gesundheit erkennt manch einer erst, wenn sie in Gefahr geraten oder verloren gegangen ist.«

WOCHENBLATT: Was sagen Sie Patienten, die trotz Herzinfarkt ihre Lebensweise nicht umstellen möchten?

Dr. Schulze: »Sehr oft hilft Aufklärung über die Bedeutung der Erkrankung und die ursächlichen Zusammenhänge mit der eigenen Lebensweise, denn trotz Hightech-Medizin ist und bleibt ein gesunder Lebensstil von zentraler Bedeutung. Auch gilt es Ängste, Trauer, Depression oder andere Belastungen zu erkennen, die Betroffene »blockieren.«

WOCHENBLATT: Wie sieht ein herzgesunder Lebensstil aus?

Dr. Schulze: »Die Fakten dazu sind bestens erforscht: viel Bewegung, gesunde Ernährung und Lebensfreude sind die besten Garanten für die (Herz-)Gesundheit. Unser Mettnau-Motto »Bewegung ist Leben« zielt darauf ab.«

WOCHENBLATT: Gehen im 21. Jahrhundert die Patienten mit der Diagnose Herzerkrankung anders um als früher?

Dr. Schulze: »Definitiv. Im Zeitalter von Hightech-Medizin und Internet hat sich vieles geändert. Information und persönliche Beratung sind sehr wichtig geworden und spielen auch auf der Mettnau eine bedeutende Rolle.«

WOCHENBLATT: Blicken Sie mal in die weite Ferne. Wie könnte die Herzmedizin der Zukunft ausschauen?

Dr. Schulze: »Herzmedizin ist schon heute technisch überragend, sie wird noch präziser, miniaturisierter, schonender und sicherer werden. Aber auch das frühzeitige »Scannen« auf zukünftige gesundheitliche Risiken wird optimiert und damit wird auch die Bedeutung von persönlicher Gesundheitsvorsorge zunehmen. Die Zahnmedizin hat es vorgemacht, hier hat die konsequente Prophylaxe schon heute einen enormen Stellenwert.«

WOCHENBLATT: Herr Dr. Schulze, wann haben Sie zuletzt Ihrem Herzen etwas Gutes getan?

Dr. Schulze: »Ich hoffe täglich. Gemäß unserem Mettnau-Motto steht Bewegung bei mir mehrmals in der Woche auf dem Plan. Auch sind für mich Genießen und gesunde Ernährung keine Widersprüche.«

WOCHENBLATT: Am 5. November finden die Herzwochen auch auf der Mettnau statt. Auf was können sich Besucher dabei freuen?

Dr. Schulze: »Kurzvorträge, Aktuelles zu Herzerkrankungen und ihrer Prävention, aber auch prak-

tische Tipps für den Alltag. Jeder, der an seiner Gesundheit Interesse hat, wird etwas finden.«

WOCHENBLATT: In den Vorträgen geht es auch um die Beziehung Sport und Bewegung bei Herzerkrankten. Wie wichtig ist denn eine sportliche Betätigung bei Herzerkrankungen? Oder anders gefragt: Wie kann Sport vor Herzerkrankungen schützen?

Dr. Schulze: »Fast alle Risikofaktoren für Herzerkrankungen können durch Sport und Bewegung abgebaut oder positiv beeinflusst werden. Diese Schutzwirkung ist wissenschaftlich ausgezeichnet belegt und gilt sowohl für die reine Vorsorge als auch für Menschen, die bereits eine koronare Herzerkrankung aufweisen. Wir informieren auch wie man sicher zur besseren Leistungsfähigkeit und dem Mehr an Wohlbefinden kommt, also viele Gründe, an diesem Tag zu uns auf die Mettnau zu kommen.«

Das Interview führte Matthias Güntert.



Im Vorfeld der Herzwochen am Samstag, den 5. November in der Mettnau-Kur sprach das WOCHENBLATT mit dem Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, Dr. Robin Schulze, über das menschliche Kraftzentrum, das Herz.

swb-Bild: Mettnau-Kur



METTNAU

Aktive Prävention am Bodensee

Besuchen Sie unseren Themenvormittag unter dem Motto „Herz in Gefahr“ am **Samstag, den 05.11.2016** in der Werner-Messmer-Klinik im Rahmen der Herzwochen der deutschen Herzstiftung.

Näheres unter www.metttnau.com -> Veranstaltungen -> Herzwochen

Eintritt frei!

Ein nachhaltiger Aktivaufenthalt auf der METTNAU: Die einzigartige Kombination aus Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Entspannung inmitten einer faszinierenden Landschaft direkt am Bodensee beschert neue Vitalität und Lebensenergie.

Die METTNAU ist eines der traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Mit ihren vier Standorten ist sie auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Darüber hinaus werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Das Leistungsangebot der METTNAU steht unter dem Motto „Bewegung ist Leben“. Durch das optimale Zusammenspiel von Aktivität und Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung wird die Energie, die der Körper zur Bewältigung des Alltags braucht, generiert.

Prävention. Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen, das ist das Ziel der METTNAU. Sie setzt damit neben der Rehabilitation auf eine gezielte Gesundheitsförderung. Im Mittelpunkt einer erfolgreichen Therapie steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld.

Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein Team aus Sportlehrern, Therapeuten, Fachärzten und einem Mediziner der Traditionellen Chinesischen Medizin, Ernährungsspezialisten sowie Psychologen steht für Erfahrung und interdisziplinäre Behandlungsansätze. Nach eingehender Untersuchung und einem ausführlichen Vorgespräch stellt das Ärzte- und Therapeutenteam für jeden einen individuellen Therapieplan zusammen. Die medizinische Betreuung findet individuell unter Einschluss neuester diagnostischer Verfahren, schlafmedizinischer Untersuchungsmöglichkeiten und einer abgestuften sportmedizinischen Leistungsdiagnostik statt und steht für Kompetenz auf höchstem Niveau.

Gesundheitsprogramme. Getreu dem Motto „Bewegung ist Leben“ können Sie alternativ zu Ihren individuellen Behandlungsmöglichkeiten zwischen acht attraktiven Gesundheitsprogrammen auswählen. Von **Fitness Classic**, **Reha Plus**, **Fit und Entspannt** bis hin zu **Sportmedizinischer Diagnostik** bieten Ihnen unsere beliebten Klassiker verschiedene Schwerpunkte und Leistungsinhalte. Neukunden haben die Möglichkeit mit den **Kennenlern-Tagen** bewusster ins Leben zu

starten. Das Programm **Herz Aktiv** richtet sich insbesondere an Herzpatienten als Nachsorge an Ihre Anschlussheilbehandlung. Unser Programm **Gesund und Vital** erleichtert Ihnen den Start in eine Gewichtsabnahme. Mit dem Programm **Aktiv gegen Stress** beugen Sie rechtzeitig Folgeerkrankungen vor und bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Nähere Informationen erhalten Sie unter www.metttnau.com

Reservierungsanfragen
Telefon +49 7732 151-810
reservierung@mettnau.com



METTNAU
Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell
Strandbadstraße 106
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon +49 7732 151-0
Fax +49 7732 151-871
info@mettnau.com · www.metttnau.com



