

GESUNDHEIT

IST FÜR ALLE DA!



WOCHEBLATT

INHALT:

Augenzentrum Singen Gesunde Augen (auch im Alter) - Tipps für die Augen	Seite 2	Hörgeräte Oexle Singen »Eine Hörminderung kann auch junge Menschen treffen« - Bekämpfung und Vorbeugung	Seite 7
Zahnarztpraxis plus Singen Zahnkronen aus dem 3D-Drucker - Tipps für gesunde Zähne	Seite 2	Zentrum für Altersmedizin / Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell	S. 8
Praxis für Neurochirurgie Singen (Auf)Rücken – aber schmerzfrei - Warum es sich lohnt, rechtzeitig zu handeln	Seite 3	Gibt es Möglichkeiten der Demenzprävention? - Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus Studien in der Demenzforschung	
Fit Team Bodensee Fit durch individuelle Trainingsplanung - Mit Functional Training zum Erfolg	Seite 3	GENERATIONEN & GESUNDHEIT	
Ambulantes OP-Zentrum Radolfzell Fußdeformitäten und Gelenke richtig behandeln	Seite 4	Jasmin, 19 Jahre »In meiner Generation spielt Fitness die größere Rolle«	Seite 6
Berchtolds »Vitaliin« Vital in den Frühling - Die heilsame Wirkung von Vitaliin	Seite 4	Claudia, 56 Jahre »Gesundheit bedeutet für mich Freiheit«	
Schreinerei Riedinger Hilzingen »Fit durch gesunden Schlaf« - Tipps für den guten und gesunden Schlaf	Seite 5	Martin, 27 Jahre »Meine Gesundheit ist abgesichert«	Seite 7
Individuell OPTIK Singen Gutes Sehen und gesunde Augen - Warum der gründliche Augencheck wichtig ist	Seite 6	Silvia, 30 Jahre »Meine Ernährungs- und Selbstreflektion haben mir geholfen«	
		Paul, 68 Jahre »Nur wer sich wohlfühlt, bleibt auch gesund«	

HOCHEFFEKTIVES PERSONAL TRAINING

FITTEAM

www.personal-trainer-bodensee.de



Abnehmen
Wohlbefinden
Körperstraffung
Rücken & Haltung
Ernährungsberatung

bodensee@fitteam-personaltrainer.de +49 (0) 7732 823 39 27

NEUERÖFFNUNG

Zahnarztpraxis plus Steißlinger Straße 102 78224 Singen
T 0152.38593605 www.zahnarztpraxisplus.de info@zahnarztpraxisplus.de



Liebe Patienten,

am **22. Mai 2017** eröffnen wir unsere neue, moderne **Zahnarztpraxis** und heißen Sie herzlich willkommen.

Informieren Sie sich bei uns über:

- Implantologie, hochwertigen Zahnersatz
- moderne Füllungs- und Prophylaxekonzepte
- neueste Highlights der ästhetischen Zahnmedizin

Wir freuen uns auf Sie!



Augenzentrum Singen: Gesunde Augen (auch im Alter!)



Dr. med. Ashkan Ilkhani und Leila El Kaissi vom Augenzentrum Singen. Auf insgesamt 1.550 Quadratmetern werden pro Quartal bis zu 15.000 Fälle behandelt. Die Praxisräume bieten neben höchstem Komfort auch brandneue Therapie-, Laser- und Diagnostikgeräte. Jeder Arzt des insgesamt neunköpfigen Teams vertritt andere Schwerpunkte in der Augenheilkunde. Daneben gibt es auch Zweigstellen in Engen und in der Singener Hegaustraße. Für die Patienten bringt diese Spezialisierung einen großen Vorteil, da so das Spektrum der Behandlungsmöglichkeiten sehr breit ist. Augenkrankheiten werden früher erkannt und können somit besser behandelt werden. Bild: Augenzentrum Singen

Unsere Augen sind das Tor zur Welt. Durch sie nehmen wir unsere Umwelt wahr. Doch mit dem Alter lässt die Sehkraft oft nach. Es gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die eigene Sehkraft zu bewahren und zu stärken. Die folgenden Tipps des Berufsverbands der Augenärzte (BVA) eignen sich gut für alle Augen und Altersklassen:

Auf das Raumklima achten

Sorgen Sie beispielsweise durch regelmäßiges Lüften für ein gutes, nicht zu trockenes Raumklima. Und halten Sie Ihre Augen vor Zugluft und Klimaanlage Luft geschützt.

Häufiger Sonnenbrille tragen

Schützen Sie Ihre Augen durch eine

Brille/Sonnenbrille mit UV-Gläsern, wenn sie über einen längeren Zeitraum ungeschützt der UVA- oder UVB-Strahlung ausgesetzt sind.

Hände waschen

Gesunden Augen kann ein wenig Schmutz nichts anhaben. Bei erkrankten Augen ist dafür eine ausreichende Hygiene umso wichtiger. Auch Kontaktlinsenträger sollten beim Einsetzen und Herausnehmen ihrer Sehhilfen dementsprechend auf Hygiene achten.

Das Rauchen aufgeben

Raucher haben ein erhöhtes Risiko, eine Makuladegeneration zu entwickeln.

Außerdem kann Rauchen das Entstehen von Grauem Star sowie das

Fortschreiten von Grünem Star begünstigen.

Regelmäßig den Blutdruck prüfen

Überprüfen Sie Ihren Blutdruck. Ist dieser langfristig zu hoch oder stark schwankend, begünstigt dies Gefäßverschlüsse oder Sehnervenkrankungen im Auge oder Grünen Star.

Bei »trockenen Augen« häufiger blinzeln

Trockene Augen können durch die Schilddrüsenfunktion, bestimmte Medikamente (Betablocker, Antidepressiva, Hormonpräparate) und vor allem durch die Arbeitsbedingungen, Gewohnheiten und Umgebung verursacht werden. Häufigere Lidschläge helfen und sind ein Tipp für alle, die darunter leiden.

Zahnarztpraxis plus Singen: Zahnkronen aus dem 3D-Drucker



Marina Jurt, Zahnärztin und Inhaberin der neuen Zahnarztpraxis plus. swb-Bild: Marina Jurt

Am 22. Mai 2017 findet die Ersteröffnung der Singener Zahnarztpraxis plus statt. Binnen von Rekordzeit ist in nur fünf Monaten die neue Praxis in der Südstadt, nahe dem Rewe, entstanden. Stolz erzählt Inhaberin und Zahnärztin Marina Jurt, was die allgemeine Zahnarztpraxis mit Labor für die Patienten bereithält: »Als eine der wenigen Praxen in Singen verfügen wir über die 3D-Technologie, die Zahnkronen nach Maß in-

nerhalb von nur acht Minuten anfertigt. Die 3D-Technik für Zahnkronen gibt es bereits seit einiger Zeit, hat aber in den letzten Jahren immense Fortschritte erzielt. Patienten profitieren vor allem davon, da für sie der ganze Prozess - von der Zahnkrone bis zur Zahnbrücke - nicht nur schneller, sondern auch wesentlich angenehmer abläuft.« Der ganze Vorgang läuft folgendermaßen ab: Nach dem Beschleifen von einem oder

neue Zahnkrone vom Computer errechnet und digital angefertigt. Danach muss die Krone nur noch im Keramikofen gebrannt werden, ehe sie dem Patienten eingesetzt wird. »Früher mussten die Patienten bis zu zehn Tage auf eine neue Krone warten - heute findet alles an einem Tag statt. Das ist echt ein Fortschritt«, so Marina Jurt.

SCHÖNE ZÄHNE SIND UNSERE VISITENKARTE

Welche Tipps Marina Jurt den WOCHENBLATT-Lesern mit auf den Weg gibt? »Schöne Zähne sind unsere Visitenkarte. Deshalb sollten die Zähne zweimal am Tag geputzt werden. Dabei mindestens einmal gründlich mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen.

Gerade Zahnzwischenräume

müssen gut gereinigt sein, da sie häufig von Karies befallen werden.«

von mehreren Zähnen, wird mithilfe eines 3D-Scanners ein digitaler Abdruck von den Zähnen erstellt. Anschließend werden die Eckdaten für die



Schon gewusst?

Die Ernährung spielt bei der Zahngesundheit eine sehr wichtige Rolle. Säurebildende Lebensmittel und Zucker sind die größten Kariesbilder und sehr schädlich für die Zähne. Deshalb ist die tägliche Zahnreinigung überaus wichtig und sollte nicht vernachlässigt werden.

AUGENZENTRUM SINGEN



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

Dr. Ashkan Ilkhani
Augenchirurg und Inhaber
Augenzentrum Singen

In den letzten 10 Jahren waren stetiger Wandel und Modernisierung feste Bestandteile unserer Entwicklung. Mit dem Abschluss der sehr umfangreichen Umbauarbeiten und der größten Investition der Unternehmensgeschichte können wir Ihnen nun ein modernes und komfortables Ambiente bieten. Die diagnostische Ausstattung ist auf dem modernsten Stand und zukunftsweisende Technologien unterstützen uns, Ihnen beste medizinische Versorgung zu gewährleisten. Eine zentrale Anmeldung im Erdgeschoss sorgt für ein ruhigeres Klima in den Praxisräumen, so dass Sie von Anfang an in die richtigen

Abteilungen geleitet werden, da die verschiedenen Etagen unterschiedliche Schwerpunkte in Diagnostik und Therapie haben. Die Größe unseres OP-Bereichs wurde im Zuge der Umbaumaßnahmen nahezu verdoppelt. Eine ruhige Atmosphäre im großzügigen Wartezimmer mit leichter Musik sorgt für Beruhigung vor der Operation.

Wir können unsere Patienten 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 vor Ort vorhanden. Dies bedeutet kurze Wege für die Patienten und schnelle Reaktion durch unsere Fachärzte.

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.



„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



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 Singen: (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 wahrsten Sinne des Wortes.

Eine falsche Bewegung reicht manchmal aus und die Schmerzen sind da. Viele Patienten leiden jahrelang 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 irreparabel sind. Und je länger eine Operation hinausgezögert wird, desto fataler.

»Es gibt Fälle, in denen die Patienten wochenlang im Krankenhaus liegen 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. Auch bei Bandscheibenvorfällen wird oft nicht operiert, obwohl eine OP sofortige Linderung bringen würde.

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 absterben. Und sind die erst einmal abgestorben, dann nützen auch die beste OP und Reha der Welt nichts mehr. Das gilt übrigens auch bei Bandscheibenvorfällen. »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 der Wirbelsäule erkannt und behandelt werden, desto schlechter fällt auch das Ergebnis der OP aus. Auf der sicheren Seite ist, wer sich frühzeitig beim Facharzt oder Spezialisten 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 fachgebundene Wirbelsäulengesellschaft Europas. Sie besteht in erster Linie aus Neurochirurgen, Unfallchirurgen und Orthopäden. Im Rahmen der Weiterbildungskommission der DGW erwerben diese 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. Hashemi besitzt ein solches Masterzertifikat und behandelt in seiner Praxis alle Arten von Rücken- und Wirbelleiden.

FitTeam Bodensee: Fit durch individuelle Trainingsplanung

*Presseinformation

Das Fit Team Personal Trainer Team betreut seine Kunden rund um den Bodensee individuell, zielorientiert und mit hoher Fachkompetenz. Eine ganz persönliche und maßgeschneiderte Betreuung und Trainingsplanung ist die Basis unseres Personal Trainings. Alle Trainer vom Fit Team Bodensee sind mobil und passen sich den zeitlichen und örtlichen Möglichkeiten der Kunden an. Ein Personal Training kann zu Hause, im Büro, outdoor oder in einem Fitness-Studio stattfinden. Aktuell besteht das Team aus 20 Trainern, welche alle über eine der bekanntesten Ausbildungsakademien in Deutschland, der Personal Trainer Academy, ausgebildet sind.



swb-Bild: Fit Team Bodensee

Seit bereits über zehn Jahren betreut das Fit Team Bodensee seine Kunden in den Bereichen Training und Ernährung.

Trainingsinhalte bestehen aus verschiedenen Elementen

Die Trainingsinhalte bestehen aus verschiedenen Elementen des Functional Trainings. Dabei wird der komplette Körper komplex und gesundheitsorientiert trainiert. Je nach Fitnessziel, werden die Inhalte und die Trainingsplanung ganz individu-

ell angepasst, um eine optimale Voraussetzung zur Zielerreichung zu schaffen. Mittlerweile gibt es schon 20 weitere Fit Team Personal Training Standorte in Deutschland und in der Schweiz, deren Personal Training auf den Erfahrungswerten des erfolgreichen Teams am Bodensee basiert. Kontaktieren Sie Fit Team Bodensee und vereinbaren Sie ein unverbindliches Probetraining unter www.personal-trainer-bodensee.de oder unter 07732/8233927.

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



Sowohl das Team rund um Dr. Bahram Hashemi (3. 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.«

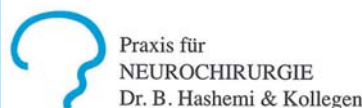
Auch wenn eine Operation nicht immer zwangsläufig die richtige Lösung ist, sagt Dr. Hashemi dennoch: »Wer operiert werden muss, muss operiert werden! Zuvor ist jedoch die Beratung durch einen Spezialisten unbedingt angeraten. Patienten haben mittlerweile eine freie Arztwahl und sollten diese auch nutzen!«, 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 ärztlichen 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



Ambulantes OP-Zentrum Bodensee: Zentrum für Füße und Gelenke



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

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 er-

folgen. 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 durchge-

führt. 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, wenn gleich sie sich natürlich in den nächsten Wochen noch schonen sollten.

Mehr unter www.chirurgie-radolfzell.de.

Natürlich und gesund – Berchtolds »Vitallin«: Vital in den Frühling

Vitallin ist ein besonderer Saft aus handgeschälten und geriebenen Knoblauchzehen, Äpfeln, Birnen, Zitronen und Ingwer. Wer »Vitallin« einmal probiert hat, der schwört drauf - das ist die Erfahrung von Jörg und Thomas Hägele. Immer wieder berichten ihm Kunden von der heilsamen Wirkung des »Vitallin«.

Denn obwohl es kein Medikament im üblichen Sinne ist, stärkt der Saft das Immunsystem und wirkt Cholesterin- und Blutdruck senkend. Auch der Knoblauch, der ohnehin zu den ältesten Heilpflanzen der Welt zählt, entfaltet in »Vitallin« seine ganze Wirkung. Zudem sorgt das Allicin, ein ätherisches Öl, gemeinsam mit hochwirksamen A-, B-, C- und E-Vitaminen für eine vitalisierende Wirkung. Rund vier Monate dauert es bis der Saft fertig gereift ist. »Durch die lange Reifezeit wird der Knoblauch sehr mild«, betont Thomas Hägele. »Und durch den Ingwer, den wir zusätzlichen hinzufügen, wird der Saft nun noch magenfreundlicher.« Als Dosierung empfiehlt er ein Schnapsglas pro Tag – am besten zu einer Mahlzeit. Das »Vitallin« 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.vitallin.de.

Neben »Vitallin« verkaufen Jörg und Thomas Hägele auch Kartoffeln

aus eigenem Anbau. Daneben gibt es an ihrem Stand, auf den Wochenmärkten in Singen und Tuttlingen, ofenfrische Backwaren aus eigener Herstellung. »Unsere Kunden können aus acht verschiedenen Brotsorten und Brötchen wählen«, so Thomas Hägele. Frisches Gemüse und Obst aus der Region runden das Angebot ab.



Jörg und Thomas Hägele vor ihrem Stand auf dem Wochenmarkt. swb-Bild: Archiv

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.

Sprechzeiten:
Montag
08.00 bis 20.00 Uhr
Dienstag bis Freitag
08.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 18.00 Uhr

Notfälle
durchgehend

Walchnerstraße 16
78315 Radolfzell

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 Vitallin
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 Vitallins.

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

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

Wir empfehlen täglich 2cl.
(ein Schnapsglas)

Finden Sie Vitallin vor Ort:
www.vitallin.de/vorort

Berchtolds Vitallin
Knoblauchgetränk **INGWER**
mit Apfel, Zitrone, Birne, Honig & feinem Ingwer
Spezialität aus dem Hegau seit 1992

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

Schreinerei Riedinger Weiterdingen: »Fit durch gesunden Schlaf«



Schreinermeister Hugo Riedinger im Gespräch mit dem WOCHENBLATT.
swb- Bild: Schreinerei Riedinger

Hugo Riedinger führt seit 30 Jahren die Schreinerei Riedinger im Hilzinger Ortsteil Weiterdingen. Im Gespräch mit dem WOCHENBLATT erzählt er, wieso er der bestehenden Schreinerei ein Bettenfachgeschäft angegliedert hat.

WOCHENBLATT: Wie kam es dazu, dass Sie sich als Schreiner mit dem Thema Schlafen auseinander-

gesetzt haben?

H. Riedinger: Als selbständiger Schreiner ist eine gute körperliche Fitness wichtig. Doch vor ein paar Jahren hatte ich mit Bandscheibenvorfällen und Rückenschmerzen zu kämpfen, die meine Vitalität und Leistungsfähigkeit einschränkten. Dadurch habe ich mich mit dem Thema Rückengesundheit und besonders mit einer förderlichen Schlafkultur beschäftigt.

Mit der Zeit wurden dann die Massivholzbetten durch rückenfreundliche Schlafsysteme ergänzt. Heute genießen unsere Kunden es, alles aus einer Hand zu bekommen.

WOCHENBLATT: Zu welcher Erkenntnis hat Sie Ihr eigener »Leidensweg« geführt?

H. Riedinger: Mir wurde bewusst, dass das Thema »Gesunder Rücken« mit mehreren Faktoren zu tun hat. Zum einen ist es die körperliche und geistige Entspannung durch Sport und ausgleichende Tätigkeiten, die beruflich und privat für Balance sorgen. Zum anderen ist gesunder Schlaf ein weiterer wichtiger Faktor.

WOCHENBLATT: Was verstehen Sie

unter gesundem Schlaf und worauf legen Sie besonders Wert?

H. Riedinger: Gesunder Schlaf ist regenerierend und erholsam für den Körper. Wenn man bedenkt, dass wir ein Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, finde ich es wichtig, sich mit diesen Dingen auseinanderzusetzen. Denn wer sich nachts immer wieder verrenken muss, weil die Matratze zu weich oder zu hart ist, wird während seiner Schlafperioden wenig Erholung finden.

Auch morgendliche Verspannungen deuten oft auf ein unpassendes Schlafsystem hin. Dieses sollte sowohl entlasten, aber auch gleichzeitig den Körper unterstützen. Ideal ist es, wenn Matratze und Rost sich punktelastisch an den Körper anpassen.

Nur wenn das Rückgrat in eine natürliche, entspannte Position kommt, können sich die Bandscheiben richtig regenerieren.

WOCHENBLATT: Gibt es bei den Matratzen und Rosten bestimmte Materialien auf die Sie Wert legen und Ihren Kunden empfehlen?

H. Riedinger: Als Schreiner bin ich

den Umgang mit natürlichen Materialien (vorwiegend Holz) gewohnt. Vor der Gründung unseres Bettenfachgeschäfts habe ich mich intensiv mit verschiedenen Materialien und Produkten befasst. Das Matratzensystem sollte deshalb nicht nur einen hervorragenden Liegekomfort bieten, sondern auch aus Naturmaterialien bestehen.

WOCHENBLATT: Welchen Vorteil bieten natürliche Materialien im Vergleich zu synthetischen Produkten?

H. Riedinger: Viele Menschen sind im Alltag von synthetischen Stoffen, elektrischer Spannung und Strahlung umgeben. Ein entscheidender Grund also, weshalb wir unserem Körper gerade nachts einen Ort der natürlichen Erholung ermöglichen sollten. Denn naturbelassene Materialien sorgen für mehr Entspannung im Schlaf als synthetische Produkte. Auch fühlt sich der Mensch in Naturmaterialien im Allgemeinen wohler. In unserer Ausstellung stehen



swb- Bild: Schreinerei Riedinger

Betten aus Massivholz, die mit einer natürlichen Oberflächenbehandlung veredelt wurden. Die ausgewählten Schlafsysteme bestehen aus einer 100 % Natur-latexmatratze und einem ausgeklügelten Tellerrost, ebenfalls aus gesunden Materialien.

WOCHENBLATT: Welche Möglichkeiten gibt es speziell für Allergiker?

H. Riedinger: Bei den Bettwaren bieten wir, von der Baumwolle über sämtliche Naturhaarfaser, auch eine waschbare Zellulosefaser für Allergiker an.

WOCHENBLATT: Welche Tipps empfehlen Sie unseren Lesern für einen gesunden Schlaf?

H. Riedinger: Ein rückenfreundliches Schlafsystem ist das eine – eine gesunde Schlafhygiene das andere. Deshalb rate ich, das

Schlafzimmer auch als dieses zu benutzen.

Fernseher, Computer und Handys gehören in andere Räume. Ein Schlafzimmer sollte zudem eine möglichst ruhige und entspannte Atmosphäre bieten, in der auch geistig gut abgeschaltet werden kann. Des Weiteren sind anstrengende Tätigkeiten oder sportliche Aktivitäten vor dem Schlafengehen nicht empfehlenswert. Ebenfalls sollte man nicht mit leerem oder vollem Magen ins Bett gehen. Auch Alkohol und Rauchen wirken aufreizend und schlafstörend.

WOCHENBLATT: Was ist das Wichtigste am guten Schlaf?

H. Riedinger: Ein guter Schlaf sorgt für geistige und körperliche Regeneration und dient dadurch unserer Gesunderhaltung und Fitness.



- Formschöne Massivholzbetten in vielen Holzarten, teils auch metallfrei und in Zirbe
- Große Auswahl an Zudecken und Kissen aus Naturmaterialien
- Einbaumöbel speziell auf Ihre Räumlichkeiten und Bedürfnisse abgestimmt



30 JAHRE FREUDE AM HANDWERK UND AN GESUNDER SCHLAFKULTUR



Ihr Beratungsteam
Hugo, Gisela und Nina Riedinger

Nutzen Sie die Möglichkeit eines Feierabendtermins für Ihre „persönliche Schlafberatung“. Wir nehmen uns Zeit für Sie und für eine freundliche, fachkompetente Beratung.

Andreas Küchler,
Schreinermeister

150 €-GUTSCHEIN PRO PERSON

beim Kauf je Relax 2000 System (bestehend aus Rost, Matratze, Auflage), gültig bis 24.06.2017

Das bewährte Matratzensystem Relax 2000 (auch metallfrei) ist ideal bei Rücken-, Schulter-, Nacken- und Hüftproblemen – eine Alternative zum Wasserbett.



Gleich anrufen, Feierabendtermin vereinbaren, notieren, ausschneiden, mitbringen und profitieren!

☎ 07739/1280

REGULÄRE ÖFFNUNGSZEITEN:
Dienstag bis Freitag 10 – 12 u. 14 – 17 Uhr

FEIERABENDTERMINE (NACH VEREINBARUNG):
Dienstag bis Freitag 17 – 20 Uhr
Samstag 10 – 14 Uhr



Mein persönlicher Termin ist am:

Uhrzeit:

riedinger

Schreinerei & Bettenfachgeschäft

Amthausstr. 5 ■ 78247 Hilzingen /Weiterdingen
Tel. 07739-1280 ■ www.schreinerei-riedinger.de
» nur wenige Autominuten von Singen entfernt!

individuell OPTIC: Gutes Sehen und gesunde Augen

Zu den wichtigsten Sinnesorganen zählen unsere Augen. Die Anforderungen an unser visuelles System sind außerordentlich hoch. »Umso wichtiger ist es, die Augen in sinnvollen Abständen vom Fachmann checken zu lassen«, rät Peter Trunk, Inhaber von individuell OPTIC.

Zu einem gründlichen Augencheck gehört das Ermitteln der Sehleistung plus die Messung der korrekten Brillenkorrektur. Des Weiteren wird der vordere Augenabschnitt überprüft - d. h. es wird kontrolliert, in welchem Zustand sich die Hornhaut (besonders für Kontaktlinsenträger), die Augenlider plus Meibom-Drüsen und der Tränenfilm befinden.

Mittels modernster Technik wird auch der Augenhintergrund auf Auffälligkeiten geprüft. Anschließend werden Augeninnendruck und die Dicke der Hornhaut gemessen. Kontrastsehen, Hell- und Dämmerungssehen sowie Farbsinntests schließen sich an. Werden bei diesem »Screening« Auffälligkeiten aufgedeckt, ist der Gang zum Augenarzt zur genauen Diagnose unerlässlich.

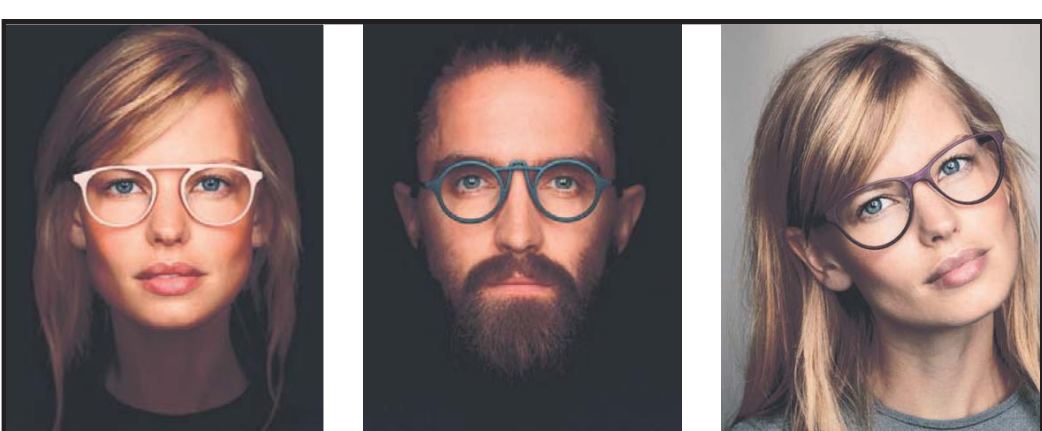
»Die richtige Korrektur der Fehlsichtigkeit, mittels Brille oder Kon-



Peter Trunk, Inhaber von individuell OPTIC im Gespräch mit dem Wochensblatt. swb-Bild: de

taktlinsen, erfolgt durch unsere gut ausgebildeten Fachkräfte«, so Peter Trunk. Moderne 3D-Augenglasbestimmung, die Auswahl einer gut passenden (und gutaussehenden) Brillenfassung sowie die Auswahl der perfekten Brillengläser werden ergänzt durch eine spezielle Vermessung der gewählten Brillenfassung im Gesicht des Brillenträgers. Dadurch werden Parameter ermittelt, die dann direkt in die Berechnung und Fertigung der individuellen

(personalisierten) Endprodukte einfließen können. Durch diese Systematik wird auch bei komplizierten Fehlsichtigkeiten ein hoher Sehkomfort erreicht. »Präventiv empfehle ich, alle Brillengläser mit UV-Schutz bzw. Blau-Violett-Schutzschicht auszustatten. Denn ohne diese Schutzmaßnahmen kann es zu sehr unangenehmen Schäden im Augeninnern kommen«, so Peter Trunk, staatl. gepr. Augenoptikermeister. www.individuelloptic.de



MESSENEUHEITEN 2017
DIE TRENDIGSTEN
SONNENBRILLEN UND
BRILLENFASSUNGEN
SIND NUN EINGETROFFEN!



ic-berlin, Mykita, Chanel, Andy Wolf, Lindberg Design, Rolf Holzbrillen, Dilem, Berlin Eyewear, W-Eye, Markus T, Ray Ban, Monopool, MiaMai München

NEU: Erleben Sie modernste Messmethoden und HIGH END Brillengläser wie die neueste Gleitsichtgeneration von ESSILOR, die »XSeries«
Termine unter 07731 - 67572 in Singen und 07531 - 919656 in Konstanz

individuell
OPTIC
SINGEN KONSTANZ

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

GENERATIONEN & GESUNDHEIT

Jasmin, 19 Jahre:

»In meiner Generation spielt Fitness die größere Rolle«

Gesundheit, Ernährung und körperliche Aktivität spielen für Jasmin eine große Rolle. Zwei- bis dreimal die Woche trainiert die 19-Jährige im Fitnessstudio. Beim Einkauf ach-

tet sie auf die Auswahl der Lebensmittel - gesund und ausgewogen soll es sein. Doch das war nicht immer so. »Früher hab' ich weniger darauf geachtet. Doch seit ich das mache, geht es mir deutlich besser«, berichtet sie beim Interview mit dem Wochensblatt.

Doch wie steht ihre Generation zum Thema Gesundheit?

»Für viele die ich kenne ist Gesundheit zwar wichtig, aber steht nicht wirklich im Vordergrund.« Fitness und Sport zählen mehr. Vom Hype um das sogenannte »Superfood«



swb-Bild: de

hält sie wenig: »Sich nur von Superfood zu ernähren, macht bestimmt auch nicht gesünder. Ich denke, dass eine gesunde Mischung aus allem langfristig die beste Vorsorge ist.«

Claudia, 56 Jahre:

»Gesundheit bedeutet für mich Freiheit«

Mit was verbindest du Gesundheit?

Gesundheit bedeutet für mich in erster Linie Freiheit und das Leben genießen. Krankheit heißt für mich Abhängigkeit und Unbeweglichkeit.

Wie hältst du dich gesund?

Durch Yoga, Nordic Walking, gesunde Ernährung. Außerdem achte ich bewusst auf mein seelisches Wohlbefinden. Alles was ich tue, mache ich mit Freude, beruflich wie privat, und habe wunderbare Menschen um mich herum. Bewegung

und gesunde Ernährung sind nur zwei Säulen der Gesundheit. Eine ausgeglichene Psyche ist unabdingbar, denn der Körper ist die Sprache der Seele und drückt sich meist durch körperliche Symptome aus.

Warst du schon immer gesundheitsbewusst? Nein, das war nicht immer so. Gerade mit Anfang 20 habe ich es auch mal genossen, nicht so gesund zu essen. Deshalb macht es mir jetzt auch nichts aus, wenn meine Kinder hin und wieder Fast-food essen.

Was denkst du, welche Rolle das Thema in deiner Generation spielt? Ich finde, die Jüngeren sind oft ernährungsbewusster.

Viele aus meiner Generation finden zwar gesunde Ernährung wichtig, setzen es aber dann nicht wirklich um.



swb-Bild: de

Claudia, welchen Tipp gibst du Lesern mit auf den Weg?

Gesunde Ernährung ist eine Wertschätzung für sich selbst und seinem Körper gegenüber. Ich kann nicht erwarten, dass andere Menschen mich wertschätzen, wenn ich es selbst nicht tue! Wer sich selbst wertschätzt, erfährt auch Wertschätzung aus seiner Umwelt.

Zahnarztpraxis Friedrich Schwartz
78224 Singen · Umlandstraße 54
Tel. 07731/45150
www.zahnheilung.de

Unsere Leistungen: Vorsorge für Zahngesundheit, Zahnfüllungen, Kronen und Brücken, Veneers, Implantate, herausnehmbarer Zahnersatz, Parodontosebehandlung, Ozon- und Laserbehandlung, Zahnprophylaxe im Kindesalter, professionelle Zahnreinigung, halbjährliches Recallsystem.

Haben Sie Freude an der Arbeit im Team und mit Patienten, dann bewerben Sie sich um einen **Ausbildungsplatz zur/zum Zahnmedizinischen Fachangestellten** zum **01.09.2017** mit schriftlicher Bewerbung.

IMPRESSUM:
»GESUNDHEIT IST FÜR ALLE DA« ist ein Sonderthema des Singener Wochenblatts
Interviews, Texte und Fotos: Diana Engelmann
Anzeigenberatung: Rossella Celano
Layout: Agentur und Satzabteilung des Singener Wochenblatts

**»PSST«
BETTENHAUS**

Neueröffnung

Matratzen Lattenroste Holzbetten Boxspringbetten Frottee Kissen Zudecken Bettwäsche Kuscheldecken Wasserbetten

Boxspringbetten
große Auswahl verschiedener Modelle, Kopfteile, Stoffe, sämtliche Größen, für jeden Schlaftyp etwas dabei.

Jetzt neu!
mit unserem Boxspringbetten-Konfigurator das Bett zusammenstellen u. gleich ansehen!

7-Zonen Kaltschaummatratze
offenporiger Kaltschaum RG50, punktelastischer Liegekomfort, Schulter-, Taillen- und Beckenbereich, dauerhafte Elastizität
90/200, 100/200 cm statt 399,-
jetzt nur 299,-

Leichte Daunen-Kassettendecke
5x7 Karos, 520 g 100% weiße europäische Daunen Klasse 1, feine Makoeinschlüsse 100% Baumwolle
135/200 cm statt 249,- €
auch in Übergrößen erhältlich
jetzt nur 149,-

3-Kammer-Kopfkissen
festes Innenkissen mit Feder, außen Daune
80/80 cm statt 99,- € nur 49,-
40/80 cm statt 79,- €
jetzt nur 29,-

Frottee Handtücher
flauschige Qualität 50/100 cm
jetzt nur 7,95

Besuchen Sie uns in unserem neuen Laden!
Ihr Spezialist für guten Schlaf
Ekkehardstrasse Scheffelstrasse

Gut beraten - besser schlafen

PSST BETTENHAUS SINGEN

Scheffelstr. 30/Ekkehardstrasse - T. (07731) 149624

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

Mit uns SEHEN SIE richtig

BRILLEN
Häussler

Inh. Matthias Müller

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

Hörgeräte Oexle e. K.:

»Eine Hörminderung kann auch junge Menschen treffen«

WB: Welche Altersgruppe kämpft am häufigsten mit einer Hörminderung?
Claudia Oexle-Buch: Der Altershörsverlust hat natürlich den größten Anteil, denn unser Gehör altert ca. ab dem 30. Lebensjahr. So wie die ersten Fältchen erscheinen, verliert unser Gehör zunehmend an Fähigkeit, hohe Frequenzen wahrzunehmen. Häufig treten auch Lärmschwerhörigkeiten bei ungeschütztem Gehör auf. Die Lärmschwerhörigkeit ist in Deutschland Berufskrankheit Nr. 2. Zu viel und zu hohe Lärmexpositionen betreffen auch zunehmend jüngere Menschen.

WB: Wie bemerke ich eine Hörminderung?

Claudia Oexle-Buch: Ein junger Mensch mit 20 Jahren hört noch Frequenzen bis ca. 20 KHz. Mit zunehmender Degeneration der Haarsinneszellen bis unter 4 KHz bemerken Betroffene, dass Sie zwar alles hören, aber nicht deutlich verstehen. Das heißt, undeutliches Verstehen von Sprache oder oft beginnend schlechtes Verstehen in geräuschvoller Umgebung können ein Warnsignal sein. Klarheit schafft ein Hörtest beim HNO-Arzt oder beim Hörakustiker. Ein kurzer Test von 5 Minuten zeigt, welche Frequenzen betroffen sind. Diese Messungen werden bei uns das ganze Jahr kos-

tenlos durchgeführt. Die medizinische Seite wird beim HNO-Arzt untersucht.

WB: Kann eine Hörminderung auch junge Menschen treffen?

Claudia Oexle-Buch: Junge Menschen die sich permanent lauter Musik und Lärm aussetzen sind laut Studien bereits früher von oben genanntem Frequenzverlust betroffen. Bei zu viel Lärm und Stress kann sich unser Gehör auch mit einem Hörsturz »wehren«, dieser muss auch sofort beim HNO-Arzt behandelt werden und kann jeden von uns treffen. Eine weitere Gruppe sind aber auch Kinder, die bereits mit einer leichten oder sogar mit einer hochgradigen Hörminderung geboren werden. Die Ursachen hierzu sind vielfältig.

WB: Welchen Tipp geben Sie unseren Lesern mit auf den Weg?

Claudia Oexle-Buch: Den natürlichen Altersverlust können wir natürlich nicht aufhalten. Moderne Hörsysteme, oder besser gesagt kleine Hör-Computer, sind heute aber technisch so weit fortgeschritten, dass man sie kaum sieht und spürt und diese vielen Menschen wirklich Lebensfreude bringen und ein aktives, kommunikatives Leben erleich-



Claudia Oexle-Buch, Hörakustiker-Meisterin von Hörgeräte Oexle. swb-Bild: de

tern. Allen Altersklassen ist zu empfehlen, sich vor Lärm, z.B. bei Konzerten oder im Beruf gut zu schützen. Auch hier beraten wir gerne über die verschiedenen Möglichkeiten.

Last but not least: Wir wünschen uns noch einen Auszubildende/n im Hör-Akustiker-Handwerk auf Herbst 2017! Aufgrund der rasanten technologischen Veränderungen wurde jüngst unser abwechslungsreiches und vielschichtiges Berufsbild geändert: So nennen wir uns jetzt auch modern Hör-Akustiker und nicht mehr Hörgeräte-Akustiker. Bewerbungen nehmen wir gerne schriftlich an. Voraussetzung ist allerdings Abitur. Wer möchte kann aber auch spontan ins Geschäft kommen, sodass wir uns gleich persönlich kennenlernen können.

GENERATIONEN & GESUNDHEIT

Martin, 27 Jahre:

»Meine Gesundheit ist abgesichert«

Beim Thema Gesundheit hat Martin ausreichend vorgesorgt. Denn statistisch gesehen wird jeder vierte Arbeitnehmer im Laufe seines Berufslebens mindestens einmal arbeitsunfähig. »Gerade junge Leute sorgen oft nicht ausreichend vor. Die

trifft es dann besonders hart, falls es einmal zur Berufsunfähigkeit kommt«, berichtet der Bankmitarbeiter. »Natürlich darf man nicht vom Schlimmsten ausgehen. Dennoch ist eine BU (Berufsunfähigkeitsversicherung) wichtig, da es wirklich jeden treffen kann.«

Und wie stehen Freunde und Bekannte zum Thema BU?

»Mit Freunden rede ich eigentlich nicht über dieses Thema. Aber wenn sich jemand dafür interessiert, berate ich natürlich gerne.« Neben der BU-Vorsorge ist der Ausgleich zum



swb-Bild: de

Job für ihn wichtig: »Nach Feierabend gehe ich meinen Hobbies nach. Dadurch bekomme ich Abstand zum Job und kann abschalten.«

Silvia, 30 Jahre:

»Meine Ernährungs- und Selbstreflektion haben mir geholfen«

Silvia, was tust du für deine Gesundheit?

Das Wichtigste ist eindeutig die Ernährung. Ich finde, wenn man auf die Gesundheit achtet, ist es relativ egal, ob man Fleisch isst oder sich

wie ich – vegan – ernährt. Am wichtigsten ist, dass die Lebensmittel unverarbeitet sind. Kleine Sünden wie Schokolade sind natürlich erlaubt.

Was hat dich zu dieser Ernährungsumstellung bewogen?

Ausschlaggebend war für mich Neurodermitis an den Händen. Als das Jucken schlimmer wurde, hab' ich gemerkt, dass ich meine Ernährung umstellen sollte. Die trockene Haut und Neurodermitis sind dadurch verschwunden. Auch fühle ich mich deutlich besser, seit ich den Großteil meiner Mahlzeiten frisch zubereite.

Was ist noch wichtig für dich?

Auf jeden Fall ausreichend Bewegung. Ich mache regelmäßig Yoga



swb-Bild: de

und versuche das in meinen Alltag zu integrieren. Was für mich auch sehr wichtig ist, ist die seelische Gesundheit.

Das bedeutet?

Ich schaue einfach, dass es mir geht und dass ich ausgeglichen bin.

Paul, 68 Jahre:

»Nur wer sich wohlfühlt, bleibt auch gesund«

Wohlfühlen im eigenen Körper und im eigenen Leben – das ist es, was zählt und so ungemein wichtig ist, um lange gesund und fit zu bleiben, betont Paul (Name von der Redaktion geändert) immer wieder im Gespräch mit dem Singener

WOCHENBLATT. Und das ist es auch, was er den Lesern als Tipp mit auf den Weg gibt: »Ändere das was möglich ist und akzeptiere, was du nicht ändern kannst.«

Der rüstige Rentner und ehemalige Geschäftsführer für medizinische Instrumente wurde in einer Zeit groß, in der der Gang zum Hausarzt noch nicht so selbstverständlich war wie heute. Auch spielte die Ernährung damals eine andere Rolle. Aufgewachsen mit ostpreußischer Hausmannskost, erinnert er sich noch gut an die ersten Jahre: »Ge-



swb-Bild: fotolia

gessen hab' ich immer gut und gerne. Aber immer viel zu schnell. »Junge, schling nicht immer so«, war einer der Sätze, den ich von meinen Eltern nur zu oft zu hören bekam.« Und welchen Stellenwert hatten Sport und Bewegung? »In meinem Leben hab' ich so ziemlich alle Sportarten ausprobiert, die es gibt. Doch anfangs wollte ich nur wegen der Mädels in der Mannschaft mitmachen«, scherzt er. Geistig fit hält er sich heute mit einem Fernstudium in Religionswissenschaften.

unitron - Beratungstage vom 27. April 2017 bis 29. April 2017



Das kleinste wiederaufladbare Hörgerät der Welt ist da!

Moxi™ Fit R ist das weltweit kleinste wiederaufladbare Hörgerät, basierend auf den äußeren Abmessungen im Vergleich zu anderen Produkten seiner Klasse.

Wir zeigen Ihnen die neueste Tempus-Hörsystem-Generation:

Signal-Verarbeitung 50% präziser und 36% schneller*

*im Vergleich zur Vorgänger-Generation North

→ wiederaufladbar → Upgrade-fähig

... sowie das kleinste RIC-Hörsystem seiner Klasse MOXI NOW

Wir freuen uns auf Sie!



Hegastraße 14
78224 Singen
Tel.: 07731-181753

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

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

Schlechte Rechtschreibung muss nicht sein Wissenschaftler bestätigen: LOS-Förderung lohnt sich*



Damit Tims große Pläne Wirklichkeit werden können, hat seine Mutter beschlossen, endlich zu schauen, wo die Probleme ihres Kindes liegen.

Probleme erkennen
Lange hatte Tims Mutter geglaubt, dass Tim sich einfach nicht richtig konzentrieren kann. Denn obwohl sie zu Hause mit ihrem Sohn übte, hagelte es immer wieder schlechte Noten.

Gut beraten im LOS
Dann empfahl eine Bekannte das LOS. Dort ließ Tims Mutter die Lese- und Rechtschreibleistung ihres Kindes testen. Es stellte sich heraus, dass Tims Probleme von einer Rechtschreibschwäche herrühren.

Erfolg in der Schule
Jetzt wird Tim gefördert – und zwar

genau dort, wo seine Schwächen liegen. Denn die Förderung im LOS wird exakt auf den Bedarf des jeweiligen Kindes abgestimmt. Und weil Tim stolz ist auf seine ersten Fortschritte, geht er gerne ins LOS.

Melden Sie Ihr Kind noch heute telefonisch zum kostenlosen Test seiner Lese- und Rechtschreibleistung an. Über Test und individuellen Förderunterricht informiert Sie Waltraud Frank-Peuckert, LOS Singen, Hadwigstraße 11, 78224 Singen, Tel. +49 7731 - 181500



* Informationen unter www.LOS.de

Zentrum für Altersmedizin / Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell:

»Gibt es Möglichkeiten der Demenzprävention?«

*Presseinformation



Dr. Achim Gowin, Chefarzt der Klinik für Geriatrie im Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
swb-Bild: Hegau-Bodensee-Klinikum

eine Gruppe lebte ihr Leben gewissermaßen unverändert fort, in die andere Gruppe wurden Patienten eingeteilt, die ein kognitives und körperliches Training durchführten, eine Ernährungsberatung erhielten und Fischölsupplementierung durchführten.

Die besten Ergebnisse erzielten die Menschen, die möglichst lange an den Bewegungsvorgaben festhielten, geistig rege waren und eine fischölsupplementierte Kost unter Reduktion tierischer Fette vornahmen. In dieser Patientengruppe konnte eine Krankheitsverzögerung von rund 3,5 Jahren dokumentiert werden im Vergleich zur normal weiterlebenden Kontrollgruppe.

In einer zuvor durchgeführten Studie, die noch mehr Wert auf Bewegung und Förderung von Motorik und Kognition legte, wurde sogar eine Krankheitsverzögerung von 7 Jahren dokumentiert.

Demenzen gelten als schicksalhaft und brechen demnach als großes Unglück über die Betroffenen herein. So oder ähnlich denken viele und belegen das Thema Demenz mit großen Ängsten. Große Studien lassen aber zunehmend die Möglichkeit einer Demenzprävention erkennen.

Es wurde eine multimodale Demenzprävention überprüft, das heißt Patienten über 70 Jahre in zwei große Gruppen aufgeteilt: die

Es liegen somit klare Indizien vor, dass ähnlich wie bei anderen Erkrankungen eine Verhinderung oder zumindest Verzögerung von Demenzerkrankungen möglich ist. Dazu gehören intellektuelle Förderung bis ins Alter hinein (hier ist die Gesellschaft gefordert, alten Menschen wichtige Funktionsbereiche zu erhalten), ferner Bewegungsprogramme für ältere Menschen. Eine sogenannte mediterrane Kost mit fischölsupplementierter Ernährung im Verbund mit einer zuvor stattgefundenen fundierten Ernährungsberatung gilt weiterhin als präventiv.

Ganz besonders effektiv haben sich im Rahmen der Bewegung das Tan-



Die mediterrane Kost trägt effektiv zur Demenzprävention bei.
Bild: Fotolia



Eine durchgeführte Studie hat gezeigt, dass geistige und körperliche Fitness eine Krankheitsverzögerung von bis zu sieben Jahren bewirken kann.
swb-Bild: Fotolia

zen sowie im Rahmen der kognitiven Förderung das Lesen erwiesen. Falls das Augenlicht nicht mehr ausreichend ist, können selbstverständlich auch interessante Hörkassetten einen ähnlichen Effekt beinhalten.

Weitere Informationen befinden sich auf der Internetseite des Hegau-Bodensee-Klinikums Radolfzell. (www.glkn.de/glkn/standorte/hbkradolfzell/medizinische-fachbereiche/geriatrie/klinik-fuer-altermedizin-startseite.php)

Zentrum für Altersmedizin
Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell
Hausherrenstraße 12
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/88-431 · Fax: -438

Ein starker Verbund für Ihre Gesundheit

Gesundheitsverbund
Landkreis Konstanz
gemeinnützige GmbH



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.

Virchowstr. 10, 78224 Singen
www.glkn.de - info@glkn.de

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Hegau-Bodensee-Klinikum Stühlingen
MVZ Loreto Stühlingen

Hegau-Jugendwerk Gailingen

Senioren- und Pflegeheim Engen
MVZ Hegau Engen

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

Klinikum Konstanz
Vincentius-Krankenhaus

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Virchowstr. 10, D-78224 Singen
Tel: 07731 89-0

Klinikum Konstanz
Luisenstr. 7, D-78464 Konstanz
Tel: 07531 801-0

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell
Hausherrenstr. 12, D-78315 Radolfzell
Tel: 07732 88-0

Hegau-Bodensee-Klinikum Stühlingen
Loretoweg 10, D-78780 Stühlingen
Tel: 07744 531-0

Hegau-Jugendwerk Gailingen
Kapellenstr. 31, D-78262 Gailingen
Tel: 07734 939-0

Vincentius-Krankenhaus
Untere Laube 2, D-78462 Konstanz
Tel: 07531 208-0