

# GESUNDHEIT

IST FÜR ALLE DA!



WOCHENBLATT

## INHALT:

<b>Zahnarztpraxis alldentes</b> Zahnarzt für »Genießer«	<b>Seite 2</b>	<b>Zahnarztpraxis PLUS</b> Interview mit Dr. Jurt: »Sich für jeden Patienten genug Zeit zu nehmen ist für mich sehr wichtig«	<b>S. 7</b>
<b>Praxis für Neurochirurgie Singen</b> Interview mit Dr. Hashemi: »Patienten müssen kritischer werden« - Tipp für einen gesunden Rücken	<b>Seite 3/4</b>	<b>Leserinterview:</b> <b>Mein Weg zur Gesundheit</b> Neurodermitis: Hilfe und Heilung durch Ernährungsumstellung - 5 Tipps gegen Allergene im Haushalt	<b>Seite 8</b>
<b>Ambulantes OP-Zentrum Radolfzell</b> Fußdeformitäten und Gelenke richtig behandeln	<b>Seite 4</b>	<b>Leserinterview:</b> <b>Mein Weg zur Gesundheit</b> Burnout: »Man darf den Glauben an sich selbst nicht aufgeben« - Tipps zur Burnout Prävention und Infos zur Burnout Selbsthilfegruppe im Landkreis	<b>Seite 9</b>
<b>Sanitätshaus Bernhard Schulz</b> Der Spezialist für Kompressionsstrümpfe - Tipp: Kompressionsstrümpfe gegen schwere Beine	<b>Seite 4</b>	<b>Hegau-Bodensee-Klinikum Singen</b> Onko-Plus-Raum für Selbsthilfegruppen von Krebspatienten - Infos zum Veranstaltungsprogramm im Onko-Plus-Raum	<b>Seite 10</b>
<b>Randegger Ottilien-Quelle</b> Warum Wasser trinken so wichtig ist - Tipps für einen klaren Kopf und ein gutes Gedächtnis	<b>Seite 5</b>		
<b>Praxis für Gesundheit</b> Fit durch den Herbst mit Sanguinum - Neue Energie durch die Stoffwechsellkur	<b>Seite 5</b>		
<b>Urologie Praxis – Fachärzte in Singen am Hohentwiel</b> Wirksame Behandlung bei Prostatakrebs - Tipps & Infos zur Prostatakrebsvorsorge-	<b>Seite 6</b>		

**Bandagen**      **Kompressionsstrümpfe**      **Rollatoren**

**25 Jahre Erfahrung**  
Seit 1992

*... hochwertige Produkte  
und die Qualität der Beratung  
machen den Unterschied!*

Scheffel-Straße 10 A  
78315 Radolfzell      Zähringerplatz 15      info@shmobil.de  
Tel. 07732/89030-99      78464 Konstanz      www.shmobil.de  
Fax 07732/89030-10      Tel. 07531/694470      www.schulz-rehatech.de



## Neue Praxis, neue Jobs!

„Herzhaftes Lachen“ und „Zahnarztbesuch“ – passt das eigentlich zusammen? Ja klar: Ob im Job oder unter Freunden, auf Selfies, beim Essen, Lachen oder Küssen – schöne Zähne sind Ausdruck purer Lebensfreude. Und die gibt's in der neuen Zahnarztpraxis von **alldentes**. Ein Besuch lohnt sich! Aber **alldentes** ist mehr als „Beauty“ und „Smile“: Auf Basis einer gründlichen und umfassenden Diagnostik erstellen wir einen individuellen Behandlungsplan von A wie Amalgamsanierung bis Z wie Zahnimplantate. **Das Einzige, was uns noch fehlt**, sind AZUBIs mit Biss und eine Assistentin, die am liebsten sofort in unser erfahrenes Team mit einsteigen würde:

**Assistentin (ZFA):** Nach der Lehre auf der Suche nach einem Job? In herrlicher Seelage? Lust auf Beratung, Prophylaxe und Behandlungs-Assistenz? Genau dich brauchen wir.

**AZUBIs:** Schluss mit Schule – willkommen im Leben. Wir freuen uns auf deine Anfrage!

**alldentes Zahnarztpraxis** [www.alldentes.de](http://www.alldentes.de)  
Klostergasse 2 . D-78315 Radolfzell . Fon: +49 7732 3636 . [info@alldentes.de](mailto:info@alldentes.de)  
Dr. Petra Gundlach . Dr. Stephanie Möhrle . Dr. Franziska Neumahr



auf den Punkt.

*alldentes*

ZAHNARZTPRAXIS

## Zahnarztpraxis »alldentes«: Zahnarzt für »Genießer«

Für die Radolfzeller Zahnarztpraxis »alldentes« war der Umzug in die neuen Praxisräume in der Klostergasse 2 viel mehr als nur ein Ortswechsel. Im Gespräch mit dem WOCHENBLATT erzählen Dr. Petra Gundlach und Dr. Stephanie Möhrle, was es mit dem ungewöhnlichen Namen auf sich hat und warum sich der Umzug – trotz Baustress – als die allerbeste Entscheidung erwiesen hat.

same Zahnaufhellung durch Bleaching, Inlays und Kronen aus allergiefreier Vollkeramik, die wir mit moderner CAD/CAM-Technologie direkt in unserer Praxis fertigen – und oft schon beim ersten Termin einsetzen können.«

### Alles wieder »wie neu«?

Dass das Leben auch an den Zähnen nicht spurlos vorübergeht, weiß Dr. Petra Gundlach mit 27 Jahren Berufserfahrung sehr gut. »Das Bewusstsein für schöne Zähne und die medizinischen Möglichkeiten waren nicht immer so ausgeprägt wie heute. Oft kommen Patienten zu uns, die einen langen Leidensweg hinter sich haben: schmerzhaft Wurzelbehandlungen, lockere Zähne, schlecht sitzender Zahnersatz – die Liste ist lang. In unserer neuen Praxis setzen wir auf eine umfassende und gründliche Diagnostik.

Wir sehen den Patienten als Ganzes. Sogar ein Problem im Fuß kann zu einem schiefen Biss und entsprechenden Schmerzen führen. Im Rahmen der Funktionsdiagnostik arbeiten wir in einem Netzwerk von Spezialisten zusammen – zum Beispiel mit HNO-Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen.

Bevor wir eine Zahnbehandlung beginnen, schauen wir uns die Zahnsituation sehr genau an. Wir versuchen möglichst nicht nur »auszubessern«, sondern schlagen eine ganzheitliche Lösung vor. Zum Bei-



spiel durch eine moderne Wurzelbehandlung, mit der wir eigene Zähne oft auf lange Sicht beschwerdefrei erhalten können. Oder auch durch Implantate, mit denen sich fast jeder verlorene Zahn naturnah ersetzen lässt.«

### Ein ganz neues Praxiskonzept?

»Das Konzept leben wir schon seit vielen Jahren. Aber es gibt tatsächlich ein paar echte News in unserer neuen Praxis: Alle Räume sind voll klimatisiert und komplett barrierefrei. Und das Beste: Wir sind als



swb-Bilder: Sabrina Mischnick

Zahnärztinnen jetzt zu dritt: mit Dr. Franziska Neumahr ist das »alldentes Trio« komplett.«

### Und der Name »alldentes«?

Dr. Stephanie Möhrle lacht. »Stimmt, das war ja die eigentliche Frage! Aldente heißt »bissfest« – und wir wissen, wie sehr sich viele Patienten wünschen, endlich mal wieder richtig kräftig zubeißen zu können. Mit festen Zähnen und ohne Schmerzen. Und dafür braucht es kompetente Zahnärzte – oder noch besser: Zahnärztinnen – mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und dem nötigen »Biss«. Genießer der mediterranen Küche wissen – »aldente« bezeichnet auch den Moment, in dem die Pasta absolut perfekt gegart ist. Auf den Punkt! Das passt ausgezeichnet zu unserer Philosophie: Eine hochpräzise digitale Diagnostik, eine gezielte Behandlung und eine Ästhetik, die »auf den Punkt« sitzt.«

### Also wunschlos glücklich?

»Glücklich auf jeden Fall. Und ein ganz besonderer Dank gilt allen Partnern, die an der Gestaltung und Fertigstellung unserer neuen Praxis beteiligt waren. Aber einen Wunsch hätten wir noch: Mit dem Umzug haben wir unser Team vergrößert. Und wir haben immer noch ein paar Plätze frei. Für Mitarbeiterinnen und Azubis. Für echte Teamplayer mit Biss!«

### Ärzte und ihre Erfahrungen:

Dr. Petra Gundlach zum Thema Gesundheit und Zähne: »Feste, eigene Zähne bedeuten Lebensqualität. Deshalb kämpfen wir in unserer Praxis um jeden Zahn. Auf Hygiene und Zahnvorsorgeuntersuchungen wird dabei besonders Wert gelegt. Ich selbst gehe alle sechs Monate zur professionellen Zahnreinigung. Zum Glück war mit meinen Zähnen bisher immer alles in Ordnung.

# :expertenteam

Zahnarzt und Labor: das Dreamteam für ein zahngesundes Leben und ein strahlend schönes Lächeln

Busenbender  
Dental Studio

www.busenbender-dental.com

### Wir gratulieren zum gelungenen Neubau!



#### LUMA GmbH Zahntechnik

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



Räume sind mehr als eine Hülle. Sie sind Lebensmittelpunkt und Arbeitsraum, bieten Schutz und Geborgenheit, inspirieren oder begrenzen uns und sind nicht zuletzt auch Spiegel unserer selbst. Deshalb ist die Gestaltung von Räumen für uns mehr als eine technische, fachliche und organisatorische Herausforderung. Sie ist die Möglichkeit, für Sie eine neue Welt zu bauen. Eine, in der Sie sich wieder finden können. Wir beglückwünschen Frau Dr. Gundlach und Frau Dr. Möhrle zur Eröffnung Ihrer neuen Praxisräume



www.herzog-kassel.de  
herzog, kassel + partner || innenarchitekten | architekten | ingenieure



EDV|Telekommunikation|Netzwerktechnik  
EDV-Lösungen für Ärzte und Apotheken  
Hard- und Software, Netzwerktechnik und Telefonie

#### it-tec GbR

Yves Loriol, Patrik Fröhlich  
Fritz-Reichle-Ring 7  
78315 Radolfzell

Telefon: +49 (7732) 890 900  
Telefax: +49 (7732) 890 90-50  
E-Mail: info@it-tec.eu  
Internet: www.it-tec.eu

Die Zahnarztpraxis alldentes vertraut auf unsere Kompetenz. Wir gratulieren herzlich zur Eröffnung!

Ich gratuliere zum Umbau ...



und wünsche viel Erfolg  
in den neuen Räumen!

Rossella Celano  
Tel. 077 32 / 99 09 77  
r.celano@wochenblatt.net

WOCHENBLATT



Wir bedanken uns für den erteilten Auftrag.

Ihr Partner für:

Elektrotechnik

Elektroinstallation

Kundendienst

Photovoltaik

Gewerbestr. 8  
78345 Moos  
Tel. 0 77 32 - 49 78  
Fax 0 77 32 - 33 52



Obere Blatt 8  
78253 Eigeltingen  
Tel. 0 77 74 / 85 65  
Fax 0 77 74 / 92 09 84

Ausführung aller Malerarbeiten  
Baukunststoffverarbeitungen  
Bodenverlege-Service

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit!  
dental emotions GmbH Fritz-Reichle-Ring 2 Radolfzell am Bodensee



07732/939 11 66 oder  
www.dental-emotions.com  
Denn so schön lächeln Sie  
nie wieder ohne Zähne!

MIT EINER FÜLLE VON INFORMATIONEN,  
ANGEBOTEN UND TERMINEN

# WOCHENBLATT

## Praxis für Neurochirurgie Singen:

# »Patienten müssen kritischer werden«



Richtig und rechtzeitig Handeln ist das A und O bei Rückenschmerzen. Gerade bei länger anhaltenden Rückenleiden sollte umgehend der Wirbelsäulenspezialist aufgesucht werden.

swb-Bild: Fotolia

**D**ie Singener »Praxis für Neurochirurgie Dr. Hashemi und Kollegen« genießt einen exzellenten Ruf bei Erkrankungen des Nervensystems und der Wirbelsäule.

Im Interview verrät Dr. Bahram Hashemi, was Patienten bei der Behandlung beachten müssen und wie Fehldiagnosen vermieden werden können.

**WOCHENBLATT:** Rückenprobleme zählen zur Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland. Warum kommt es gerade hier immer wieder zu Fehldiagnosen?

**Dr. Hashemi:** »Ein gutes Beispiel sind Herzoperationen. Wer Probleme mit dem Herzen hat, geht zum Kardiologen, da er der Spezialist ist, der sich mit allen Facetten auskennt und eine entsprechende Ausbildung genossen hat.

Genauso sollte es auch bei einer Rückenproblematik sein, die länger anhält und auch nach einer Therapiezeit von ca. sechs bis acht Wochen nicht besser wird sowie schnell aufgetretenen hochgradigen Lähmungen.

In solchen Fällen sollte der Wirbelsäulenspezialist aufgesucht werden.

In der Regel ist auch nicht der Bandscheibenvorfall das Problem, sondern die Nerven, die dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden. Und Nerven können heutzutage leider nicht repariert werden, sodass ein Schaden an einem Nerv unbedingt vermieden werden sollte. Bei aufgetretenen Schäden sollte so schnell wie möglich interveniert werden, um sie zu beseitigen. Doch nicht immer ist eine Operation notwendig, um die Probleme zu beseitigen.«

**WOCHENBLATT:** Wie ist das bei Wirbelsäulenerkrankungen?

**Dr. Hashemi:** »Bei Wirbelsäulenerkrankungen ist es anders. Im schlimmsten Fall treten Lähmungserscheinungen auf.

Bei Beschädigungen der Nerven ist eine dringliche Beurteilung notwendig, da sich Nerven bei Fehleinschätzungen eventuell nicht erholen und der Patient dadurch das ganze Leben mit Defiziten leben muss. Für Wirbelsäulenerkrankungen gibt es genügend Spezialisten. Hier sollten die Patienten, unabhängig voneinander, ruhig mehrere Spezialisten

ansprechen, um sich selbst eine eigene Meinung zu bilden.«

**WOCHENBLATT:** Was bedeutet es konkret, wenn Patienten mit Rückenleiden nicht richtig behandelt werden?

**Dr. Hashemi:** »Operationen werden durchgeführt, ohne davor MRT-Aufnahmen richtig interpretiert, geschweige denn sich das Nervensystem von innen angesehen zu haben.

Auch werden viele Patienten über Jahre hinweg mit der Schmerztherapie behandelt. Und das, obwohl sie bereits unter Lähmungserscheinungen leiden.

Wenn dann nach der erfolgsversprechenden Operation keine Besserung eintritt, heißt es: Die OP hat nichts gebracht. Dabei wurde einfach nur zu spät operiert. Nämlich dann, wenn die Nerven schon abgestorben waren. Und abgestorbene Nerven sind ja bekanntermaßen irreparabel. Dazu muss man wissen, dass die Nerven unterschiedliche Funktionen haben. Zum Beispiel motorische und sensible Funktionen sowie auch Schmerzfasern.

Kommt es in diesen Bereichen zu Schäden, kann nicht vorhergesagt werden, ob sich der Schaden nach einer Operation zurückbildet. Wenn der Schaden einen Schmerzernerv betrifft, sodass der Schmerzernerv trotz der Entlastung weiterhin falsche Informationen zum Gehirn sendet, werden diese Schmerzen weiterhin empfunden. Bei lang anhaltender Schmerzsymptomatik entsteht im Kopf ein Schmerzgedächtnis, sodass die Patienten letztendlich dann nicht davon befreit werden können. Erst in so einem Fall kommt eine Schmerztherapie in Betracht.«

**WOCHENBLATT:** Ist eine Schmerztherapie bei Rückenleiden denn nicht ratsam?

**Dr. Hashemi:** »Bei dieser Therapieform werden Schmerzen mittels Medikamenten und anderen Methoden unterdrückt. Doch die Schmerzursache wird damit nicht beseitigt. Deshalb ist es wichtig, zuerst Schmerzursachen zu erkennen und zu bekämpfen. ...

Fortsetzung Seite 4

- Anzeige

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



Dr. Bahram Hashemi und sein Team heißen die Patienten herzlich willkommen. Mit im Bild: Jo-Ann Rebholz, Sebahate Maliqi, Jenny Brito, Stephanie Fromm, Julia Mazuch, Jenny Betz und Leonie Graf. 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 Master-Zertifikat der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft (DWG), das nur an höchst erfahrene Orthopäden und Neurochirurgen vergeben wird. Das sind in ganz Deutschland gerade einmal 285 Personen. Auch ist er anerkannter Schmerztherapeut der Deutschen 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

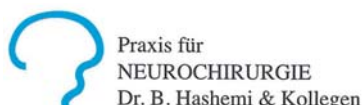
dafür die richtige Therapie zu empfehlen, so Dr. Hashemi. Aber auch der Patient trägt für ihn eine gewisse Selbstverantwortung. Hierzu gehört vor allem Bewegung, denn sie ist die beste Therapie für Gelenke: mangelnde Bewegung verursacht etwa 60% aller Gelenksbeschwerden. Hier hilft regelmäßiges Training 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



Fortsetzung von Seite 3

**Dr. Hashemi:** Erst dann sollte mittels der Schmerztherapie – als Begleitmaßnahme – fortgefahren werden. In manchen Fällen können Schmerzen, trotz Beseitigung der Schmerzursache, weiterhin vorhanden sein. Das liegt teilweise daran, dass ein Schmerzgedächtnis entstanden ist bzw. dass sich die Schmerzfasern nicht erholen.

In so einem Fall kann mit einer Schmerztherapie begonnen werden, die medikamentös oder mit anderen Methoden durchgeführt wird. Doch es ist definitiv nicht richtig eine Schmerztherapie durchzuführen, wenn eine Ursache erkennbar ist und beseitigt werden kann.

Das heißt allerdings nicht, dass keine Schmerztherapie bei akuten Bandscheibenvorfällen durchgeführt werden kann. Sehr wohl können bei Bandscheibenvorfällen, die nicht akute hochgradige Lähmungen verursachen, zunächst für sechs bis acht Wochen Schmerzmedikamente eingesetzt werden. Erst danach, oder bei Auftreten von hochgradigen Lähmungen, ist an eine operative Therapie zu denken.«

**WOCHENBLATT:** Herr Hashemi, wie können sich Patienten vor Fehldiagnosen schützen?

**Dr. Hashemi:** »Patienten müssen bei ärztlichen Diagnosen kritischer werden. Gerade bei der wichtigen Ent-



scheidung für oder gegen eine Operation. In so einem Fall sollte der Patient die Möglichkeit nutzen, indem er sich den Rat von einem weiteren oder gar von mehreren Ärzten einholt. Im Zweifelsfall ist eine zweite, dritte oder gar vierte Meinung immer sinnvoll.«

**WOCHENBLATT:** Was empfehlen Sie Ihren Patienten?

**Dr. Hashemi:** »Wenn ich das Gefühl habe, dass meine Patienten durch meine Aussagen nicht überzeugt sind, dann empfehle ich ihnen, eine weitere Meinung von einem anderen Spezialisten einzuholen. Zum Beispiel in der Neurochirurgie des Universitätsklinikums Freiburg oder Tübingen.«

**WOCHENBLATT:** Was ist Ihnen bei der Behandlung Ihrer Patienten wichtig?

**Dr. Hashemi:** »Gegenseitiges Vertrauen zwischen Arzt und Patienten finde ich sehr wichtig. Dabei geht

es nicht nur um das Vertrauen vom Patienten in den Arzt, sondern auch umgekehrt. Auch ist mir wichtig, dass Patienten richtig aufgeklärt werden und verstehen, welche Probleme sie haben. In der Regel ist das nicht nur ein Problem, sondern mehrere, die Schritt für Schritt angegangen werden müssen.«

**Dr. Hashemis Tipp für einen gesunden Rücken:**

Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung sind das A und O. Schon eine Stunde Bewegung pro Tag entlastet die Wirbelsäule enorm. Auch ist es wichtig, auf sein Gewicht zu achten und die eigene Belastbarkeitsgrenze der Wirbelsäule zu respektieren. Denn jedes Kilo Übergewicht wirkt sich nachteilig auf die Wirbelsäule aus.

**Dr. Hashemi: Mein Weg zur Gesundheit**

»Mit 18 Jahren brach ich mir das Schlüsselbein. Ein junger unerfahrener Arzt riet mir damals von einer OP ab. Doch nach einer Nacht voller Schmerzen und Medikamente bin ich noch einmal ins Krankenhaus gefahren. Der leitende Oberarzt erkannte sofort, dass es sich bei mir nicht um einen normalen Bruch handelte und ließ mich umgehend operieren. Dieser Vorfall hat mir gezeigt, wie wichtige eine zweite Meinung sein kann.«

## 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 Arthroesebehandlung 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



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

mit Schlüsselochtechnik«, informiert Dr. Seemann. Noch am selben Tag können die Patienten das ambulante OP-Zentrum wieder verlassen, wengleich sie sich natürlich in den nächsten Wochen noch schonen sollten.

**Dr. Gerold Schmid: Mein Weg zur Gesundheit**

»Seit ein paar Jahren leide ich unter Arthrose im Knie. Doch das regelmäßige Training der Oberschenkelmuskulatur lindert meine Beschwerden enorm.«

Mehr unter [www.chirurgie-radolfzell.de](http://www.chirurgie-radolfzell.de).

## Sanitätshaus Bernhard Schulz: Der Spezialist für Kompressionsstrümpfe

**Seit 25 Jahren steht das Sanitätshaus Bernhard Schulz für geballte Fachkompetenz in der Orthopädie und Rehathechnik. 1992 wird das Unternehmen Spezialist für Kompressionsstrümpfe bei Lymph-, Lipödemen und Venenerkrankungen. Heute schätzen Kunden das vielfältige Angebot an Sanitätsartikeln.**

Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel »medi compression center«, bietet das Sanitätshaus Schulz eine umfangreiche und qualitativ hochwertige Auswahl bei der Kompressionsstrumpfversorgung.

Weitere Kompetenzfelder sind Matratzen, Elektromobile und Treppenlifte. Darüber hinaus beinhaltet das Sortiment verschiedene Produkte aus dem Sanitätsbereich wie Bandagen, Rollatoren, Rollstühle und vieles mehr.

**Der Erfolg seines zertifizierten Fachgeschäfts sieht Inhaber Bernhard Schulz vor allem in der Spezialisierung.**

»In der westlichen Bodenseeregion sind wir einer der kompetentesten Versorger für Kunden mit Lymph- und Lipödemen. Unser Schwerpunkt bildet die Lymphologie.

Im November 2009 wurde der Lymphqualitätszirkel gegründet. Zeitgleich führten wir unser neues Quality-Management-System ein, das über zusätzliche Zertifizierungskriterien bei der Kompressionsversorgung verfügt. Dadurch ist eine



Wer hat den schönsten DUX-Schuh? Inhaber Bernhard Schulz mit Dörthe Ostendorf und Andrea Ziegner in der Firmenzentrale in Radolfzell.

noch bessere Versorgung von lymphkranken Menschen möglich.«

Die starke Nachfrage führte schnell zur Geschäftserweiterung. Schon zwei Jahre nach der Firmengründung in Konstanz, wurde die erste Filiale 1994 in Pfullendorf eröffnet. 2014 folgte die Übernahme der Fa. Allmed GmbH-Medizintechnik in Rielasingen. Und 2015 wurde die neue Firmenzentrale mit Werkstatt in Radolfzell eingeweiht.

Heute beschäftigt das Sanitätshaus 25 Mitarbeiter, die speziell im Bereich »Venen« und »Lymph- und Lipödem« aus- und fortgebildet sind.

Ein weiterer Meilenstein ist die Gründung des mobilen Sanitätshauses 2017. »Mit dem neuen **saniMOBIL**

kommen wir direkt zu den Kunden nach Hause und beraten vor Ort. Ebenfalls liefern wir Sanitätsartikel aller Art - schnell und bequem - dorthin, wo sie gebraucht werden«, so Bernhard Schulz.

**Tipp:** Kompressionsstrümpfe helfen gegen schwere Beine und geschwollene Knöchel und verringern das Thromboserisiko. Gerade bei längerem Sitzen auf Reisen im Flugzeug, Auto oder der Bahn.

**Bernhard Schulz: Mein Weg zur Gesundheit**

»Täglich eine Scheibe getoastetes Roggenbrot mit Olivenöl essen, viel arbeiten, aber nach Feierabend nicht mehr an den Beruf denken und abschalten.«

## 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 Arthroesebehandlung
- » 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

Walchnerstraße 16, 78315 Radolfzell  
Tel. 07732 943 99-0 | [www.chirurgie-radolfzell.de](http://www.chirurgie-radolfzell.de) | [info@chirurgie-radolfzell.de](mailto:info@chirurgie-radolfzell.de)

## Randegger Otilien-Quelle: Warum Wasser trinken so wichtig ist

**D**er Mensch besteht zum Großteil nur aus Wasser - und doch vergisst er dabei oft genug das Trinken. Dabei hängt die ganze Regenerations- und Zellerneuerung von der Wasserzufuhr ab. Schon die kleinste menschliche Zelle stirbt, wenn sie nicht ausreichend Flüssigkeit bekommt. Und die Zellen sind unglaublich durstig. Und zwar nicht nur im Sommer, sondern zu jeder Jahreszeit.

sorgen schnell für frische Energie. Wie Clemens Fleischmann berichtet, verläuft der Trend hin zu den einheimischen Durstlöschern: »Regionales Mineralwasser aus der Glasflasche erlebt gerade ein Comeback. 2016 haben wir so viele Glasflaschen verkauft wie noch nie zuvor.«

Und auch was den Kohlensäuregehalt angeht, sind die Weichen für die Zukunft klar gestellt: »Die Leute greifen immer häufiger zu Randegger Leicht, das weniger Kohlensäure enthält«, so Clemens Fleischmann. Dabei ist kohlenensäurehaltiges Wasser nicht ungesünder als stilles Wasser. Aufpassen sollten lediglich Menschen mit empfindlichen Mägen – so der Rat der Deutschen Verbraucherzentrale für Mineralwasser.

### Clemens Fleischmann: Mein Weg zur Gesundheit

»In meiner Freizeit gehe ich am liebsten laufen. Das hält mich fit



Clemens Fleischmann von der Randegger Otilien-Quelle. swb-Bild: de

und gesund. Doch ohne ausreichend Wasser zu trinken läuft bei mir nichts. Wobei ich zugeben muss, dass mein Durstgefühl mit den Jahren etwas nachgelassen hat. Deshalb heißt es auch für mich, über den Tag verteilt ausreichend Wasser trinken.«

### Trinktipps für einen klaren Kopf und ein gutes Gedächtnis:

1. Ein Glas Mineralwasser beim Aufstehen, um den Stoffwechsel zu aktivieren
2. Regelmäßig über den Tag verteilt trinken

## Praxis für Gesundheit: Fit durch den Herbst mit Sanguinum

**U**rlaubszeit bedeutet schlemmen und genießen ohne Reue. Wäre da nur nicht das ein oder andere Kilo zu viel auf der Waage, das sich im Nachhinein auf den Hüften bemerkbar macht. Um dieses unschöne Souvenir wieder loszuwerden, greifen viele Urlaubsrückkehrer zu Radikalkuren. Doch das ist gefährlich.

»Wer beim Abnehmen auf Kurzeiterfolge statt auf Kontinuität setzt, tappt oft in die Jojo-Falle«, informiert die Radolfzeller Heilpraktikerin Vesna Moses.

Seit mehreren Jahren bietet die Therapeutin in ihrer Praxis die »Sanguinum Stoffwechselkur« an. »Im Alltag verzehren wir häufig zu viele säurebildende Lebensmittel, wodurch der Stoffwechsel verlangsamt wird. Zudem steigert eine Übersäuerung das Hungergefühl und sorgt dafür, dass wir mehr essen als uns gut tut«, so Vesna Moses. Und genau hier setzt »Sanguinum« an.

Die Stoffwechselkur ist ein naturmedizinisches Konzept zur nachhaltigen und dauerhaften Gewichtsabnahme unter Einbezug aktueller ernährungswissenschaftlicher und psychologischer Erkennt-

nisse. Dabei geht es nicht nur um Gewichtsabnahme, sondern auch um andere gesundheitliche Themen, die im Kurverlauf gleich mitbehandelt werden. Neben einem individuellen Plan zur Ernährungsumstellung, werden die Patienten auch persönlich intensiv betreut. »Die Gesundheits- und Gefühlslage meiner Patienten stehen während des ganzen Programms im Mittelpunkt«, berichtet Vesna Moses. Und auch die Nachbetreuung spielt in der Praxis für Gesundheit eine große Rolle.

»Haben meine Patienten ihr Wunschgewicht erreicht, bin ich als Therapeutin auch weiterhin für sie da. Denn für Menschen mit Gewichtsproblemen beginnt der schwierige Teil meist erst nach der Gewichtsabnahme«, so die Heilpraktikerin. Langfristig steigert die Stoffwechselkur nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Aktivität und Bewegung der Kursteilnehmer im Alltag. Angeboten wird die Kur übrigens ausschließlich von Heilpraktikern und Ärzten

Praktiziert werden kann »Sanguinum« zu jeder Jahreszeit. Doch gerade der Herbst bietet eine Fülle an gesunden Nahrungsmitteln, die sich

wunderbar zum Abnehmen eignen. »Die große Auswahl der saisonalen Früchte wie Äpfel, Birnen, Rosen- oder Grünkohl, bieten die Möglichkeit, unsere Ernährung zu optimieren und bei Bedarf auch das eine oder andere Pfund zu verlieren«, so Vesna Moses.

Wer also überflüssige Urlaubskilos für immer loswerden möchte, kann bei Vesna Moses einen Termin für ein kostenloses Informationsgespräch mit einer Analyse der Körperzusammensetzung vereinbaren.

### Heilpraktikerin Vesna Moses: Mein Weg zur Gesundheit

»Lange Jahre litt ich unter starker Migräne. Heilung erfuhr ich erst durch die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Seitdem bin ich von dieser Therapiemethode begeistert und biete sie auch in meiner Praxis als Behandlungsmethode an.«



Natürlich regional!  
**RANDEGGER**  
Mineralwasser.de

EIN MEISTERWERK DER NATUR

Otilien-Quelle  
seit 1892  
Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure

## NACH DEM URLAUB WIEDER ABNEHMEN? JETZT STOFFWECHSELN!

Sie möchten Ihre **Urlaubskilos loswerden**? Jetzt naturmedizinisch begleitet zum Wunschgewicht mit der **Sanguinum Stoffwechselkur**.

**ANRUFEN, ABNEHMEN!**

Praxis für Gesundheit  
**Vesna Moses**  
Heilpraktikerin

Obertonstr. 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

**GUTSCHEIN**  
für ein unverbindliches Infogespräch

sanguinum

## Urologie Praxis – Fachärzte in Singen am Hohentwiel: Wirksame Behandlung bei Prostatakrebs



Das Praxisteam mit Dr. Bentas.

swb- Bild: de

**M**it rund 65.000 Neuerkrankungen jährlich ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung bei Männern in Deutschland. Vorwiegend betroffen ist die Altersgruppe der über 50-Jährigen mit einem mittleren Erkrankungsalter von 69 Jahren.

Im Bereich der Prostata sind verschiedene Krebsarten bekannt, die relativ harmlos aber auch sehr ge-

fährlich sein können. »Vorsorgeuntersuchungen empfehlen wir ab einem Alter von 45 Jahren, bei familiärer Vorbelastung ab 40 Jahren«, informiert Privatdozent Dr. Wassilios Bentas, leitender Facharzt und Gründer der neuen urologischen Praxis »Fachärzte in Singen am Hohentwiel«.

Bei der Vorsorgeuntersuchung wird die Prostata mittels Ultraschall,

sowie einer Tast- und Laboruntersuchung genau durchleuchtet. Wird ein Tumor festgestellt, hängen die weiteren Behandlungsmethoden von der Art des Krebses und dem Stadium der Erkrankung ab. Zur operativen Entfernung oder Bestrahlung der Prostata rät der Facharzt für Urologie und medikamentöse Tumorthherapie jedoch nur, sofern die Erkrankung noch auf die Prostata

begrenzt ist. Im Falle einer Metastasierung erfolgt in der Regel eine medikamentöse Behandlung mit Hormonpräparaten, oder aber eine Chemotherapie. Insgesamt kann Männern mit Prostatakrebs heutzutage in jedem Stadium der Erkrankung gut geholfen werden. Denn aufgrund der weltweiten Häufigkeit der Krebsart kommen immer wieder neue Behandlungsmethoden und Medikamente auf den Markt, die bessere Heilungschancen bei guter Verträglichkeit bieten. Außer einem gesunden Lebensstil sind derzeit keine wirksamen Maßnahmen bekannt, wie sich Männer gezielt vor Prostatakrebs schützen können.

Neben Vorsorgeuntersuchungen und Krebsbehandlungen gehört in der Praxis von Wassilios Bentas auch die urologische Behandlung der Frau zur Kernkompetenz. Denn Urologie ist heutzutage ein weites Feld und keine reine Männermedizin mehr.

»30 bis 40 Prozent unserer Patienten sind Frauen«, so Wassilios Bentas. Die Urologie der Frau ist einer der Schwerpunkte der Urologin Regine Koberstein. Darüber hinaus

deckt sie ebenfalls das gesamte Spektrum an urologischen Erkrankungen ab.

»Weiterhin dreht sich in unserer Praxis viel um urologische Operationen«, informiert Wassilios Bentas. »So können wir in unseren Räumen viele kleinere OPs auch mit Narkose anbieten. Unser häufigster Eingriff ist die Vasektomie, die sogenannte Sterilisation des Mannes, wenn die Familienplanung definitiv abgeschlossen ist«, so Dr. Bentas. Diese kleine Operation gewährleistet eine sehr zuverlässige und anhaltende Empfängnisverhütung und kann in der Regel problemlos in örtlicher Betäubung durchgeführt werden.

### Tipp von Dr. Wassilios Bentas:

Plötzliche Veränderungen der Geschlechtsorgane sollten insbesondere von jungen Männern nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Was viele Männer nicht wissen: Gerade in jungen Jahren ist Hodenkrebs eine häufige Erkrankung. Deshalb: den Gang zum Urologen bei Veränderungen nicht hinauszögern. Je früher untersucht wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Gesetzliche Krankenkassen zahlen die Prostatakrebsvorsorgeuntersuchung ab dem 45. Lebensjahr. Empfohlen wird sie bei Männern mit familiärer Vorbelastung aber schon ab 40 Jahren.

### Dr. Wassilios Bentas: Mein Weg zur Gesundheit

»Vor ein paar Jahren wurde bei mir eine Schilddrüsenerkrankung festgestellt. Mein Hausarzt verwies mich dann umgehend zum Spezialisten, bei dem ich seitdem erfolgreich in Behandlung bin. Da ich täglich mit so vielen Erkrankungen zu tun habe, rate ich jedem, sich regelmäßig vom Hausarzt durchchecken zu lassen.«

### 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

## Seit 04. Oktober sind wir für Sie da

UROLOGIE  
PRAXIS fachärzte in singen  
am hohentwiel



PD Dr. med. Wassilios Bentas  
Facharzt für Urologie  
Andrologie  
Medikamentöse Tumorthherapie  
Ambulante Operationen



Regine Koberstein  
angestellte Ärztin  
Fachärztin für Urologie



Christine Hübner  
Praxismanagerin

Mein Team und ich heißen Sie ganz herzlich willkommen in der neuen Praxis  
und freuen uns auf Ihren Besuch.  
Ihr PD Dr. med. Wassilios Bentas

Fachärzte für Urologie  
Im Gambrinus 6 | 78224 Singen  
Telefon: 07731/93977-0 | Telefax: 07731/93977-9  
www.urologen-singen.de | info@urologen-singen.de

Parkmöglichkeiten  
im Parkhaus »Zentrum Gambrinus«  
(B+B Parkhaus) im selben Gebäude, Abschnitt B  
Aufzug direkt in die Praxis (1. OG)

## Zahnarztpraxis PLUS:

»Sich für jeden Patienten genug Zeit zu nehmen ist für mich sehr wichtig«

Über vier Monate sind vergangen seit der Neueröffnung der Zahnarztpraxis PLUS in der Singener Südstadt. Im Interview mit dem WOCHENBLATT berichtet die 31-jährige Gründerin und Zahnärztin Marina Jurt über die Anfangszeit und wie sie PatientInnen die Angst vor dem Zahnarzt nimmt.

**WOCHENBLATT:** Frau Jurt; am 22. Mai 2017 feierten Sie die Neueröffnung Ihrer Praxis. Wie war diese Anfangszeit für Sie?

**Dr. Marina Jurt:** »Dass die Praxis gleich zu Beginn so gut angelaufen ist, hat mich sehr gefreut. In den ersten Monaten verzeichneten wir einen regelrechten Ansturm an Patienten. Mittlerweile behandeln mein Team und ich bis zu 30 Patienten am Tag. Insgesamt sind bei uns circa 600 Patienten in Behandlung.«

**WOCHENBLATT:** Gab es denn Bedenken, dass Ihre Praxis nicht gut anlaufen könnte?

**Dr. Marina Jurt:** »Klar gab es anfangs Bedenken, ob auch wirklich alles so klappt wie geplant. Eine eigene Praxis zu bauen und zu eröffnen ist immer mit einem hohen Risiko ver-



Zahnärztin Dr. Marina Jurt im Gespräch mit dem Wochenblatt.

swb-Bild: M. J.

bunden. Nicht nur finanziell, sondern auch gefühlsmäßig. Doch schließlich ist alles besser gelaufen

als erwartet. Wenn ich heute die Wahl hätte, würde ich alles noch einmal genau so machen.«

**WOCHENBLATT:** Wie lange dauerte es, bis Sie als Team zusammengefunden haben?

**Dr. Marina Jurt:** »Die ersten Wochen und Monate waren für mich und mein Team eine große Herausforderung, da wir uns ja alle nicht kennen und noch nicht aufeinander eingespielt waren. Auch benötigten meine Zahnarzhelferinnen Hilfe und Anleitung für die neuen technischen Geräte und Softwareprogramme. Doch schließlich hat uns der harte Praxisalltag als Team eng zusammengeschweißt.«

**WOCHENBLATT:** Apropos Praxisalltag: Was finden Sie als Ärztin dabei wichtig?

**Dr. Marina Jurt:** »Meine Patienten sollen sich von Anfang an wohlfühlen. Das beginnt bereits bei der Begrüßung. Ich finde, der Empfang ist das Herz von jeder Praxis. Hier wird der Patient empfangen. Hier entscheidet sich, ob er sich wohlfühlt. Deshalb lege ich sehr viel Wert auf Freundlichkeit und auf eine harmonische Atmosphäre im Team.«

**WOCHENBLATT:** Und bei der Behandlung selbst?

**Dr. Marina Jurt:** »Sich für jeden Patienten genug Zeit zu nehmen ist für

mich sehr wichtig. Auch finde ich es wichtig immer herauszuhören, was die Patientin oder der Patient wirklich möchte.«

**WOCHENBLATT:** Viele Menschen haben auch heute noch Angst vor dem Besuch beim Zahnarzt. Wie beugen Sie dem vor?

**Dr. Marina Jurt:** »Indem ich meinen Patienten alle Behandlungsschritte detailgenau erkläre. Das hilft ihnen zu verstehen, was vor sich geht und nimmt somit die Angst. Ebenfalls lege ich bei längeren Zahnbehandlungen Pausen ein, damit sich die Patienten kurz erholen können. Was ich auch oft erlebe ist, dass die Patienten vor mir – als junge Ärztin – weniger Angst haben.«

**WOCHENBLATT:** Das klingt vielversprechend. Dann macht Ihnen Ihr Alter schon einmal keinen Strich durch die Rechnung.

**Dr. Marina Jurt:** (lacht)

»Nein, zum Glück nicht. Aber es ist paradox. Manche Patienten

haben Vorbehalte gegen junge Ärztinnen und Ärzte. Andere dagegen finden es klasse, da sie meinen: »Bei den Jungen ist das Wissen noch frisch.«

**WOCHENBLATT:** Welche Schritte sind für die Zukunft geplant?

**Dr. Marina Jurt:** »Ich möchte mein Team vergrößern und eine weitere Zahnärztin / einen weiteren Zahnarzt einstellen. Auch will ich mich mit einem Master in Implantologie und Parodontal Chirurgie fortbilden.«

**WOCHENBLATT:** Vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute auf Ihrem Weg.

### Dr. Marina Jurt: Mein Weg zur Gesundheit

»Früher litt ich im Praxisalltag oft an migräneartigen Kopfschmerzen. Doch seit ich mein eigener Chef bin,

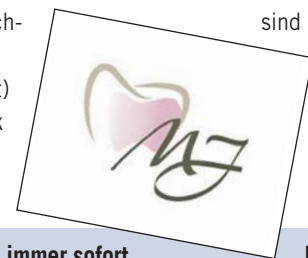
sind die Schmerzen verschwunden.

Deshalb rate ich

jedem zum acht-

samen Umgang

mit sich selbst.



**Tipp: Zahnschmerzen immer sofort behandeln lassen. Nur so können mögliche Folgeerkrankungen und weitere Schmerzen ausgeschlossen werden.**

## Gesunde und schöne Zähne sind unsere Leidenschaft



### Liebe Patienten,

Die Gesunderhaltung und Schönheit Ihrer Zähne liegen uns am Herzen.

Unser breit gefächertes Behandlungsspektrum entspricht dem aktuellen Stand der modernen Zahnheilkunde.

Wir setzen in unserer Praxis beste Materialien ein: zum Beispiel Zahnimplantate aus der Hand von Spezialisten, made in Germany.

Dabei legen wir größten Wert auf eine persönliche und individuelle Beratung und eine Behandlung ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Kommen Sie zu uns und lassen Sie sich von hervorragenden Ergebnissen begeistern.



## Reportage: Mein Weg zur Gesundheit Neurodermitis: Hilfe und Heilung durch Ernährungsumstellung

Neurodermitis zählt zu den häufigsten Hauterkrankungen in Deutschland. Die Betroffenen stehen der Krankheit am Anfang oft völlig machtlos gegenüber. So auch Laura aus Radolfzell. Die heute 28-jährige kam bereits mit der Krankheit auf die Welt und berichtet über ihren harten, elfjährigen Kampf gegen Neurodermitis.

»Die Neurodermitis bestimmte mein Leben und hat meine Kindheit maßgeblich geprägt«, berichtet Laura aus Radolfzell. Als sie im August 1989 geboren wird, ist die Welt noch in Ordnung. Doch schon vier Monate später bricht die Krankheit aus. »Alles fing mit der Kuhmilch im Fläschchen an, die mir meine Mutter - zusätzlich zur Muttermilch - zu trinken gab«, erinnert sie sich. Von da an ging es los mit dem Jucken am ganzen Körper.

»Für meine Eltern begann mit der Diagnose ein absoluter Albtraum.«

Eigene Erinnerungen an diese Zeit hat sie natürlich keine - dafür war sie viel zu klein. Doch aus den Erzählungen von Eltern und Verwandten zeigt sich deutlich, wie sehr die Familie mit dem kranken Kind zu kämpfen hatte. »Mein ganzer Körper war mit Pusteln übersät, völlig blutig und aufgekratzt«, erzählt Laura. »Für meine Eltern begann mit der Diagnose ein absoluter Albtraum.«

Die Mutter und der Vater - völlig überrumpelt von der Krankheit - schleppen das Kind vom einen Kinderarzt zum nächsten. Und jeder verschreibt Laura Cortison.

Über den Einsatz von Cortison bei Neurodermitis wird seit vielen Jahren heiß diskutiert. Manche Patienten schwören auf die Wirkung von Cortison, andere sind absolute Gegner der Cortisonanwendung, da es nach Absetzung des Medikaments oft zu Rückfällen kommt. So auch bei Laura. Denn kurze Zeit nach Absetzen des Medikaments, kommt der Ausschlag wieder zurück. Zu diesem Zeitpunkt ist sie ein Jahr alt.

»Meine Kindheit hab' ich 'gefühl't im Wartezimmer verbracht.«

»Von dem Moment an war für meine Mutter klar, dass sie eine andere Lösung finden muss, um die Krankheit zu bekämpfen«, erzählt sie. Eifrig und ehrgeizig die richtige Behandlung für Laura zu finden, geht es für Mutter und Tochter in den folgenden Jahren auf einen Ärztemarathon von Bad Waldsee bis Stuttgart. »Meine Kindheit hab' ich 'gefühl't im Wartezimmer verbracht«, erin-

uert sie sich. »Wie eine Löwin hat meine Mutter darum gekämpft, dass wir eine Lösung finden und ich nicht am Kortison hängen bleib«, berichtet Laura.

Die Mutter - inspiriert von Naturheilpraktiken - bringt das Kind schließlich der Konstanz Homöopathin Dr. Schwenk Szabados. Bis zu ihrem siebten Lebensjahr, verbringen Mutter und Tochter dort viele Nachmittage der Behandlung.

Neben den Arztbesuchen bestimmt die Neurodermitis auch massiv den Alltag des Kindes. »Einfach zum Kindergeburtstag gehen und Kuchen essen ging nicht. Immer musste ich mein eigenes Essen mitbringen«, erinnert sich Laura. Angefangen von der eigenen Martinsgans bis zum eigenen Nikolaus.

»Getreide, Milchprodukte, Zucker, Süßigkeiten und industriell hergestellte Produkte hab' ich gar nicht vertragen«, erzählt sie.

»Als es ganz schlimm war, gab es ein halbes Jahr lang nichts anderes als Reis und Fenchel«

Als es eine Zeit lang ganz schlimm ist, bekommt sie ein halbes Jahr lang nur Reis und Fenchel zu essen. Und auch als es wieder besser wird, ist die Auswahl der Nahrungsmittel - die Laura verträgt - sehr gering. »Obst, bestimmte Gemüsesorten und Reis konnte ich essen. Alles andere ging nicht. Immer musste ich aufpassen, was ich esse. War es das Falsche, fing das Jucken sofort wieder an.«

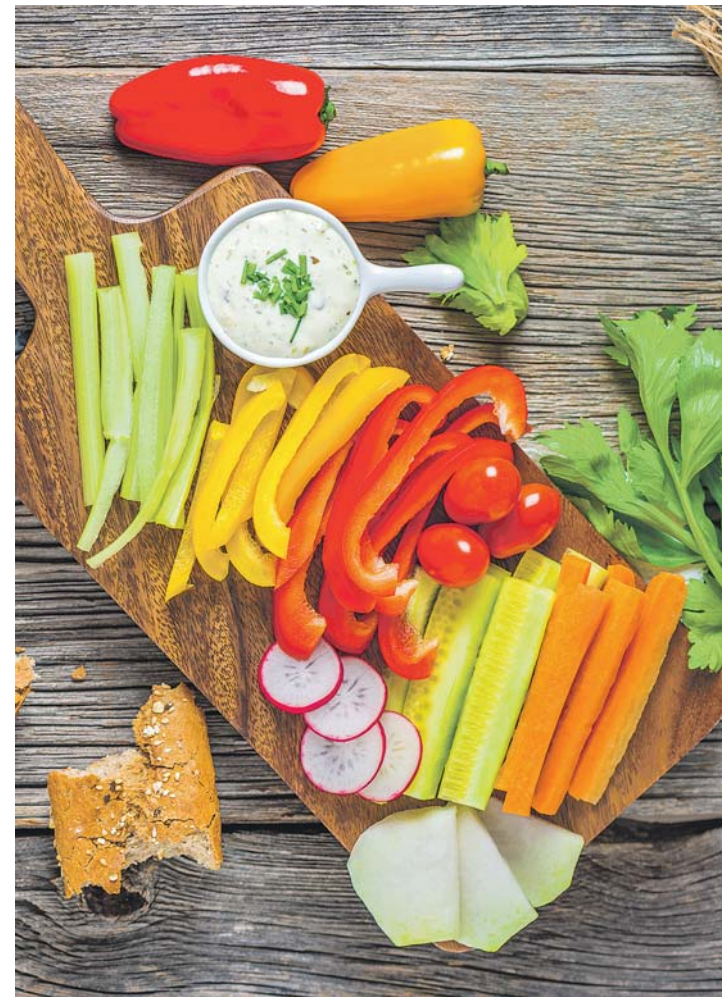
In den darauffolgenden Jahren stellt die Mutter nicht nur Lauras, sondern den Ernährungsplan der gesamten Familie um. Von diesem Zeitpunkt an gibt es nur noch biologische und natürlich zubereitete Nahrung. »Dadurch konnten wir wenigstens alle zusammen dasselbe essen«, so Laura.

»Durch die Krankheit bekam ich überall eine Art 'Sonderstatus', den ich so nie haben wollte.«

Durch die Neurodermitis unterscheidet sich Lauras Kindheit deutlich von der eines gesunden Kindes. »Durch die Krankheit bekam ich überall eine Art 'Sonderstatus', den ich so nie haben wollte«, erzählt sie. »Egal wo ich hin ging - immer war ich das Kind, das krank war. Die kindliche Ungezwungenheit ging mir dadurch verloren. Auch hab ich mich schuldig gefühlt, da sich wegen der Krankheit immer alle nach mir richten mussten«, meint sie rückblickend.

»Ich glaube, ich hatte diese Krankheit, um etwas aus ihr zu lernen.«

Nach vier Jahren Behandlung, stellt sich langsam eine Besserung ein. Doch es sollte noch zwei weitere Jahre dauern, bis Lauras Ausschläge ganz verschwinden. Und auch danach muss sie immer noch höllisch aufpassen, was sie isst. »Ab und zu kam es zu Rückfällen. Aber längst nicht zu schlimm wie davor.« Wieso ausgerechnet sie mit Neurodermitis zu kämpfen hatte? »Ich glaube, ich hatte diese Krankheit, um aus ihr zu lernen«, erzählt sie. »Die Haut ist unser größtes Organ und auch Spiegel unserer Seele.



Gesunde Ernährung begünstigt die Heilung von einer Vielzahl an Krankheiten. swb-Bild: Fotolia



Neurodermitis - eine Krankheit mit vielen Gesichtern. swb-Bild: Fotolia

Ich glaube einfach, dass ich mit einer sehr verwundeten Seele auf die Welt kam, die nur langsam heilen konnte.«

### 5 Tipps um Allergene zu minimieren:

- Besseres Raumklima durch richtiges Lüften

- Natürlich und frisch zubereitete Nahrung ohne Zusätze
- Vorsichtiger Umgang mit Wasch-, Putz- und Reinigungsmitteln
- Vermeidung von Stress durch Entspannungstechniken im Alltag
- Freizeit und Bewegung an der frischen Luft

Diana Engelmann

### Infos zu Neurodermitis

Es kratzt, es beisst, es juckt - Neurodermitis ist eine der häufigsten Hautkrankheiten in Deutschland. Typische Symptome sind schuppige, trockene und meist stark juckende Hautbereiche.

Eine generelle Ursache für Neurodermitis gibt es keine. Vielmehr spielen mehrere Einzelfaktoren zusammen. Dazu gehören persönliche und psychische Faktoren, erbliche Veranlagungen sowie Umwelteinflüsse.

Eine große Rolle spielen auch Allergien, die neue Schübe auslösen können. Zum Beispiel gegen Hausstaub, Pollen und Tierhaare. Auch

Nahrungsmittelunverträglichkeiten spielen eine große Rolle. Babys und Kleinkinder sind von letzterem besonders betroffen.

### Soforthilfe bei Neurodermitis

Der Deutsche Neurodermitis Bund e. V. ist eine kompetente und verlässliche Anlaufstelle und bietet auch Nichtmitgliedern Erstinformationen sowie allgemeines Informationsmaterial.

Die Vereinigung verfolgt das Ziel, die Lebensqualität von Neurodermitiker zu verbessern, wo immer es geht. Weitere Informationen auf [www.neurodermitis-bund.de](http://www.neurodermitis-bund.de).



Gerötete und entzündete Haut bei Neurodermitis. swb-Bild: Fotolia

**Zahnarztpraxis Friedrich Schwartz**  
78224 Singen · Uhlstraße 54  
Tel. 07731/45150  
[www.zahnheilung.de](http://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**

**BRILLEN HÄNSSLER**  
Mit uns SEHEN SIE richtig  
Inh. Matthias Müller  
Tel. 07731/62145  
Ecke Hardstr. 11, 78224 Singen  
[www.brillen-haenssler.de](http://www.brillen-haenssler.de)

**Ergotherapiepraxis Antonietta Selinski**  
Ergotherapeutin · ADHS-Trainerin · Verhaltenstherapeutin  
LRS- und Dyskalkulietrainerin  
SI-Therapeutin · Linkshändertraining  
Untere Gießwiesen 16 · 78247 Hiltzingen  
07731/975117

**Das Behandlungsspektrum**  
Kompetenz ist die Basis für eine erfolgreiche Therapie  
- Wahrnehmungsstörungen  
- Legasthenie  
- Dyskalkulie  
- Körperliche, geistige oder seelische Entwicklungsrückstände  
- Auffälligkeit in der Fein- und Grobmotorik  
- Kognitive Beeinträchtigungen  
- Essstörungen  
- Verhaltensstörungen  
- Auffälligkeiten im Sozialverhalten  
- Depressive Episoden  
- Angststörungen  
- Linkshändertraining

**Häufige Merkmale**  
Die Probleme der Kinder zeigen sich oft in den verschiedensten Lebensbereichen: z.B. wie im familiären Zusammenleben, im Kindergarten, Freizeitverhalten und/oder in schulischen Situationen. Hier kommt es häufig zu einer Stimmungs- und Hypoaktivität oder zu einer Hyperaktivität evtl. auch in aggressiven Episoden.

**Ziele der Ergotherapie - Verhaltenstherapie**  
- größtmögliche Selbstständigkeit in Kindergarten/Schule und in der Freizeit  
- Verbesserung der Fein- und Grobmotorik, Koordination und Kommunikation  
- Förderung der Wahrnehmung in allen Sinnesbereichen  
- Steigerung und Verbesserung der Konzentration  
- Erwerb sozialer Kompetenzen  
- Förderung und Stabilisierung von geistigen, sozialen und körperlichen Fähigkeiten

**SALBEIBONBONS?**  
Finden Sie zum günstigen Dauerpreis in Ihrem dm-drogerie markt

**dm**  
HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

## Reportage: Mein Weg zur Gesundheit

# Burnout: »Man darf den Glauben an sich selbst nicht aufgeben.«

**N**ie hätte es Christine (Name von der Redaktion geändert) für möglich gehalten, einmal an Burnout zu erkranken. War es die 43-jährige Krankenschwester aus Singen doch gewohnt, im elterlichen Familienbetrieb – einem Seniorenheim – die Zügel fest in der Hand zu halten. Bis zu dem Tag, als gar nichts mehr ging.

In ihrer leitenden Funktion ist Christine permanent im Einsatz: »Ich war immer für alle da. Für mich gab es kein Wochenende und keine Feiertage«, erzählt sie im Interview mit dem WOCHENBLATT. Überstunden waren an der Tagesordnung. Bis zu ihrem Zusammenbruch waren es an die 300 – im Monat. »Als Springerin hab' ich mich quasi immer um alles gekümmert. Angefangen von der Verwaltung bis zur Pflege der Patienten und der Nachtwache im Altenheim«, erzählt sie. Ehrgeizig und zielstrebig steigt sie gar mitten in der Nacht ins Auto, um in der 83 Kilometer entfernten Seniorenresidenz für Ordnung zu sorgen.

»Wenn einer der alten Menschen nachts hohlgedreht ist, musste ich springen.«

Lange geht alles gut: »Selbst als ich krank war, bin ich zum Arbeiten gekommen«, erzählt sie im Rückblick

auf ihre Jahre vom Einstieg 1991 bis zum totalen Burnout-Ausfall 2012.

Von vielen als modische Erscheinung belächelt, ist Burnout eine ernstzunehmende und schwerwiegende Krankheit, bei der der Körper über viele Jahre hinweg all seine Energiereserven aufbraucht. Und zwar so lange, bis überhaupt nichts mehr da ist. Was folgt, ist der Totalausfall. So auch bei Christine: »Der Betrieb hatte bei mir oberste Priorität«, erzählt sie. »Einer musste ja den Überblick behalten und funktionieren.« Und Christine funktioniert. Selbst dann noch, als sie mit einem Hörsturz und 40 Grad Fieber im Büro sitzt und Anweisungen erteilt. Erst als das Fieber nicht mehr runter geht, wird der Arzt hellhörig. Nach umfassender Untersuchung erhält sie die Diagnose: Mittelschweres Burnout mit Begleitsymptomen. Noch am selben Tag wird sie krankgeschrieben.

»Ich hab' gewusst: Ich muss da selber wieder rauskommen.«

»Die erste Zeit lag ich nur Zuhause herum und hab' geweint«, berichtet sie rückblickend auf diese schwere Zeit. Der Arzt verschreibt ihr Psychopharmaka gegen die Depressionen. Doch als Krankenschwester



Viele kleine Schritte waren das, die Christine zurück auf den Weg der Gesundheit gebracht haben.

swb-Bild: Fotolia

weiß Christine genau, wie sehr diese Medikamente abhängig machen können: »Ich hab' gewusst: Ich muss da selber wieder rauskommen – und zwar ohne Psychopharmaka«, erzählt sie. Denn oft genug hat sie

bei früheren Patienten mitbekommen, dass diese Medikamente auch negative Auswirkungen haben können.

»Jeder ist innerlich dazu in der Lage, sich selbst zu helfen.«

Doch aufgeben kommt für Christine nicht in Frage: »Nach einer Woche hab' ich mich mit aller Kraft gezwungen, raus zu gehen«, erzählt sie. »Viele Burnout-Patienten verbringen Monate in Kliniken und werden mit Medikamenten ruhiggestellt. Doch das wollte ich auf gar keinen Fall.« Stattdessen macht sie die Dinge, die sie schon immer einmal tun wollte. Sie fährt ins Tessin zu Bekannten. Sie wandert auf den Säntis. Doch vor allem geht sie so oft es geht unter Leute – einfach nur reden, lachen und manchmal auch weinen.

»Man darf den Glauben an sich selbst einfach nicht aufgeben.«

Viele kleine Schritte waren das, die Christine da gegangen ist. Und doch haben sie aus der Krise herausgeführt.

»Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder innerlich dazu in der Lage ist, sich selbst zu helfen. Man darf den Glauben an sich selbst einfach nicht aufgeben«, antwortet sie auf die Frage, was sie anderen Burnout-Erkrankten rät.

Die Sache mit den kleinen Schritten führt Christine auch weiterhin fort. Selbst als sie wieder anfängt zu arbeiten: »Heute mache ich immer einen Schritt nach dem anderen und niemals alles gleichzeitig. Auch weiß ich, dass es okay ist, wenn die Arbeit bis zum nächsten Tag liegen bleibt«, berichtet sie. Denn so einen Stress – der bis zum Totalausfall führt – möchte sie nicht noch einmal erleben.

Diana Engelmann

### Alles rund um das Thema Burnout

#### Was ist Burnout?

Unter Burnout wird die körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder privater Überlastung verstanden.

Viele, die daran erkranken, haben das dumpfe Gefühl, dass ohne sie die Firma oder »der Laden« nicht läuft. Dabei merken sie nicht, wie sie immer tiefer in eine Abwärtsspirale hinein geraten, aus der sie dann nicht mehr alleine rauskommen. Bei den meisten dauert es Monate, ja sogar Jahre, um wieder zu Kräften zu kommen. Denn durch die permanente Überlastung brennt der Körper – im wahrsten Sinne des Wortes – innerlich aus.

#### Symptome:

Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung, nachlassende Leistungsfähigkeit, Rückzug aus dem sozialen Leben sowie innere Leere und Sinnverlust über einen längeren Zeitraum – all das sind Anzeichen für ein Burnout. Doch es gibt noch viele mehr.

Zu den Risikofaktoren zählen ausgeprägter Perfektionsdrang, starker Ehrgeiz, mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, starkes Verantwortungsbewusstsein sowie

den Drang, Dinge im Alleingang zu managen.

#### Diagnose »Burnout« mit Vorsicht zu genießen:

Das Burnout-Syndrom ist eine anerkannte Krankheit.

Wer das Gefühl hat, unter einem Burnout zu leiden, sollte umgehend den Hausarzt aufsuchen. Doch bei der Diagnose »Burnout« sei Vorsicht geboten. Nicht immer liegt auch tatsächlich ein Burnout vor. Manchmal stecken auch ganz andere Gründe hinter den Symptomen, wie z. B. eine Depression etc. Im Zweifelsfall einen zweiten Arzt zu Rate ziehen.

#### Hilfe bei Burnout im Landkreis Konstanz:

Die Selbsthilfegruppe LICHTSCHEIN hilft Betroffenen und Angehörigen bei Depressionen, Mobbing, BurnOut und weiteren psychosozialen Folgen.

Ansprechpartnerin: Kerstin Kuhny, Tel. 07531 9363598.

Mail: Kerstin.Kuhny@depression-mobbing-burnout.de.

Weitere Informationen auf [www.depression-mobbing-burnout.de](http://www.depression-mobbing-burnout.de)

### Tipps zur Burnout-Prävention

- Richtiger Umgang mit Stress: Arbeiten delegieren, Pausen einlegen, Entspannungsinseln in den Alltag einbauen
- Den Ausgleich zur Arbeit finden: z. B. Malen, Yoga, autogenes Training, Lesen etc.
- In Bewegung bleiben: regelmäßig

- Sport treiben baut Stress ab und macht den Kopf frei
- Aktive Freizeitgestaltung: z. B. Wandertouren am Wochenende
- Alles machen, was gut tut, z. B. Freunde treffen, lachen, reden ...
- Neues ausprobieren! Z. B. neue Gerichte kochen, neue Deko etc.

Filmtipp zum Thema Burnout: FROM BUSINESS TO BEING

## 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.



Förderung im LOS - die beste Entscheidung

TESTTAGE im LOS  
25. bis einschl. 27.10.2017

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 0 77 31 / 18 15 00  
Mail: [los-singen@t-online.de](mailto:los-singen@t-online.de)

LOS<sup>®</sup>

## Klinikum Singen:

# Onko-Plus-Raum für Selbsthilfegruppen von Krebspatienten

**A**ls eines der ersten Krankenhäuser in Deutschland bietet das Singener Klinikum einen Onko-Plus-Raum an. Der Raum wurde eigens vom Krebszentrum Hegau-Bodensee geschaffen, um Selbsthilfegruppen von Krebspatienten eine Heimat zu geben.

Der Onko-Plus-Raum ist ein besonderer Raum im Klinikum Singen. Er bietet Selbsthilfegruppen eine Heimat. Zudem finden hier Informationsveranstaltungen und Beratungen des Krebszentrums für Patienten und Angehörige statt. Dazu gehören Seminare wie »Kommunikation in der Krankheit« oder »Ernährung bei Krebs«, das Schnupperangebot »Tanzen mit Krebs« bis hin zum Kurs »Pflege von palliativen Patienten zu Hause« oder der Kurs »Naturheilkunde bei Krebs«.

Damit ist das Klinikum Singen eines der ersten Krebszentren, das ein solches Angebot anbietet.

Statt Fremdbestimmtheit selber aktiv werden zu können, ist gerade für Krebspatienten sehr wichtig. Damit leistet der Raum einen wichtigen Beitrag zur »modernen Krebsmedizin«, da er den Patienten

Lebensqualität zurückgibt. Und auch der Chefarzt Prof. Jan Harder, Leiter des Krebszentrums, empfindet das neue Angebot als »große Bereicherung« für das Krebszentrum Singen.

Möglich wurde der neue Onko-Plus-Raum dank großzügiger Spenden und der tatkräftigen Unterstützung des Lions-Clubs Singen-Hegau, der sich um einen Großteil der Mittel für die Umgestaltung des Raumes – in Form von Geld und Sachspenden – kümmerte. Doch nicht nur der Raum wurde mit Spenden finanziert. Auch die Onko-Plus-Angebote basieren auf Spendenbasis.

### Auszüge aus dem Veranstaltungsprogramm

#### Onko-plus-aktiv (v. a. für Krebspatienten, die noch nie Sport gemacht haben)

Sport und Bewegung helfen nachweislich, intensive Krebsbehandlungen besser zu bewältigen. Erfahren Sie von professionellen Sporttherapeuten, wie Sie in Bewegung kommen und damit aktiv einen eigenen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten können. Das Angebot ist für alle Teilnehmer kostenlos und wird von der AOK unterstützt.

Termine: Jeden Montag zwischen 14 und 17 Uhr.  
Anmeldungen, Tel. 89 1304.  
Leitung: Sophia Förster, Sporttherapeutin, Bewegungswerk Stockach.

#### Ernährung bei Krebs

An diesem Abend lernen Krebskranke und/oder ihre Angehörigen allgemeine Grundlagen zur Ernährung während der Krankheit und wie mit einfachen Mitteln Verbesserungen erreicht werden können.

Teilnahmegebühr 5,- Euro. Termin: 15.11.2017 16:00 bis 17:30 Uhr.  
Anmeldungen Tel. 89 1304.  
Leitung: Gabi Merz, Pflegefachkraft Ernährungsassistentin und Christine Müller, Fachpflegekraft für Onkologie und Palliative Care

#### Kommunikation in der Krankheit

Wenn der Partner an Krebs erkrankt, entstehen in vielen Familien Kommunikationsprobleme, die oft in Hilflosigkeit ihren Ursprung haben.

Jeweils am ersten und dritten Dienstag im Monat bieten wir für Erkrankte und Angehörige einen Raum für Gespräche an. Termine: 07.11.17, 21.11.17, 05.12.2017, 19.12.2017- Jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr. Anmeldung unter 89 2206. Leitung: Silvia Acay, Trainerin für empathische Kommunikation.

**Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf [www.krebszentrum-hegau-bodensee.de](http://www.krebszentrum-hegau-bodensee.de).**



[www.glkn.de](http://www.glkn.de)

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen  
Virchowstraße 10, 78224 Singen  
Tel: 07731 / 89-0

Klinikum Konstanz  
Luisenstraße 7, 78464 Konstanz  
Tel: 07531 801-0

Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz  
**Miteinander für Ihre Gesundheit**