



WOCHENBLATT seit 1967

IST FÜR ALLE DA!

INHALT:

»Der Pathologe muss nicht vor Ort sein« Sensovation AG	Seite 1	Erfolgreiche Prüfung durch die Deutsche Krebsgesellschaft / Versorgung von Krebskranken auf universitärem Niveau Krebszentrum Hegau-Bodensee stellt seine Qualität unter Beweis	Seite 5
Trübe Aussichten im Alter Augenzentrum Hegau-Bodensee	Seite 2	Zertifiziertes Fachgeschäft für Kompressionsstrümpfe Sanitätshaus Schulz	Seite 6
Minimalinvasive Eingriffe sind die Zukunft der Chirurgie Prof. Dr. Sven Gläsker stellt die Arbeit in der Praxis für Neurochirurgie Dr. med. A. Bani und Kollegen vor	Seite 3	Die Knoblauchwürze macht's! Hägele Knoblauchwürzsauc	Seite 7
Krampfadern-Behandlung mit der Celon Methode Venenzentrum Bodensee	Seite 4	Fit und Gesund im Alter Interviews von verschiedenen Passanten in der Singener Fußgängerzone	Seite 7

»Der Pathologe muss nicht mehr vor Ort sein«

Die Sensovation AG verbindet modernste Technologien, um überall eine bessere medizinische Versorgung zu ermöglichen.

Während in der Industrie das Schlagwort »Industrie 4.0« die Runde macht, bei dem es darum geht, wie stark die Digitalisierung verschiedene Arbeitsfelder verändert, werden auch im medizinischen Bereich fortschrittliche Behandlungsmethoden dank modernster Technik möglich. An der Spitze der Entwicklung solcher Geräte steht das Radolfzeller Unternehmen »Sensovation AG«. Wie die Digitalisierung auch den medizinischen Bereich voranbringt und bessere Behandlungsmöglichkeiten für breite Bevölkerungsschichten ermöglicht, und was das mittlerweile weltweit tätige Unternehmen in der Gesundheitsbranche ausmacht, darüber sprach Dr. Matthias Hinzpeter, Chief Marketing Officer & Site Manager, der Sensovation AG im Interview mit dem WOCHENBLATT.

WOCHENBLATT: Unter den großen Unternehmen, die im WOCHENBLATT-Land angesiedelt sind, gehört der Name Sensovation AG bisher noch zu den Unbekannteren. Können Sie kurz erklären, was das Unternehmen macht?

Hinzpeter: Da fange ich am besten mit der Vision unserer Gründer an. Diese wollten einzigartige Geräte für die Forschung und Diagnostik,

durch die Verbindung von hochentwickelten, bildgebenden Technologien, mit intelligenter Datenverarbeitung entwickeln. Was die Sensovation AG einzigartig macht, ist diese Kombination von Hochleistungs-Mikrooptik mit hochpräziser Mechanik, Elektronik und der hochentwickelten Datenverarbeitung. Das sind die vier Bereiche, die wir optimal kombinieren können, und das macht den Erfolg des Unternehmens aus.

WOCHENBLATT: Könnte man sagen, dass Sie ein »Hidden Champion« sind?

Hinzpeter: Das, was wir machen, ist sicherlich einzigartig. Als »Hidden Champion« würde ich uns aber nicht bezeichnen, auch wenn wir in den letzten Jahren drastisch gewachsen sind. Wir haben unsere Arbeitnehmerzahl von 28 Mitarbeiter, in Mitte 2017, auf 82 Mitarbeiter (Stand heute) gesteigert. Man sieht also, wir sind auf der Erfolgsspur und wollen auch noch weiter wachsen. Wir gehen davon aus, dass unsere Belegschaft in den nächsten fünf Jahren auf 150 Mitarbeiter weiter anwachsen wird. Das bedeutet, dass wir stetig auf der Suche nach neuen Mitarbeitern für unsere Fertigung, Entwicklung und Verwaltung sind. Vielleicht finden wir unter Ihren Lesern das ein oder andere neue Teammitglied, das den Weg mit uns gehen möchte.



Dr. Matthias Hinzpeter, Chief Marketing Officer & Site Manager, der Sensovation AG.

WOCHENBLATT: Im Jahr 2017 wurde die Sensovation AG von der Miltenyi Biotec Group übernommen. Wie ist dieser Global-Player damals auf die Sensovation AG im »kleinen« Radolfzell aufmerksam geworden?

Hinzpeter: Miltenyi kannte uns bereits und wusste, was unsere Exper-

tise ist. 2013 waren zum ersten Mal Vertreter des Unternehmens hier in Radolfzell. In 2017 war dann ein idealer Zeitpunkt gekommen, um unsere Kompetenz im Bereich Optomechanik zu übernehmen. Diese stellt für das Portfolio der Miltenyi Biotec Group eine ideale Ergänzung dar.

WOCHENBLATT: Bei den Geräten, die Sie herstellen, geht es vor allem um die Erkennung von Krebs, richtig?

Hinzpeter: Aktuell fließt ein Großteil unserer Entwicklungskapazitäten in die Entwicklung eines neuartigen Laborgerätes, mit dem unsere Kunden die Details und Dynamiken direkt am/im Tumor auf nicht gekannte Art sichtbar machen können. Die so generierten Einsichten sind völlig neu und extrem wertvoll, um bestehende Krebstherapien besser auszurichten oder auch komplett neue Therapie-Ansätze zu identifizieren. Während sich dieses Produkt an die Grundlagenforschung richtet haben wir auch sehr viele Kunden in der Diagnostik, z. B. in der digitalen Pathologie, welche unsere Geräte verwenden. Einer dieser Kunden ist der Weltmarktführer in der digitalen Pathologie, der unsere Mikroskope in der Krebsdiagnostik einsetzt. Das Besondere an dem Gerät ist, dass der Pathologe bei der Operation nicht vor Ort sein muss.

Es braucht lediglich jemanden, der die entnommenen Gewebeproben präpariert und diese in das Mikroskop einlegt. Dann kann sich ein Pathologe aus einem anderen Gebäude oder sogar von einer anderen Klinik, mit dem Mikroskop remote verbinden und in Echtzeit arbeiten, um seine Diagnose zu erstellen. Er muss also nicht mehr persönlich vor Ort sein.

WOCHENBLATT: Das bedeutet, dass dadurch eine bessere medizinische Versorgung für eine breite Masse an Menschen, auch in abgelegenen Gebieten, ermöglicht wird?

Hinzpeter: Ja, das kann man so sagen. Stellen Sie sich mal Länder wie Finnland oder China vor, in denen die Krankenhäuser im Land sehr weit verstreut sind. Wenn diese Krebsoperationen durchführen, könnten sie dann beispielsweise von einem zentralen Ort aus pathologisch versorgt werden, ohne einen Pathologen vor Ort haben zu müssen. Das ermöglicht natürlich ganz andere Dimensionen für die medizinische Versorgung. Gerade, wenn Sie Krebsoperationen nehmen, wo der Operateur am offenen Patienten steht und wissen muss, ob er das gesamte bösartige Gewebe entfernt hat. Das muss natürlich sehr schnell gehen. Hier ist unser Mikroskop das einzige Gerät auf der Welt, das die notwendigen Technologien so vereint, damit so etwas möglich wird.

WOCHENBLATT: Wie läuft die Entwicklung solcher Geräte ab?

Hinzpeter: Die Geräte werden hier bei uns in Radolfzell in Zusammenarbeit mit den Kunden entwickelt. Dafür haben wir ein ausgezeichnetes Team von Spezialisten in den einzelnen Disziplinen wie Systementwicklung, Konstruktion, Elektronik- und Softwareentwicklung. Das Interview führte Dominique Hahn

Trübe Aussichten im Alter?

Im Alter verschlechtert sich das Sehvermögen. Für viele Menschen geht damit ein deutlicher Verlust der Lebensqualität einher. Zahlreiche Erkrankungen können dem wichtigsten Sinnesorgan des Menschen schaden. Wie können wir vorbeugen? Und welche sind heilbar oder können in ihrer Entwicklung gestoppt werden?

Für die meisten Menschen ist das Sehen die wichtigste körperliche Fähigkeit (Quelle: YouGov/DEVK 2019). Doch unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich an. Daher werden altersbedingte Augenerkrankungen in den kommenden zehn Jahren um weitere 30 Prozent zunehmen. Grauer und Grüner Star sowie die altersbedingte Makuladegeneration sind hierbei die verbreitetsten Erkrankungen. Ihr Verlauf ist in der Regel schleichend und bleibt im frühen Stadium meist unbemerkt. Umso wichtiger ist die rechtzeitige Diagnose, denn eine gezielte Behandlung hilft, einer Erblindung im Alter vorzubeugen. Im Augenzentrum Hegau-Bodensee behandeln Spezialisten Augenerkrankungen aller Art mit modernsten Methoden und Technologien. Gemeinsam mit den beiden Inhabern, Leila El Kaissi und Dr. med. Ashkan Ilkhani, werfen wir einen Blick hinter die Kulissen des größten Augenzentrums der Region.

In Deutschland gibt es jährlich über 800.000 Operationen des Grauen Stars. Können wir von einer Volkskrankheit sprechen?

Dr. med. Ashkan Ilkhani: Ja, diese Zahl ist schon beeindruckend und sie wird weiter steigen. Damit ist die Katarakt-OP, wie wir Augenärzte die operative Entfernung des Grauen Stars nennen, die häufigste Operation in unserem Land. Die natürliche Augenlinse trübt im Laufe unseres Lebens ein, wodurch die Seheindrücke verschwommen, unscharf und kontrastlos werden. Um die gewohnte Sehkraft wiederherzustellen, tauschen wir die alte Linse gegen eine neue, klare Kunstlinse aus. Beim Grauen Star gibt es neben der Operation keine Alternative.

Wie ist der Ablauf einer solchen Operation?

Dr. med. Ashkan Ilkhani: Wir müssen zunächst die alte Linse aus dem Auge entfernen. Dazu öffnen wir die Linsenkapsel minimal-invasiv und verkleinern die getrübbte Augenlinse. Die zusammengerollte, neue Kunstlinse setzen wir im Auge ein und platzieren sie exakt an der im Vorfeld ausgerechneten Position. Bisher haben wir die meisten Abläufe der

OP manuell mit dem Skalpell durchgeführt. Heute nimmt uns, wenn der Patient es wünscht, der Femtosekundenlaser viele wichtige Schritte ab. Er steigert die Präzision noch einmal um ein Vielfaches und setzt dadurch neue Maßstäbe in der OP-Qualität. Zudem ist der Eingriff mit dem Laser ungleich schonender, da weniger bis gar keine Ultraschallenergie für die Linsenentfernung notwendig ist.

Was ist bei der Diagnostik zu beachten?

Leila El Kaissi: Die Diagnose beim Grauen Star ist relativ leicht. Oft reicht ein kurzer Blick des Augenarztes durch seine Spaltlampe, quasi dem Stethoskop des Augenarztes. Viel wichtiger ist im Anschluss die detaillierte Voruntersuchung und die individuelle Beratung im eingehenden Patientengespräch. Viele unserer Patienten nutzen die Gelegenheit, um mit der neuen Kunstlinse beispielsweise die vorhandene Hornhautverkrümmung auszugleichen. Andere möchten nach der Operation auf ihre Gleitsichtbrille verzichten und wünschen sogenannte Multifokallinsen. Da jeder unserer Patienten andere Ansprüche hat, ist also die persönliche Betreuung vor der Operation ein ganz wesentlicher Faktor für den anschließenden Erfolg. Mit modernster Medizintechnik gelingt es uns, am Ende den Wunsch des Patienten bestmöglich zu erfüllen.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Grauem und Grünem Star?

Leila El Kaissi: Nein, auch wenn es hier oft zu Verwechslungen kommt. Augenärzte sprechen daher beim Grauen Star von der Katarakt und beim Grünen Star vom Glaukom.

Das Glaukom ist eine Erkrankung, bei der der Druck im Auge zu stark bzw. zu hoch ist und sich auf die Durchblutung des Sehnervenkopfes auswirkt. Im Auge befindet sich das Kammerwasser. Es versorgt unsere Linse zum Beispiel mit wichtigen Nährstoffen. Wenn das alte Kammerwasser nicht richtig abfließen kann, aber kontinuierlich neues Kammerwasser hinzukommt, steigt der Druck. Hierdurch sterben die Sinneszellen in Netzhaut und Sehnerv nach und nach ab. Eine Sehein-

schränkung bemerken die Betroffenen manchmal erst, wenn bereits ein fortgeschrittener Schaden besteht, der leider meist nicht mehr zu behandeln ist. Daher raten wir Augenärzte zu einer Früherkennungsuntersuchung meist ab dem 40. Lebensjahr. Es kommt hierbei auch immer auf die familiäre Vorbelastung an, also ob es bereits Glaukompatienten in der Familie gibt.

Wie wird das Glaukom behandelt?

Leila El Kaissi: Das Glaukom zählt in Europa noch immer zu den häufigsten Erblindungsursachen. Das Risiko einer Erkrankung steigt mit dem Älterwerden. Es ist nach dem heutigen medizinischen Wissensstand nicht heilbar. Ziel der Behandlung ist es daher, den Augendruck rechtzeitig zu senken, um den Verlust von Sinneszellen aufzuhalten und Ausfälle im Gesichtsfeld zu verhindern. Dies versuchen wir im ersten Schritt durch eine Therapie mit drucksenkenden Augentropfen. Sollte dies nicht den gewünschten Erfolg liefern, stehen uns chirurgische Mittel zur Verfügung.

Dr. med. Ashkan Ilkhani: Es gibt viele Gründe, warum eine Tropftherapie bei Glaukom nicht die gewünschte Wirkung erzielt oder für den Patienten nicht ausreichend ist. Daher sind wir dankbar, dass die Medizinforschung immer wieder neue Wege findet, wie wir unseren Patienten helfen können. Im Augenzentrum Hegau-Bodensee haben wir sehr gute Erfahrung mit dem Setzen von Mikro-Implantaten gemacht. Es funktioniert ähnlich wie der Bypass bei einer Herz-OP. Wir setzen die Stents an der Hauptstelle der Abflussstörung ein und sorgen somit für die gewünschte Drucksenkung. Die i-stents sind übrigens die kleinsten Implantate, die Ärzte derzeit im menschlichen Körper einsetzen.

Was ist die altersbedingte Makuladegeneration?

Leila El Kaissi: Die altersbedingte Makuladegeneration, kurz AMD genannt, ist mit gut 90 Prozent die häufigste Ursache für Erblindung bei Menschen ab etwa 50 Jahren. Jährlich kommen allein in

Deutschland 300.000 Neuerkrankungen hinzu. Bei der AMD handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhautmitte, der Makula. Sie ist der Punkt des schärfsten Sehens. Stoffwechselstörungen und Blutungen durch neu gewachsene Blutgefäße sorgen für einen Abbau der Zellen der Makula. Alles, was wir mit unseren Augen fokussieren, wird auf der Makula abgebildet. Funktioniert dies nicht mehr einwandfrei, klagen viele Betroffenen über Probleme beim Lesen, Schreiben oder Handarbeiten. Sie erkennen beispielsweise plötzlich Bekannte auf der Straße nicht mehr. Nach und nach bildet sich ein dunkler Fleck in der Mitte des Blickfeldes, der sich immer weiter ausweitet.

Wie können Sie die altersbedingte Makuladegeneration behandeln?

Dr. med. Ashkan Ilkhani: Zunächst müssen wir untersuchen, welche Art der Makuladegeneration vorliegt, denn es gibt zwei verschiedene. Die trockene AMD ist nicht so folgenschwer wie die feuchte AMD. Für die trockene Form gibt es bis heute leider noch keine Behandlungsmöglichkeit. Hier können wir unseren Patienten empfehlen, bestehende Risikofaktoren auszuschalten und gesund zu leben. Gute Blutwerte, viel Bewegung, ein Gewicht im Normalbereich und eine gute vitaminreiche Ernährung sind hier die besten Optionen. Und dass Rauchen für unseren Körper nicht förderlich ist, sollte inzwischen jeder wissen.

Bei der feuchten Makuladegeneration, deren Auswirkungen unter Umständen bis zur Erblindung führen, können wir die Erkrankung heute aufhalten oder verlangsamen. Durch regelmäßige Injektionen ins Auge hemmen wir den Botenstoff VEGF, der für das Wachstum der Blutgefäße verantwortlich ist. Bei den Kontrolluntersuchungen testen wir, ob der Patient die Therapie fortsetzen muss oder sie zeitweise aussetzen kann.

Vielen Dank für diesen Einblick in die faszinierende Welt der Augenheilkunde. Ein kleines Organ, das für uns Menschen doch eine so große Bedeutung hat.



„Gesundheit für alle“ bedeutet für uns, optimale Sehkraft egal in welchem Alter zu ermöglichen. Daher ist das Augenzentrum Hegau-Bodensee Ansprechpartner für die ganze Familie. Unser Leistungsspektrum umfasst alle Bereiche der Augenheilkunde von der Sehschule für Kinder über Vorsorgeuntersuchungen mit modernster Diagnostik bis hin zur Behandlung und Operation von altersbedingten Augenerkrankungen wie Grauer Star oder AMD.

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM

- konservative Augenheilkunde
- Sehschule
- Akut- und Notfallsprechstunde
- Vorsorgeuntersuchungen
- Operation des Grauen Stars (Katarakt) mit Femto-Laser-Technik
- Operation des Grünen Stars (Glaukom)
- Therapie altersbedingter Makuladegeneration
- Therapeutische und kosmetische Chirurgie des Lids

 Kreuzensteinstraße 7,
78224 Singen
Tel: 0 77 31 - 144 707 0

 Hegaustraße 17,
78224 Singen
Tel: 0 77 31 - 6 29 78

 Hewenstraße 17,
78234 Engen
Tel: 0 77 33 - 505 99 88



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-hb.de

Sprechzeiten:

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

Prof. Dr. Sven Gläsker stellt die Arbeit in der Praxis für Neurochirurgie Dr. med. A. Bani und Kollegen vor: Minimalinvasive Eingriffe sind die Zukunft der Chirurgie

Wer unter chronischen Schmerzen leidet weiß: sie sind eine wahre Herausforderung und haben oft einen weitreichenden Einfluss auf das Leben der Betroffenen. Die Angst vor Bewegung, weil diese den Schmerz zusätzlich verstärken könnte, ist dabei ein weitverbreiteter Irrglaube. Denn das genaue Gegenteil ist der Fall. Bewegung lindert den Schmerz, baut Stress ab und kann das emotionale Befinden steigern. Gerade bei Patienten mit Wirbelsäulenerkrankungen spielt die manuelle Therapie eine wesentliche Rolle im Behandlungskonzept, weiß Prof. Dr. Sven Gläsker. Dort, wo dieses Thearpiekonzept nicht greift, setzt die Arbeit Gläskers ein.

Seit März 2019 verstärkt er das Ärzte-Team in der Praxis für Neurochirurgie Dr. med. A. Bani und Kollegen in der Virchowstraße 10. Schwerpunkte der Praxis sind Erkrankungen der Wirbelsäule einschließlich konservativer Therapie, Infiltrationen und Operationen und die Schmerztherapie. Ferner die Behandlung von Hirntumoren und Wirbelsäulentumoren in Zusammenarbeit mit Onkologie und Strahlentherapie. Weiterer Schwerpunkt ist die Akutversorgung schwerer Schädel-



Wirbelsäulenschrauben werden in der Praxis bereits minimalinvasiv behandelt.

swb-Bild: ver

Hirn-Verletzungen einschließlich neurochirurgischer Intensivmedizin. Was die Praxis besonders auszeichne, ist die Nähe zum Hegau-Bodensee-Klinikum, denn diese ist in der Klinik integriert.

»Durch den OP-Trakt und die Bettenstation im Hauptgebäude ist eine engmaschige Betreuung unserer Patienten möglich«, hebt Gläsker hervor. Damit ist eine hervorragende Infrastruktur geboten, denn insbesondere bei akuten Notfällen in der

Neurochirurgie ist für einen positiven Heilungsverlauf Zeit ein entscheidender Faktor, die im Rahmen dieser Zusammenarbeit gewährleistet ist.

»90 Prozent unserer Patienten kommen mit Wirbelsäulenerkrankungen zu uns«, berichtet Gläsker. Der Neurochirurg ist in Villingen-Schwenningen aufgewachsen, absolvierte sein Medizinstudium sowie seine Ausbildung zum Neurochirurg an der Universität Freiburg und arbei-

tete im Rahmen seines Forschungsstipendiums in Washington D.C. an einem Krebsforschungsprojekt an den National Institutes of Health (NIH). Im Anschluss beschäftigte sich der Neurochirurg schwerpunktmäßig mit der Behandlung von Hirn- und Rückenmarkstumoren. »Mich hat schon immer die Arbeit am Menschen fasziniert und auch die technische Komponente hat mich früh gefesselt«, erklärt er seine Berufswahl.

Während der folgenden vierjährigen Tätigkeit als leitender Oberarzt an der Neurochirurgischen Uniklinik VUB in Brüssel konnte der 46-jährige Mediziner schließlich umfassende Erfahrungen auf dem gesamten Gebiet der Neurochirurgie sammeln. Dort hat Gläsker seinen Schwerpunkt auf Wirbelsäulenchirurgie und endoskopischer Hypophysenchirurgie gelegt. Nun ist er in die Nähe seiner alten Heimat zurückgekehrt und ergänzt die Praxis in Singen optimal.

»Tumorpatienten behandeln wir noch relativ wenig«, beklagt der Neurochirurg. Das möchte er ändern. »Was das angeht, sind wir hier in der Region noch nicht gut versorgt. Patienten müssen nach Tübingen, Freiburg, Villingen oder Stuttgart fahren. Dabei sind die Expertise und Infrastruktur da, die Patienten sowieso. Ich sehe hier viel Potenzial«, begründet Gläsker. Operiert wird mit der Schlüssellochtechnik und mit deutlichen Vergrößerungen durch Einsatz eines modernen Operationsmikroskops. Auch Ultraschallgeräte zur Navigation kommen im OP zum Einsatz. »Wir operieren aber nur dann, wenn es keine andere Behandlungsmöglichkeit mehr gibt«, betont der Neu-

rochirurg. »Minimalinvasive Zugänge liegen mir am Herzen«, gesteht Gläsker. »Das ist das beste Verfahren, gerade was Bandscheibenvorfälle angeht.

Das klassisch offene muss nicht mehr sein, da hat sich die Chirurgie schon sehr weiterentwickelt«, sagt er über die jüngste Disziplin in diesem Fach. Die Vorteile sind laut Gläsker weniger Wundschmerzen und daher auch weniger Schmerzmittelbedarf, schnellere Mobilisation, kleinere Narben sowie weniger Blutverlust. »Minimalinvasive Eingriffe sind die Zukunft der Chirurgie«, ist sich Sven Gläsker sicher. Wirbelsäulerversteifungen und –verschraubungen werden in der Praxis bereits minimalinvasiv behandelt. Der Neurochirurg unterhält noch eine zehn Prozent-Anstellung für Forschungsprojekte an der Universitätsklinik VUB Brüssel zum Thema Hämangioblastome (»besonders gefäßreiche Tumore im Bereich des zentralen Nervensystems«) und von Hippel-Lindau-Krankheit (»ein seltenes, erbliches Tumorsyndrom im Nervensystem«). Das Ärzte-Team um Dr. med. Aram Bani und Prof. Dr. Sven Gläsker wird komplettiert von Annette Ulrich und Dr. Gabor Madarassy. Graziella Verchio



Praxis für **NEUROCHIRURGIE** Schmerztherapie, ambulante und stationäre Operationen **Dr. A. Bani & Kollegen**

HBH-Klinikum Singen, Virchowstraße 10, 78224 Singen
Telefon: 0 77 31/82 26 80, www.neurochirurgie-bodenseeland.com

Wird die Diagnose Hirntumor gestellt, sind Patienten verständlicherweise verunsichert. Ein Hirntumor ist eine Wucherung im Gehirn selbst, in den Nervenwasserräumen des Gehirns, den das Gehirn umhüllenden Hirnhäuten oder der Hirnnerven. Jedoch verbergen sich hinter diesem Begriff mehr als hundert verschiedene Arten von Hirntumoren. Auch können Absiedlungen anderer Tumore, sogenannte Metastasen, über den Blutstrom ins Gehirn gelangen und sich dort festsetzen. Wichtig ist jedoch: Nicht jeder Hirntumor bedeutet Krebs. Etwa zwei Dritteln aller Geschwülste im Kopf sind gutartig. Trotzdem muss ein Hirntumor meist operativ entfernt werden, denn im knöchernen Schädel ist der Platz begrenzt. So drückt der Tumor früher oder später auf gesundes Hirngewebe und droht dieses zu schädigen. In Abhängigkeit von der Lage des Tumors und der Nähe zu benachbarten Strukturen (z.B. Hirnnerven) treten bei den Patienten verschiedenste Symptome auf. So können Tumore der vorderen Schädelgrube zum Beispiel zu Riech- oder Geschmacksstörungen sowie psychischen Veränderungen führen. Ein Tumor im Bereich der mittleren Schädelgrube kann Seh- oder

Hormonstörungen verursachen. Ein Tumor der hinteren Schädelgrube kann zu Hör- und Gleichgewichts-, Schluckstörungen sowie Missempfindungen oder unwillkürlichen Zuckungen im Gesicht führen. Neben zunehmenden Kopfschmerzen, Lähmungen oder Gefühlsstörungen können auch epileptische Anfälle oder psychische Veränderungen auf einen Hirntumor hindeuten. Schlimmstenfalls kann ein Tumor zu Bewusstlosigkeit, Koma oder dem Tod führen.

Die wichtigste Frage, die Patienten bei der Diagnose Hirntumor beschäftigt, ist, ob sie nach der Operation mit Einschränkungen ihrer kognitiven oder motorischen Fähigkeiten rechnen müssen. Wie Dr. Bani betont, ist es dank modernster Diagnostik während der Operation möglich, Verletzungen am gesunden Gewebe weitestgehend zu verhindern. Die vollständige Entfernung des Tumors kann so ohne dauerhafte Hirnschäden gelingen. Um ein auch kosmetisch schönes Ergebnis zu erreichen, wird heutzutage nur noch der Bereich des Hautschnitts rasiert und kosmetisch zugenäht. Nicht immer muss es zu Symptomen kommen. Häufig sind Hirntumore

ein Zufallsbefund z.B. im Rahmen einer ärztlichen Abklärung von Kopfschmerzen. In diesen Fällen werden die Patienten meist von anderen Ärzten, beispielsweise von Neurologen, Orthopäden, Nuklearmedizinern, Radiologen oder Onkologen an einen Neurochirurgen überwiesen. Neben einer genauen Erhebung der persönlichen Krankheitsgeschichte sind eine eingehende körperliche Untersuchung sowie die Bestimmung von Hormonen und Stoffwechselfparametern im Blut notwendig. Der Nachweis von Raumforderungen oder Tumoren erfolgt durch bildgebende Verfahren, z.B. durch eine MRT.

Die Operation allein reicht in manchen Fällen nicht aus. In vielen Fällen erfordern Hirntumore eine zusätzliche Behandlung durch weitere medizinische Fachrichtungen, welche wir dank interdisziplinärer Vernetzung gewährleisten können. So erhöhen OP-vorbereitende oder im Anschluss an den Eingriff stattfindende Strahlen- oder Chemotherapie den Behandlungserfolg sehr häufig. Indem wir bei der Behandlung eng mit dem Tumorboard der HBH-Kliniken Singen zusammenarbeiten, sorgen wir für eine optimale Behandlung und Weiterversorgung

unserer Patienten nach aktuellem medizinischem Wissen.

Nach der Operation sind wir weiter für unsere Patienten da. In regelmäßigen Nachuntersuchungen überprüfen wir das Operationsergebnis. So können wir frühzeitig eine weitere Behandlung planen, falls es im weiteren Verlauf zu einem erneuten Wachstum des Tumors (Rezidiv) kommen sollte. Auch die Behandlungen von spinalen Tumoren gehören zum Fachgebiet der Neurochirurgie. Sie sind gut- oder bösartige Wucherungen im Bereich der Wirbelsäule und entstehen in unterschiedlichen Teilen der Wirbelsäule, von Nervenwurzeln oder aus den das Rückenmark umhüllenden Rückenmarkshäuten, seltener auch direkt aus dem Rückenmark, hervorgehen. Auch Absiedelungen von Tumoren in anderen Körperregionen, sogenannte Metastasen, sind in der Lage, sich über den Blutstrom in der Wirbelsäule festzusetzen und dort weiterzuwachsen. Doch auch wenn es sich hier ebenfalls längst nicht immer um Krebs, also einen bösartigen Tumor, handeln muss, müssen diese Tumore meist operativ entfernt werden. Durch ihr Wachstum und den begrenzten Raum im Wirbelkanal drücken spinale Tumore

früher oder später auf Nervenwurzeln oder das Rückenmark selbst und sind durch die Schwächung der knöchernen Substanz oft ursächlich für eine Instabilität der Wirbelsäule. Neben Schmerzen berichten unsere betroffenen Patienten dann häufig über Taubheitsgefühle oder Lähmungen in Armen oder Beinen, Blasen- oder Mastdarmentleerungsstörungen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sollte der Tumor operativ behandelt werden.

Neben der körperlichen Beeinträchtigung durch neurologische Ausfallerscheinungen oder einer Instabilität der Wirbelsäule stellt ein spinaler Tumor für viele Betroffene auch eine große psychische Belastung dar. Umso wichtiger ist eine intensive Aufklärung sowie eine zügige und umfassende Behandlungsstrategie.

Eine möglichst komplette Tumorentfernung und gleichzeitig weitgehende Schonung des umgebenden Nervengewebes und anderer Organe – das ist das Ziel jeder unserer Eingriffe. Dazu verfügen unsere Operateure neben ihrer Erfahrung über ein umfassendes Repertoire hochentwickelter OP-Verfahren. Falls die Lage des Tumors eine Insta-

bilität der Wirbelsäule erwarten lässt, kommen modernste Stabilisierungsverfahren zum Einsatz. So kann eine Tumorentfernung und Stabilisierung schonend in einem Eingriff vollzogen werden. Bei Tumoren, die in andere Organsysteme hineinwachsen, beispielsweise in den Brustkorb, wird gemeinsam mit Kollegen anderer chirurgischer Fachdisziplinen (Thoraxchirurgie, Orthopädie, Viszeralchirurgie) operiert.

Um ein bestmögliches Behandlungsergebnis zu erreichen, benötigen unsere Patienten neben der chirurgischen Entfernung des Tumors oft auch weitere Behandlungen wie Bestrahlung, medikamentöse Tumorthherapie sowie eine sorgfältige neurologische und onkologische Betreuung. Durch unsere enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den angeschlossenen Fachkliniken des Verbundes und der Rehakliniken können wir in jeder Phase der Behandlung eine optimale medizinische Therapie garantieren. Unter Einbeziehung dieses Wissens stimmen sich Ärzte aller beteiligter Fachrichtung in wöchentlichen Tumorkonferenzen über die beste Behandlungsstrategie besonders komplizierter Fälle ab.



Venenzentrum Bodensee

Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake

In Deutschland haben ca. 60 Prozent der Bevölkerung Besenreiser-Varizen und kleine Krampfadern. Jeder Dritte leidet unter schwerwiegenden Symptomen eines chronischen Venenleidens (Krampfadern, Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen, offene Beine) und ca. 5 Prozent erleiden eine Thrombose. Jedes Jahr sterben 100.000 Menschen an einer Lungenembolie als Folge einer Thrombose (Quelle-Robert-Koch-Institut). Das ambulante OP-Zentrum in Radolfzell ist von der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und dem Berufsverband der Phlebologen als Venen-Kompetenz-Zentrum zertifiziert. Die leitenden Ärzte Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake bieten eine qualitative leitliniengerechte Diagnostik und Therapie der Krampfadererkrankungen in verschiedenen Stadien und Ausprägungsvarianten.

Wir möchten für unsere Patienten das bestmögliche Behandlungsergebnis erreichen und legen daher besonderen Wert auf gründliche klinische Diagnostik, moderne Venen-Ultraschalluntersuchung und individuelle Beratung.

Schwerpunkt unseres Therapieangebotes ist die minimal-invasive Therapie der Varikose. Viele Studien konnten beweisen, dass diese schonenden Verfahren in den Langzeitergebnissen den klassischen Operationen in nichts nachstehen und zu-



Der Empfang vom ambulanten OP-Zentrum Radolfzell.

swb-Bild: DruckPlus Radolfzell

sätzlich um ein Vielfaches schonender und komplikationsärmer sind. Die Krampfadern werden bei uns mit einer Radiofrequenzablation, sogenannter CELON™-Methode behandelt.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Katheter deutlich feiner sind als bei anderen Verfahren und die Temperatur der Sonde während der Behandlung lediglich 85° und nicht 120° oder sogar bis zu 1.000° wie

beim Laser beträgt. Besonders bei zarten und auch etwas näher an der Haut liegenden Venen ist dieses Verfahren vorteilhaft.

Auch bei voroperierten Patienten mit einer sogenannten Rezidiv-Vari-

kose eignet es sich sehr gut. Neben der Radiofrequenzablation bieten wir auch die klassische Varizen-Operation an. Je nach Größe und Invasivität des Eingriffes kann die Behandlung in lokaler Betäubung

oder in kurzer Vollnarkose durchgeführt werden.

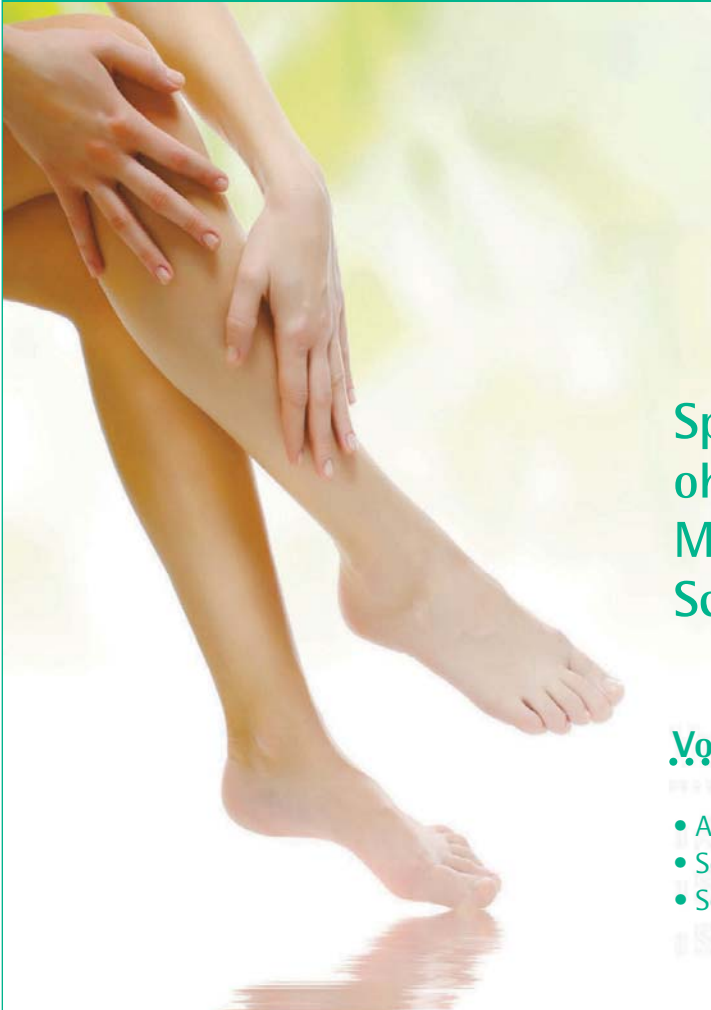
In unserer Praxis bieten wir unter den ästhetischen Leistungen auch die Besenreiserbehandlung an. Unter Besenreiser versteht man oberflächlich in der Haut gelegene kleine Äderchen. Sie sind blau oder rötlich und daher gut sichtbar, besonders auf heller Haut. Sie kommen bei Frauen und Männern jeden Alters vor und sind meistens für die Gesundheit ohne Bedeutung, kosmetisch können sie aber sehr störend sein. Als wirksamste Methode zur Behandlung der Besenreiser wird bei uns die Flüssig-Sklerotherapie angeboten.

Die Krampfader-Erkrankung (Varikose) wird sehr oft im Gegensatz zu anderen chronischen Erkrankungen verharmlost, da sie häufig zunächst keine Schmerzen verursachen. Aber Krampfadern sind kein kosmetisches, sondern ein medizinisch relevantes Problem und führen unbehandelt zu schwerwiegenden Komplikationen.

Die größte Chance, die oft schwerwiegenden Folgen einer Krampfader-Erkrankung zum Beispiel Entzündung, Thrombose, Lungenembolie, offenes Bein zu verhindern, ist neben eigener aktiver Vorbeugemaßnahmen eine frühzeitige Untersuchung und eine anschließend rechtzeitig eingeleitete fachkundige Behandlung.

Venenzentrum Bodensee

Dr. Schmid und Dr. Korsake



Schonende Behandlung von Krampfadern mit der Celon-Methode

Spezielle Krampfaderoperationsmethode ohne Hautschnitt | mit Radiowellentherapie oder Lasertherapie
Mikrosklerosierung der Besenreiser
Schaumsklerosierung ultraschallgesteuert

Vorteile der Celon-Methode.....

- Ambulante Behandlung
- Schnelle Mobilität nach der Behandlung
- Schonend, wirksam und sicher
- Reduziertes Risiko von Narben, Infektionen & Hämatomen
- Deutlich reduzierte postoperative Beschwerden

LEITENDE ÄRZTE:
Dr. Gerold Schmid
Dr. Kristina Korsake

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN

Tel. 07732 943 990
Walchnerstraße 16
78315 Radolfzell

www.chirurgie-radolfzell.de



Krebszentrum Hegau-Bodensee stellt seine Qualität unter Beweis

Erfolgreiche Prüfung durch die Deutsche Krebsgesellschaft / Versorgung von Krebskranken auf universitärem Niveau

Zertifizierte Qualität und damit die gesicherte Einhaltung der aktuellen Standards in Diagnostik und Therapie bei Krebserkrankungen bekam das Krebszentrum Hegau-Bodensee des Klinikums Singen erneut bescheinigt. Dies gilt für das Onkologische Krebszentrum ebenso wie für die vier Organkrebszentren, die sich um Patienten mit Brustkrebs, gynäkologische Krebserkrankungen, Darmkrebs und Prostatakrebs kümmern. Das Krebszentrum ist seit langem im Gesundheitsverbund des Landkreises Konstanz (GLKN) etabliert und hat sich bereits mehrfach erfolgreich den Überprüfungen durch OnkoZert gestellt. OnkoZert ist ein unabhängiges Institut, das im Auftrag der Deutschen Krebsgesellschaft arbeitet. Regelmäßig wird im Singener Klinikum durch OnkoZert die Qualität der einzelnen Organkrebszentren und des Onkologischen Krebszentrums in sogenannten Überwachungsaudits überprüft. Dabei wird darauf geachtet, ob die neuesten internationalen Leitlinien der Krebstherapie im Klinikalltag in allen Belangen berücksichtigt werden.

Für Prof. Dr. Jan Harder, Leiter des Krebszentrums, ist das eine schöne Bestätigung der tagtäglichen Arbeit zum Wohle krebskranker Patienten. »Wir sind heute in der glücklichen Lage, viele Krebserkrankungen gut behandeln zu können. Krebs wird



Der Lenkungsausschuss des Krebszentrums Hegau-Bodensee tagt im Onkoplus-Raum (v.l.n.r.): Anja Dürr-Pucher (Koordination Krebszentrum), Prof. Dr. Jan Harder (Leiter Krebszentrum), Prof. Dr. Johannes Lutterbach (Strahlentherapie), Dr. Ulrich Banhardt (Onkologische und hämatologische Schwerpunktpraxis), Chefarzt Prof. Dr. Matthias Gundlach (Leiter Darmkrebszentrum), Chefarzt Dr. Bernhard Ciolek (Radiologie Singen), Dr. Jens Tonhauser (zukünftiger Leiter Prostatakrebszentrum), Chefarzt PD Dr. Niko Zantl (Leiter Prostatakrebszentrum) und Chefarzt PD Dr. Joachim Böhm (Pathologie Singen). Auf dem Bild fehlen Dr. Thomas Fietz (onkologische und hämatologische Schwerpunktpraxis) und Nuklearmediziner Chefarzt Dr. Benjamin Kläsner. swb-Bild: GLKN

damit oft zur chronischen Erkrankung mit guter Lebensperspektive«, freut sich Harder, Facharzt für Innere Medizin, Schwerpunkt Gastroenterologie und Hämatologie/Onkologie und Palliativmedizin.

Damit dies so ist, müssen Diagnose und Behandlung nicht nur auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand stattfinden, sondern auch eng verzahnt sein. Sie erfolgen in Singen durch ein interdisziplinäres Netzwerk. Deswegen gehören zum Krebs-

zentrum Hegau-Bodensee neben den einzelnen medizinischen Abteilungen des Klinikums Singen einschließlich des Instituts für Pathologie und der Radiologie Hegau-Bodensee auch die Singener Schwerpunktpraxis für Hämatologie und internistische Onkologie/Gastroenterologie Banhardt/Fietz/Hertkorn, die Praxis für Strahlentherapie Singen Lutterbach/Bartelt/Hennings und die Klinik für Nuklearmedizin in Konstanz. Sie alle sitzen mit am Tisch, wenn Patientenfälle in so-

genannten interdisziplinären Tumorbords besprochen werden.

Um die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten arbeiten die Fachärzte zudem eng mit Pflegekräften, Mitarbeitern der onkologischen Fachpflege, Physiotherapeuten, Psychoonkologen, Sozialarbeitern und Ernährungsexperten und der Brückenpflege zusammen. Zu dem großen interdisziplinären Netzwerk gehören auch die zuweisenden Ärzte in der Region, die Selbsthilfegruppen im

Landkreis Konstanz, aber auch die beiden Universitätskliniken Freiburg und Tübingen und einige weitere Netzwerkpartner. Im Brustkrebszentrum und dem Gynäkologischen Krebszentrum wird beispielsweise einmal im Monat eine genetische Beratung durch die Universitätsklinik Tübingen im Onkoplus-Raum angeboten. In seiner jüngsten Sitzung hat der Lenkungsausschuss Dr. Jens Tonhauser, Oberarzt und Facharzt für Urologie am Klinikum Singen, als

neuen Leiter des Prostatakarzinomzentrums gewählt. Er übernimmt dieses Amt von Chefarzt PD Dr. Niko Zantl. Der Lenkungsausschuss des Krebszentrums Hegau-Bodensee ist für die strategische Ausrichtung der zertifizierten Organkrebszentren verantwortlich und tagt als Leitungsgremium mindestens zweimal jährlich. Die freiwilligen Zertifizierungen und damit verbundenen regelmäßigen Kontrollen sind auch vor dem Hintergrund der aktuellen politischen Debatten zu sehen. Die Tendenz in der Politik geht in Richtung Zentralisierung von zertifizierten Organkrebszentren durch die Deutsche Krebsgesellschaft. Von Seiten des Krebszentrums Hegau-Bodensee sind daher Überlegungen im Gange, in den nächsten Jahren weitere Organkrebszentren zertifizieren zu lassen, da die Voraussetzungen dafür gegeben sind. Auch wird die individualisierte Krebstherapie erhebliche Veränderungen mit sich bringen.

Pressemitteilung GLKN

INFO: Daten der jeweiligen Erstzertifizierungen:

Onkologisches Zentrum:
06.03.2012

Brustkrebszentrum: 06.12.2007

Darmkrebszentrum: 07.12.2007

Prostatakarzinomzentrum:
09.12.2008

Gynäkologisches Krebszentrum:
16.03.2018



**Gesundheitsverbund
Landkreis Konstanz**

Miteinander für Ihre Gesundheit

Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Virchowstraße 10
78224 Singen

Tel: 0049 (0)7731 89-0
E-Mail: info@glkn.de
Homepage: www.glkn.de

Unsere Einrichtungen:

Senioren- und Pflegeheim Engen
MVZ Hegau Engen

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Hegau-Jugendwerk Gailingen

Hegau-Bodensee-Klinikum Stühlingen
MVZ Loreto Stühlingen

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

Klinikum Konstanz
Vincentius-Krankenhaus
MVZ Konstanz

Sanitätshaus Schulz

Zertifiziertes Fachgeschäft für Kompressionsstrümpfe

Willkommen im Sanitätshaus Schulz – dem Experten im Bereich Lymphkrankungen, Venentherapie und Orthopädietechnik. Seit 2011 bietet das moderne Gesundheitsfachgeschäft im Standort Radolfzell eine große Auswahl an Sanitätsartikeln und vielen weiteren Hilfsmitteln von namenhaften Herstellern. Dazu gehören u. a. Rollstühle, Toilettensitze, E-Scooter, Pflegebetten oder Treppen für gehbehinderte und pflegebedürftige Menschen.

Mit dem saniMOBiL punktet das Sanitätshaus zudem in Sachen Mobilität. Auf Wunsch finden so Beratungsgespräche durch das qualifizierte und kompetente Fachpersonal direkt vor Ort beim Kunden statt. Mit dem Vorteil, dass auf die Wünsche und häusliche Situation der Kunden noch besser eingegangen werden kann. Jemand, der einen schweren Unfall hatte, benötigt beispielsweise andere Hilfsmittel als Menschen mit altersbedingten Beschwerden. Nicht ganz unwichtig ist bei solchen Beratungsgesprächen auch die Kostenfrage, gerade für Hilfsmittel wie Treppenlifte oder Pflegebetten, die in der Neanschaffung nicht ganz günstig sind. Doch wie der Inhaber Bernhard Schulz betont, übernehmen die Krankenkassen in der Regel die



Das Sanitätshaus Schulz ist Mitglied des Lymphnetzes Konstanz. Die speziell im Bereich »Venen« und »Lymphödemen« geschulten Kompressions-Fachberaterinnen beraten Kunden individuell anhand der ärztlichen Verordnung und des Krankheitsbildes.

Kosten für alles was medizinisch notwendig ist. Dazu zählen auch Ausgaben für Reparaturen, die das Sanitätshaus Schulz in der hauseigenen Werkstatt selbst durchführt.

Was Orthopädieprodukte angeht, so finden Kunden im Sanitätshaus Schulz alle gängigen Bandagen und Schuheinlagen von Kopf bis Fuß. »Bei Fußproblemen fertigen wir in-

dividuelle, gefräste Einlagen, die immer auch an die Schuhe angepasst werden«, so Bernhard Schulz. Darüber hinaus ist das Sanitätshaus Schulz ein zertifiziertes Fachge-

schäft für Kompressionsstrümpfe. Patienten mit Venenerkrankungen finden hier individuell angemessene und qualitativ hochwertige Kompressionsstrümpfe zur optimalen

Unterstützung ihrer Therapie beim behandelnden Facharzt. Zum Beispiel bei Dr. med. Ralph Schneider, Facharzt für Allgemeinchirurgie und Gefäßchirurgie in Rielasingen-Worblingen oder bei Dr. Kristina Korsake und Dr. Gerold Schmid vom Ambulanten OP Zentrum Bodensee. Ein weiterer Schwerpunkt vom Sanitätshaus Schulz liegt in der Beratung bei Lipödem und Lymphödem. Das Lipödem ist eine Störung der Fettverteilung an Beinen, Hüfte, Gesäß und Armen und wird nicht selten mit Übergewicht verwechselt. Deshalb ist es ratsam, den Befund mit einem Facharzt abzuklären. Hingegen wird beim Lymphödem die Flüssigkeit nicht mehr ausreichend über die Lymphgefäße abtransportiert, wodurch es zur Anschwellung in Armen und Beinen kommen kann. In solchen Fällen rät Bernhard Schulz ebenfalls dazu einen Facharzt aufzusuchen, wie zum Beispiel Dr. med. Cornelius Neidhart in Konstanz oder Dr. Kristina Korsake in Radolfzell. Eine bewährte Behandlungsmethode beim Lymphödem ist die sogenannte Flüssigkeit- und Eiweißtherapie, ergänzt durch individuell angepasste Kompressionsstrümpfe und eine Lymphdrainage als weitere Hilfsmittel.

Diana Engelmann



Bandagen



Kompressionsstrümpfe



Rollatoren

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

Scheffel-Str. 10 A
78315 Radolfzell
Tel. 07732 89030-99
Fax 07732 89030-10

Zähringerplatz 15
78464 Konstanz
Tel. 07531 694470

info@shmobil.de
www.shmobil.de
www.schulz-rehatech.de



Hägele Knoblauchwürzsauce

Die Knoblauchwürze macht's!

Ob zum Marinieren von Fisch, Fleisch und Gemüse, zum Verfeinern von Soßen und Suppen oder für Salate, Dips und Dressings: Die Knoblauchwürze von Hägele ist ein absoluter Allrounder in der Küche, der vielseitig einsetzbar ist und den unterschiedlichsten Gerichten einen neuen Pfiff gibt! Dabei ist sie frei von jeglichen Zusatzstoffen und ohne Öl. Die besondere Zusammensetzung der Inhaltsstoffe sorgt zudem dafür, dass keinerlei Ausdünstungen entstehen.

Hergestellt wird die Knoblauchwürze in Duchtlingen mitten im Hegau von Hägele, einem jungen und familiären landwirtschaftlichen Betrieb, der auf den hiesigen Wochenmärkten neben Gemüse auch eigene Backwaren sowie den beliebten Knoblauchsft Vitalliin anbietet. Dabei ist die Knoblauchwürze neu im Sortiment und wird erst seit Frühjahr 2018 in handeigener Produktion hergestellt, wie Daniela Hägele berichtet. Verschiedene

Rezeptideen finden sich auf www.knoblauchwuerze.de, der Webseite, wo unter »Wo kaufen« auch alle Läden aufgelistet sind, in denen man die Würze bekommt. »Wer jetzt Lust bekommen hat, die Knoblauchwürze selbst auszuprobieren, kann sich hier gerne inspirieren lassen. Wobei die eigene Phantasie ja immer noch der beste Koch ist«, so Daniela Hägele. Weitere Infos gibt es auch auf www.facebook.de/knoblauchwuerze. Diana Engelmänn



Neben dem Eigenverbrauch ist Hägele Knoblauchwürze auch immer ein schönes Mitbringsel oder eine Geschenkidee. Auf dem Bild: Jörg, Thomas und Daniela Hägele. swb-Bild: Fa. Hägele

EIN MEISTERWERK DER NATUR



Fit und Gesund im Alter



Stefan Gözl aus Worblingen. swb-Bild: de

Stefan Gözl aus Worblingen:
»Manchmal ist es besser, auf sein Bauchgefühl zu hören«

WOCHENBLATT: Wie halten Sie sich fit?
Stefan Gözl: Ich mach' regelmäßig Sport im Happy Fit in Singen. Meistens Ausdauertraining, Gerätetraining oder Dehnübungen. Eine Zeitlang hab' ich auch eine Fitnessuhr benutzt. Doch jetzt nicht mehr. Denn ich hab' gemerkt, dass es manchmal besser ist, auf sein Bauchgefühl zu hören.
WOCHENBLATT: Was hat Ihnen das Training gebracht?
Stefan Gözl: Durch das Training hab' ich anfangs viel abgenommen. Doch ich merkte schnell, dass nur abnehmen auch nicht das Wahre ist. Wichtiger finde ich es, sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und auch zu halten.

Gerda Blaser und Ursula Fischer:
»Fit durch Spaziergänge an der frischen Luft und Pilates«

Wie Gerda Blaser sich fit hält? »Na, durch viele Spaziergänge an der frischen Luft und im Wald«, erzählt die rüstige Rentnerin aus Singen. Doch auch Gymnastik und Schwimmen stehen bei Gerda Blaser regelmäßig auf dem Programm, um ge-

sund und fit durch den Alltag zu kommen. Im Sommer geht sie deshalb am liebsten ins Aachbad und im Winter ins Hallenbad. Daneben legt Gerda Wert auf gutes und gesundes Essen. Doch ab und zu Sündigen ist auch in Ordnung, wie sie findet. Ihre Freundin Ursula Fischer aus Villingen schwört hingegen auf Pilates: »Ich mache das schon viele Jahre. Es hält mich fit und gesund und ist gut für die Gelenke.«

Info: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Schwört auf gesunde Ernährung und auf gute Hautpflege: Gaby Neier-Kaz aus Singen. swb-Bild: de

Gaby Neier-Kaz aus Singen:
»Eine positive Einstellung zum Leben ist wichtig«

Viele Vitamine sowie reichlich Obst und Gemüse auf dem Speiseplan sind das A und O für Gaby Neier-Kaz, um fit und gesund durchs Alter und durch den Winter zu kommen. Doch genauso wichtig ist eine positive Lebenseinstellung. Denn »ohne die geht nichts«, wie die lebenslustige Rentnerin aus Singen erzählt: »Die braucht man auf jeden Fall.« Deshalb Gabys Tipp: viel Lachen!



Zwei Freundinnen, die sich verstehen: Gerda Blaser und Ursula Fischer. swb-Bild: de

	ergotherapie singen tanja ströhle	Ihre neue Praxis
		Scheffelstr. 6 78224 Singen
		☎ 07731 901 895 0
Prävention • Therapie • Förderung		Hbf (2 min.)
Frühförderung, Psychomotorik, Training zur Förderung der Konzentration und sozialen Kompetenz		Busse
Sensorische Integrationsbehandlung		7349, 7352
Orthopädie, Neurologie und Hilfsmittelberatung		7362, 7364
Mobile Ergotherapie - Hausbesuche		
Hirnleistungstraining PC		
Sprechzeiten nach Vereinbarung		www.ergotherapie-singen.de

IMPRESSUM:
»GESUNDHEIT IST FÜR ALLE DA« ist eine Sonderbeilage des Singener WOCHENBLATTS

Artikel und Interviews:
Diana Engelmänn, Dominique Hahn, Graziella Verchio
Bilder: AdobeStock, swb und privat

Anzeigenberatung:
Rossella Celano
Layout: Satzabteilung des Singener WOCHENBLATTS



Karl Wolfgang aus Steiblingen. swb-Bild: de

Karl Wolfgang aus Steiblingen:
»Fertigprodukte kommen bei uns nicht auf den Tisch«

WOCHENBLATT: Wie halten Sie sich fit?
Karl Wolfgang: Durch regelmäßiges Training im Injoy in Singen. Ab und zu gehe ich auch Walken. Am liebsten im Wald, denn da ist es am schönsten!
WOCHENBLATT: Gibt es Dinge, auf die Sie speziell im Alter achten?
Karl Wolfgang: Meine Frau und ich schauen sehr auf unsere Ernährung und kochen wann immer es geht selbst. Fertigprodukte kommen bei uns nicht auf den Tisch. Auch versuchen wir Zusatzstoffe zu vermeiden. Wenn wir einkaufen, dann hauptsächlich Bioprodukte.

Tipps, wie Sie im Alter fit bleiben

- 1. Regelmäßig spazieren gehen**
Regelmäßiges Gehen ist ein idealer Weg, um ausreichend Bewegung in den Alltag zu bringen. Am besten 30 Minuten pro Tag an fünf Tagen die Woche. Dabei kommt es nicht darauf an wie schnell Sie laufen, sondern dass Sie laufen. Und auch für den Geist kann regelmäßiges Laufen befreiend wirken, gerade in der Natur, wo jede Jahreszeit Neues bereithält!
- 2. Knochendichte erhöhen**
Im Alter werden die Knochen poröser und anfälliger für Brüche. Zwar kann Osteoporose durch Medikamente verlangsamt, aber nicht geheilt werden. Vorbeugung ist deshalb das A und O. Mit folgenden Tipps können Sie Ihre Knochen stärken: schnelles Gehen (Walken), Treppen steigen, Zirkeltraining, mittelschweres Krafttraining.
- 3. Nährstoffreiche Ernährung**
Eine gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Doch wie festgestellt wurde, leiden auffällig viele ältere Menschen oft an einem Nährstoffmangel – mit fatalen Folgen wie zum Beispiel Demenz. In der asiatischen Heilkunde ist »Heilung durch Ernährung« seit Jahrhunderten Tradition. Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, darf auf lange körperliche und geistige Vitalität bis ins hohe Alter hoffen. Empfohlen wird zum Beispiel, viel Gemüse und Obst in den Speiseplan einzubauen sowie Fisch und Olivenöl für die Omega-3-Fettsäuren.

Bildliche Darstellung
von Zellen
im Blutkreislauf

»MAKE CANCER HISTORY« Leiste **DEINEN** Beitrag mit uns!



”

Mit der Sensovation hat Miltenyi Biotec einen Teamplayer an Bord, der als OEM-Hersteller im schnell wachsenden Markt der digitalen Mikroskopie und Array-Diagnostik zuhause und mit den dort notwendigen Qualitätsanforderungen vertraut ist. Unsere Mitarbeiter haben exzellente Kenntnisse in den Bereichen der Optik-, Mechanik-, Elektronik- und Software-Entwicklung, womit wir für Miltenyi Biotec und weitere Firmen der Familie im diagnostischen Umfeld bildbasierte High Performance Analysesysteme entwickeln und fertigen.

Frank Jäger, CEO bei Sensovation, Leiter R&D bei Miltenyi Biotec



”

Bildgebende Technologien spielen eine große Rolle in der Bekämpfung von Krankheiten. Daher ist dies auch ein wichtiger Teil in unserem aktuellen Großprojekt: Die Entwicklung und Herstellung eines automatisierten Fluoreszenzmikroskops, welches Forschern völlig neue Möglichkeiten eröffnet, verschiedene Eigenschaften von bspw. Tumorzellen gleichzeitig sichtbar zu machen, und daraus wichtige Rückschlüsse auf die Wirksamkeit neuer Medikamente zu ziehen.

Paul Hing, CTO

Bei der Sensovation AG, am Standort Radolfzell, werden seit fast 20 Jahren spezielle Mikroskope, völlig neuartige Kameras und innovative bildgebende Systeme zur Diagnose und Erforschung von Krankheiten entwickelt und produziert. Seit dem Jahr 2017 gehört die Sensovation AG zur weltweit aufgestellten Miltenyi Biotec Gruppe.

Ziel der Unternehmensgruppe ist es, Kliniken und Biotechnologielabore zu unterstützen, Therapien und Medikamente zur Heilung von Krebserkrankungen zu entwickeln. **»Make Cancer History«**, lautet dabei die Mission.