



Ich bin für meine Gesundheit selbst verantwortlich!

INHALT

• Sanitätshaus Schulz	S. 2
• Praxis für Neurochirurgie Dr. med.A. Bani & Kollegen	S. 3
• Chirurgie am Bodensee	S. 4
• Zahnzentrum Dr. Schütz	S. 6
• Mrs. Sporty	S. 6
• Move	S. 7

GESUNDHEITSTRaining IM MOVE SINGEN

GESUNDHEITSTAG
SONNTAG 14.11.2021 **10 - 16 UHR**

Carl-Benz-Str. 27 | 78224 Singen
www.movefitness.de

CROSSFIT OLDIES FIT BIS INS HOHE ALTER

GESUNDHEITSTAG
SONNTAG 14.11.2021 **10 - 16 UHR**

Carl-Benz-Str. 27 | 78224 Singen
www.singen-crossfit.de

Gesundheit & Verantwortung

»KOMPRESSION BY ULLA« – EIN STRUMPF-FACHGESCHÄFT WIE ES NUR WENIGE IN GANZ DEUTSCHLAND GIBT WENN DIE »SANI-FEE« DIE PRINZESSINNEN-STRÜMPFE BRINGT

Ich bin die Strumpf-Tante von der »Strumpf-Bude« – so stellt sich Ulla Hagmann ihren Kunden gerne selbst vor. Seit über 25 Jahren ist sie bereits in der Sanitätsbranche und hat sich auf ein Herzensthema spezialisiert: Kompressionen in all ihren Varianten. Für Ulla Hagmann, eine ausgebildete Medizinisch-technische Laborassistentin, eine Lebenseinstellung. Denn mit ihrer Arbeit hilft sie Menschen.

Spezialisiert ist die »fanatische Kompressionsstrumpf-Anpasserin« auf Lip- u. Lymphödem. Das Lymphödem ist eine Abflussstörung des Lymphsystems. Das Lipödem ist eine krankhafte, schmerzhafteste Fettverteilungsstörung. Hier ist besonderes Feingefühl und Expertise gefragt, denn es müssen Druck- u. Qualitätsklassen der Kompressionen berücksichtigt werden. Durch die Kompressionen werden Flüssigkeiten verschoben und Ödeme zurückgehalten. Doch auch bei Venenproblemen,



Inhaberin Ulla Hagmann outet sich als wahrer »Strumpf-Fan« und lebt ihren Beruf mit Leib und Seele.
swb-Bild: K. Reihs

Hauttransplantationen oder Operationen, bei denen die Gefahr einer Sehnenverkürzung besteht, kann Ulla Hagmann mit ihren Kompressionen helfen.

Das Wichtigste für Ulla Hagmann: »Der Strumpf muss passen. Wenn er nicht passt, wird er zum Feind – und das ist das Schlimmste, was passieren kann.« Deshalb kann eine Anpassung nicht zwischen Tür und Angel stattfinden, sondern benötigt Zeit. Zeit zum Ausmessen, Zeit für das richtige Material, Zeit für das Anzieh-Training. Denn unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Anforderungen, die sie an ihre Kompression stellen, egal ob Strümpfe, Handschuhe, Body oder BH.

Und auch modetechnisch müssen Trägerinnen und Träger von Kompressionen auf nichts verzichten. Knallige Farben wie pink oder grün, Muster wie Karos oder Punkte sind

heutzutage kein Grund mehr, auf dieses medizinische Produkt zu verzichten. Selbst auf Schmuck muss nicht verzichtet werden: Durch das Aufbringen von Swarovski-Steinen kann ein Handschuh oder Strumpf ganz

schnell zum Schmuckstück werden. Und für Kinder ist dieser Service sogar inklusive: Denn welches Mädchen trägt nicht gerne pinke Prinzess-Glitzerstrümpfe, die die »Sani-Fee« vorbeibringt?
K. Reihs



Kompressionsstrümpfe können trotz ihrer Funktionalität ein modisches Accessoires sein.
swb-Bild: pixabay

DAS SANITÄTSHAUS SCHULZ IN RADOLFZELL FINDET ALTERNATIVEN WENN DIE GESUNDHEIT »AUF DER STRECKE« BLEIBT



swb-Bild: AdobeStock

Willkommen im Sanitätshaus Schulz – dem Experten im Bereich Lympherkkrankungen, Venentherapie und Orthopädietechnik sowie für orthopädische Bandagen und Orthesen. Bereits seit 2011 bietet das moderne Gesundheitsfachgeschäft am Standort Radolfzell eine große Auswahl an Sanitätsartikeln und vielen weiteren Hilfsmitteln von namhaften Herstellern an. Dazu gehören unter anderem Rollstühle, Rolllatoren, Gehhilfen, Toilettenstühle, E-Scooter, Pflegebetten oder Treppen für gehbehinderte und pflegebedürftige Menschen. Auf Wunsch können Beratungsgespräche durch qualifiziertes und kompetentes Fachpersonal direkt vor Ort beim Kunden stattfinden. Mit dem Vorteil, dass auf die Wünsche und häusliche Situation der Kunden noch besser eingegangen werden kann.

Nicht ganz unwichtig ist bei solchen Beratungsgesprächen die Kostenfrage, gerade für Hilfsmittel wie Trep-

penlifte oder Pflegebetten, die in der Neuanschaffung nicht ganz günstig sind. In der Regel übernehmen die Krankenkassen die Kosten für alles was medizinisch notwendig ist. Dazu zählen auch Ausgaben für Reparaturen, die das Sanitätshaus Schulz in der hauseigenen Werkstatt selbst durchführt.

Problematisch sind die momentanen Lieferschwierigkeiten von Produkten und Ersatzteilen, teilweise bedingt durch die Corona-Pandemie. So können wichtige Hilfsmittel nicht repariert oder gar geliefert werden. Dazu kommen die gestiegenen Transportkosten, die eigentlich an die Kunden, respektive die Krankenkassen, weitergegeben werden sollten. Doch eben diese stellen sich oftmals quer, die Preiserhöhung zu akzeptieren, da mit den Herstellern feste Konditionen vereinbart sind. So kommt es, dass die Gesundheit »auf der Strecke« bleibt. Bernhard Schulz erklärt: »Es ist teilweise nicht

einfach. Hilfsmittel können von uns nicht repariert werden, Kunden müssen auf Alternativprodukte ausweichen, weil das »Gängige« nicht verfügbar ist. Wann sich die Situation wieder normalisiert ist schwer abzusehen. Aber wir geben weiterhin unser Bestes für unsere Kunden, so dass sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen.«
K. Reihs

KOSTENÜBERNAHME VON SANITÄTSARTIKELN

Diese Kostenübernahme ist in Deutschland durch das Sozialgesetzbuch geregelt. Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf medizinisch notwendige Hilfsmittel. Allerdings müssen die Krankenkassen das Wirtschaftlichkeitsgebot beachten. Das bedeutet in der Praxis, dass Kunden für eine bessere Qualität selbst bezahlen müssen.

EIN MEISTERWERK DER NATUR



» WWW.WOCHENBLATT.NET «

»

WOCHENBLATT

«

DIE PRAXIS FÜR NEUROCHIRURGIE DR. MED. ARAM BANI & KOLLEGEN AM HBH-KLINIKUM IN SINGEN

ALLE FÜR EINEN - FÜNF CHIRURGEN FÜR JEDEN PATIENTEN



Dr. med. A. Bani, Facharzt für Neurochirurgie und Schmerztherapie
swb-Bilder: Praxis für Neurochirurgie



Prof. Dr. med. S. Gläsker, Facharzt für Neurochirurgie



Frau A. Ulrich, Fachärztin für Neurochirurgie



Privatdozent Dr. med. Jin-Yul Lee

Dr. med. Katharina Köhlert

„Dieser Beruf ist einmalig. Wir sind für die Menschen da, gerade wenn es lebensbedrohlich ist, und sehen dabei täglich, was wir Gutes für unsere Patienten tun.“

„Die Faszination für diesen Beruf kommt bei mir schon aus der Familie. Dazu die naturwissenschaftlichen und technischen Aspekte. Ich habe Freude daran, mit diesen Dingen zu arbeiten und gleichzeitig den Menschen zu helfen.“

„Ich habe den schönsten und spannendsten Beruf den ich mir vorstellen kann. Zum einen ist Neurochirurgie ein sehr feines Handwerk, das immer absolute Sorgfalt und Präzision erfordert zum anderen hat man engen Kontakt zu Patienten und begleitet sie mit Respekt durch schwierige Zeiten.“

„An der Neurochirurgie gefallen mir insbesondere zwei Dinge; die feine mikrochirurgische Operationsweise sowie breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten, verglichen mit Neurologie beispielsweise. Das Beste in unserem Beruf ist, wenn sich die Patienten hinterher für die gute Behandlung bedanken.“

„Jeder Tag, jeder Fall und jeder Mensch ist anders. Das ist die Herausforderung in diesem Beruf. Ich darf mich handwerklich betätigen, erlebe immer wieder etwas Neues und helfe dabei anderen. Was will ich mehr?“

Die Praxis für Neurochirurgie von Dr. Aram Bani und seinen Kollegen ist weit über den Landkreis hinaus bekannt. Sie versorgen eigenständig in Kooperation mit dem HBH-Klinikum Singen alle neurochirurgischen Erkrankungen, die Wirbelsäule und Gehirn betreffen. Dies beinhaltet Diagnosestellung, konservative und operative Behandlungen sowie sämtliche Verlaufskontrollen nach der Operation, auch von anderweitig operierten Patienten, die aus

Entfernungsgründen nicht in ihre behandelnde Klinik fahren können und eine heimatnahe Versorgung wünschen.

Seinen exzellenten Ruf hat sich das gesamte Team über mehrere Jahre hinweg hart erarbeitet. Und das macht sich bemerkbar: Mit über 95 Operationen wöchentlich ist das fünfköpfige Chirurgenteam sehr gut ausgelastet. »Trotz dieser hohen Anzahl an Patienten und Operationen wollen

wir, dass sich unsere Patienten bei uns gut aufgehoben fühlen. Die Menschen sollen mit einem guten Gefühl – und hoffentlich wieder gesund – unsere Praxis verlassen«, erzählt Julia Bani im Gespräch.

Rund ein Drittel der Bevölkerung hat Probleme mit der Wirbelsäule. Und doch kommen oftmals Patienten, die erst zu einem späten Zeitpunkt ihres Leidensweges in der Praxis vorstellig werden. »Oft ist es einfach die Angst,

es könnte tatsächlich etwas Schlimmes sein oder der Drang, im Alltag »funktionieren« zu müssen, der die Menschen davon abhält, rechtzeitig zu uns zu kommen«, erzählt Dr. Aram Bani. Ein anderer Teil der Patienten käme auch aus dem Grund erst zu spät, da es noch immer das Vorurteil gäbe, dass Ärzte viel zu schnell operieren, erläutert er weiter. Doch er sagt ganz klar: »Eine Beratung kostet nichts. Und ob man sich operieren lässt oder nicht, bleibt

noch immer die Entscheidung des Patienten.« Zudem empfehlen alle Ärzte der neurochirurgischen Praxis jedem Patienten, eine Zweitmeinung einzuholen. Diese zweite Meinung helfe vielen Patienten darüber zu entscheiden, wie sie weiter vorgehen wollen. Auch Prof. Dr. Sven Gläsker schließt sich dieser Meinung an und klärt weiter auf: »Natürlich muss es schnell gehen, wenn es sich um ein Trauma oder Tumor handelt. Aber bevor wir operieren, sprechen wir mit

all unseren Patienten sämtliche andere Therapiemöglichkeiten durch.« Und jeder Fall eines jeden Patienten wird von allen Chirurgen gemeinsam besprochen: Von den Therapiemöglichkeiten bis hin zum Verlauf einer etwaigen OP. So hat jeder Patient eigentlich fünf kompetente Chirurgen, die sich mit seinem Fall beschäftigen und an einem Strang ziehen. Denn das ist das Ziel aller: Dem Patienten soll es nach der Behandlung wieder so gut als möglich gehen. K. Reih



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
info@neurochirurgie-bodenseeland.de

Sprechzeiten: Mo. - Do.: 8.30 - 16.30 Uhr, Fr.: 8.30 - 14 Uhr

Gesundheit & Verantwortung

AMBULANTES OP-ZENTRUM IN RADOLFZELL: DR. GEROLD SCHMID SPRICHT ÜBER EIN TABU-THEMA JEDER ZWEITE ÜBER 30 IST BETROFFEN

Seit nunmehr 15 Jahren ist Dr. med. Gerold Schmid in Radolfzell anzutreffen. In seinem ambulanten Zentrum für Chirurgie ist der Allgemeinchirurg mit seinem Team, bestehend aus fünf weiteren Ärzten und 25 Mitarbeitern, mit die erste Anlaufstelle für ambulante Operationen. Zu den Kernkompetenzen gehören Orthopädie und Unfallchirurgie, Venen- und Gefäßchirurgie, Hand- und Fußchirurgie, Lymphologie, diagnostische Leistungen sowie die Proktologie.

DAS FACHGEBIET

Die Proktologie ist ein medizinisches Teilgebiet, das sich mit den Erkrankungen des Enddarms beschäftigt. Dazu gehören Fisteln, chronische Darmerkrankungen oder auch Hämorrhiden. Hämorrhiden sind in der westlichen Welt eine der häufigsten Erkrankungen, aber gesellschaftlich weitgehend tabuisiert. In Deutschland sind etwa vier von 100 Erwachsenen jährlich wegen vergrößerter Hämorrhiden in ärztlicher Behandlung. Da jedoch längst nicht alle Menschen mit Beschwerden zum Arzt gehen, ist die Zahl der Betroffenen größer. Laut Schätzungen ist etwa jeder zweite Erwachsene über 30 Jahren betroffen. Hämorrhiden sind nichts anderes als gut durchblutete Gefäßpolster am Ausgang des Enddarms. Beschwerden verursachen sie nur, wenn sie sich vergrößern.



Ganz in seinem Element: Dr. Gerold Schmid während einer seiner ambulanten Operationen.
swb-Bild: pr

KEINE SCHEU

»Die Patienten kommen oft erst zu uns, wenn die Schmerzen so stark sind, dass die Menschen richtiggehend leiden. Doch wir können schon viel früher helfen«, so Dr. Gerold Schmid. In seinem Zentrum können sämtliche Voruntersuchen und auch die eventuelle Nachsorge mittels Betäubung durchgeführt werden. Fast täglich ist ein Narkosearzt im Hause,

sodass eine kurzfristige Sedierung kein Problem darstellt. So haben die Patienten keine Schmerzen und müssen keine Ängste haben. Zumal immer im Vorfeld besprochen wird, wie die nächsten Schritte aussehen. Er kann Betroffenen nur empfehlen: »Kommen Sie zu uns, haben Sie keine Scheu. Wir helfen Ihnen, schmerzfrei zu leben, während und auch nach der Behandlung.«
K. Reihs



Damit die Lebensqualität erhalten bleibt, empfehlen die Augenärzte der Region regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.
swb-Bild: pixabay

DIE AUGENÄRZTE DES LK KONSTANZ ÜBER DIE WICHTIGKEIT DER VORSORGE SEHEN IST LEBEN

Jedes Jahr im Oktober macht der Welttag des Sehens (World Sight Day) auf das weltweite Aktionsprogramm »Vision 2020 – Das Recht auf Augenlicht« aufmerksam. Die Augenärzte des Landkreises Konstanz nehmen dies zum Anlass, auf die Bedeutung des Augenlichtes hinzuweisen, auf die Erkrankungen, die das Sehen bedrohen, und auf die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten, mit denen diese Bedrohung in vielen Fällen verhindert und abgewendet werden kann.

DIE SICHERHEIT IST GEGEBEN

Während der Pandemiezeit ist in der Gesundheitsvorsorge vieles liegengeblieben. Das merken Ärzte aller Disziplinen bei ihren Patienten. Im Gegensatz zu vielen anderen Ländern, an die dieser WHO-Appell auch gerichtet ist, gibt es in Deutschland eine exzellente fachärztliche Versorgung. Mittlerweile sind die Praxis-

teams durchgeimpft und auch ein Großteil der Patienten, sodass das Risiko einer Infektion beim Arztbesuch gering ist.

LEBENSQUALITÄT SICHERN

Wie wichtig die Vorsorge bei Augenkrankungen ist, wird immer wieder vom Berufsverband der Augenärzte betont: Sehen ist Leben und Lebensqualität. Erkrankungen wie altersbedingte Linsentrübung, also Cataract (grauer Star), das Glaukom (grüner Star) oder die altersbedingte Makuladegeneration können das Sehvermögen teilweise irreversibel reduzieren. Oftmals gibt es auch ein familiäres Risiko, aber auch Risiken durch häufige Grunderkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Rheuma. Vorsorge kann helfen, diese Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen und mit der richtigen Behandlung die das Sehen bedrohenden Folgen zu begrenzen. Die Präventionszentren der

Universitätskliniken bieten diese Vorsorge genauso an wie die niedergelassenen Augenärzte.

DIE KRANKENVERSICHERUNG ZAHLT

Die richtige Therapie und in manchen Fällen auch der notwendige chirurgische Eingriff erhält das Sehvermögen oder stellt es wieder her. So sind die Eingriffe zur Behandlung des grauen Stars oder der Makuladegeneration die am häufigsten durchgeführten Operationen in Deutschland überhaupt. Die Kosten für diese Eingriffe übernimmt die Krankenversicherung vollständig. Es ist den Augenärzten der Region ein Anliegen, darauf hinzuweisen, dass hohe Zuzahlungen für Augenoperationen, hinter denen auch rein kommerzielles Interesse stehen kann, stets Anlass für eine Zweitmeinung sein sollten. **Weitere Informationen unter <http://cms.augeninfo.de>**
PM/K. Reihs

Chirurgie am Bodensee ... natürlich gesund

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN
Tel. 07732 943 990, Walchnerstraße 16,
78315 Radolfzell, www.chirurg-radolfzell.de



In unserem Ambulanten OP-Zentrum werden Sie nach aktuellem Klinik-Standard ambulant operativ versorgt.

LEITENDER ARZT:
Dr. Gerold Schmid



UNSERE LEISTUNGEN: Proktologie

- Enddarmbeschwerden mindern oft deutlich die Lebensqualität und es kostet natürlich eine gewisse Überwindung mit derartigen Beschwerden zum Arzt zu gehen.
- In unserer Praxis bieten wir unseren Patienten Vorsorgeuntersuchungen, umfassende proktologische Diagnostik und die Behandlung von folgenden proktologischen Erkrankungen:
- Hämorrhoiden
 - Marissen, Hautfalten am After
 - Analvenenthrombosen
 - Analfissuren
 - Analfisteln
 - Analabszessen, Geschwüre
 - Steißbeinabszessen

- Kniechirurgie
- Fußchirurgie
- Handchirurgie
- Venenchirurgie
- Proktologie
- Hauttumore



Die Initiative »Vision 2020« engagiert sich weltweit, um vermeidbare Blindheit zu beseitigen. Ihre Vision: Eine Welt, in der niemand unnötig erblindet, und alle, die unwiderruflich blind sind, ihr volles Potenzial erreichen können.

Gesundheitsvorsorge Ihrer Augen

Durch die richtige Vorsorge können Erkrankungen, die das Sehvermögen einschränken, verhindert werden

Wir bieten Ihnen Diagnostik und Behandlung nach dem neuesten und medizinischen Stand bei
Cataract (grauer Star)
Glaukom (grüner Star)
altersbedingte Makuladegeneration

Für gute und unabhängige Beratung und für die Vorsorge und Sorge um Ihr Augenlicht stehen wir Ihnen mit unseren persönlich geführten Augenarztpraxen zur Verfügung - nicht nur am Welttag des Sehens. Sprechen Sie uns einfach an. Wir sind für Sie da.

Ihre Augenärzte im Landkreis Konstanz

Herr Dr. Johannes Brandi-Dohrn
Hegastr. 14, 78224 Singen, Tel. 07731-66550

Frau Leila El Kaissi
Hegastr. 17, 78224 Singen, Tel. 07731-62978

Frau Daniela Michaelis
Haselbrunnstraße 48, 78315 Radolfzell, Tel. 07732-54455

Herr Dr. Thomas Rudolphi
Schützenstraße 17, 78315 Radolfzell, Tel. 07732-3569

Herr Dr. Jan Enslin und Herr Dr. Jean-Oscar Kono Kono
Fischmarkt 15, 78462 Konstanz, Tel. 07531-25965

Herr Prof. Dr. Martin Reichel und Herr Frank Longere
Marktstätte 11, 78462 Konstanz, Tel. 07531-361720

Frau PD Dr. Mana Tehrani
Hussenstraße 20, 78462 Konstanz, Tel. 07531-25055

Frau Barbara Zwingelberg
Mainaustraße 149, 78464 Konstanz, Tel. 07531-33287

DÄMMERSCHLAF BEIM ZAHNARZT: EIN TRAUM – NICHT NUR FÜR ANGSTPATIENTEN



Stressfrei einschlafen ohne Hypnose oder Vollnarkose und ganz entspannt wieder aufwachen mit – und jetzt Achtung – völlig überarbeiteten Zähnen. Sie sind von Karies befreit, strahlend weiß, das neue Implantat ist gesetzt und die Schmerzen an der Zahnwurzel sind wie weggeblasen. Das muss ein Traum sein – ist es aber nicht.

Insbesondere für Angstpatienten und Menschen mit einer sogenannten Oral- oder Zahnarztphobie klingt diese kleine Geschichte zu schön, um wahr zu sein. Sie kann allerdings real werden, wenn Patienten mit Behandlungsangst sich in der richtigen Zahnklinik auf den Behandlungsstuhl setzen.

In der Dorow Clinic zum Beispiel kennen die Zahn- und Kieferspezialisten das Problem der Zahnarztangst und unterstützen ihre Patienten beim Angstabbau. Gerne natürlich bevor sie aufgrund gemeiner Zahnschmerzen gar nicht mehr anders können, als sich in die Praxis zu schleppen.

ANGST VOR BOHRGERÄUSCHEN, SPRITZEN ODER DEM BEHANDLUNGSSTUHL – DAS HILFT WEITER!

»Zahnbehandlungen unter angstfreien, schmerzärmeren bzw. schmerzfreien Bedingungen durchzuführen, ist in unserer Zahnarztpraxis Standard«, äußert sich Dr. Dr. Andreas Dorow. »Und das nicht ausschließlich für Angstpatienten.« Denn, so sein Ziel und das seines Zahnmediziner- und Kieferorthopäden-Teams: »Der Zahnarztbesuch darf niemals und für keinen zur Tortur werden.«

Daher lassen die Zahn- und Kieferspezialisten der Dorow Clinic ihre Patienten während der Behandlungen seit über zehn Jahren im Zustand des Dämmerschlafs entspannen. Dabei kommt kein Lachgas zum Einsatz, da dieses nur eine leichte Sedierung verursacht. Die Patienten werden mit Hilfe eines Medikaments ganz sanft und schonend in den schlafähnlichen Zustand versetzt.

BEHANDLUNG IN SCHLAFÄHNLICHEM ZUSTAND

Der Dämmerschlaf ist deshalb so schonend, wie in Trance, denn die Atmung wird nicht wie bei der Vollnarkose unterdrückt. Eine lokale Betäubung kann, nachdem der Patient in den Dämmerschlaf versetzt wurde, noch hinzukommen. Wie bei einer Vollnarkosebehandlung fühlt, hört oder sieht der Patient während der Behandlung rein gar nichts. Die Nebenwirkungen und Risiken sind jedoch um ein Vielfaches geringer. Zahnarztphobie wird so buchstäblich weggeschlafen.

Panikattacken vor Bohrgeräuschen gehören dank dieser Anästhesieform der Vergangenheit an. Nach dem Erwachen erholen sich die Patienten sehr rasch und wesentlich kürzer als nach einer Vollnarkose.



Mit neuen Zähnen lächelnd erwachen – dank Dämmerschlaf: Jetzt auch in der Dorow Clinic in Gottmadingen möglich.



Die Moderne Zahnarztpraxis in Gottmadingen ist spezialisiert auf Angstpatienten und lädt zum Wohlfühlen ein.

swb-Bilder:

FÜR WEN EIGNET SICH DER DÄMMERSCHLAF UND GEHT DAS BEI JEDER BEHANDLUNG?

Bei so vielen Vorteilen liegt es nahe, dass sich manch einer denkt: »So würde ich mich beim Zahnarzt auch

gerne behandeln lassen.« Für all diejenigen kommt an dieser Stelle noch eine gute Nachricht: Jeder, der es wünscht oder einen entsprechenden Eingriff vor sich hat, kann sich während seiner Behandlungen in der Dorow Clinic in den angenehmen Zustand des Dämmerschlafs versetzen lassen.

PM

Kontaktdaten:

<https://www.dorow-clinic.de/zahnarzt-gottmadingen/>
+49 77 31 – 711 93
Hauptstraße 55, 78244 Gottmadingen
gottmadingen@dorow-clinic.de



DOROW CLINIC

Gesundheit & Verantwortung

MRS. SPORTY KLÄRT ÜBER MYTHEN AUF UND RÄT ZU AKTIVEM LEBENSSTIL

MEIN RÜCKEN SCHMERZT – WAS SOLL ICH TUN?



Trainiere gezielte deinen Rücken mit individuellen Übungen.

swb-Bild: Mrs. Sporty

Zwickt und zwackt es manchmal im Rücken oder sind Rückenschmerzen gar ständiger Begleiter im Alltag? Viele Menschen wachen morgens auf und als erstes meldet sich der Rücken mit dem Signal »Vorsichtig bewegen!«. Anschließend steht man vor dem Spiegel, während des Zähneputzens, und das Signal

des Rückens hat sich leider noch immer nicht beruhigt. Erst langsam kommt man alsdann in die Gänge und denkt sich, »das wird schon besser werden«. Später bei der Arbeit oder zu Hause im Homeoffice wird am Schreibtisch gesessen und langsam aber sicher verkrampft sich der Nacken zusehends.

Viele Menschen finden sich heutzutage in dieser oder einer ähnlichen Situation wieder. Leider ist der Irrglaube, dass man bei Rückenbeschwerden oder auch bei einem Bandscheibenvorfall keinen Sport machen kann, immer noch sehr verbreitet.

Sicherlich hilft der Gang zum Orthopäden und unter Umständen eine manuelle Therapie – doch meist nur kurzfristig und nicht von Dauer. Häufig beginnt der Teufelskreis dann wieder von vorne, wenn man selbst nicht proaktiv wird.

Aber was genau ist die Lösung in einer solchen Situation? Wichtig ist, dass man nicht nur den Schmerz, sondern vor allem auch die Ursachen bekämpft. Häufig sind einseitige Belastungen und mangelnde Bewegung die Ursache für Dysbalancen und eine zu schwache Muskulatur. Dies wiederum führt zu Rückenbeschwerden bis hin zu Bandscheibenvorfällen.

So ähnlich ging es auch Rahel, seit 2016 Mitglied im Mrs. Sporty Club Radolfzell. »Ich hatte so starke Nackenbeschwerden, dass ich teilweise sogar eine Halskrause tragen musste«, berichtet sie. Mit dem Training von Mrs. Sporty ist sie aber ihre Beschwerden dauerhaft losgeworden.

Oftmals sind Psyche und der momentane Stresslevel noch ein zusätzlicher Auslöser der Beschwerden. »Das wird schon wieder weggehen,

ich nehme mal eine Schmerztablette«, sollte nicht die angestrebte Lösung sein. Wichtig ist, sich der persönlichen Situation bewusst zu werden, ins Handeln zu kommen und Schritt für Schritt aktiver zu werden. Gerade Frauen verlieren bereits ab dem 30. Lebensjahr Muskulatur. Dem kann durch gezieltes Muskelkräftigungstraining bis ins hohe Alter entgegengewirkt werden. Deshalb ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen und das geeignete Training zu finden. Nur durch gezielten Muskelaufbau, gezielte Mobilisie-

rungs- und Dehnübungen kommt der Erfolg schrittweise und selbstbestimmt – die qualifizierten Trainer*innen von Mrs. Sporty sind bei jedem dieser Schritte begleitend dabei. Und wichtig ist: klein anfangen. Zunächst zweimal pro Woche eine kurze Trainingseinheit einplanen und langsam zu einer Gewohnheit werden lassen. Eine zwei- bis dreimal 30-minütige Trainingseinheit, idealerweise mit persönlicher Betreuung, ist ausreichend, um in den meisten Fällen den Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen.

Wie Rahel ihre Rückenbeschwerden dauerhaft losgeworden ist, erzählt sie hier: Einfach QR-Code scannen und Video abspielen!

PM/K. Reihls



ZAHNARZTPRAXIS SCHÜTZ ERÖFFNET NEUS DENTALLABOR



Die neuen und modernen Räumlichkeiten in Engen. Hier sollen sich die Patienten wohl und gut aufgehoben fühlen.

swb-Bild: Zahnarztpraxis Dr. Schütz

Einige Zeit stand die alte Bäckerei »Herr« in Engen leer, nun ist dort neues Leben eingezogen: Die Zahnarztpraxis Schütz eröffnete Anfang Oktober ein modernes zahntechnisches Labor. »Wir freuen uns sehr, dass unser Dentallabor ein neues und größeres Zuhause im schönen Engen gefunden hat«, sagt Dr. Stefan Schütz, der die Zahnarztpraxis schon in dritter Generation führt.

»Ein großer Vorteil unseres Labors ist die unmittelbare Nähe zu unseren Praxen in Engen, Konstanz und Ra-

dolfzell. Hierdurch können wir unsere Patienten*innen mit hochwertigem Zahnersatz ohne lange Wartezeiten versorgen«, so Dr. Schütz.

SPEZIELLE ZAHNSCHIENEN – MADE IN ENGEN!

Das neue Dentallabor fertigt neben maßgeschneiderten Versorgungen auch die hauseigen entwickelten Clearsmile-Zahnschienen zur einfachen

Korrektur von Zahnfehlstellungen an. »Die individuellen Zahnschienen werden aus einem speziellen, transparenten Kunststoff gefertigt und bewegen die Zähne unserer Patienten*innen Schritt für Schritt in die gewünschte Position – und das ganz unauffällig und in kürzester Zeit«, erklärt Dr. Schütz. Eine Behandlung ohne Metall und ohne Drähte.

Weitere Informationen unter www.schuetz-die-zaehne.de oder www.clearsmile.dental. PM



Die Empfehlung von Markus Fahr, Inhaber vom Frauensportclub Mrs. Sporty Radolfzell und Singen, lautet: »Das Zauberwort besteht aus drei Buchstaben und heißt TUN. Sorge dich gut um deinen Körper, es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.«

swb-Bild: Mrs. Sporty

MRS.SPORTY

Gesunder Rücken, jetzt!

Sicher KONTAKTLOS TRAINIEREN IM CLUB, OUTDOOR & ONLINE

PROBIER'S AUS!

JETZT KOSTENLOS PROBETRAINING SICHERN

Mrs.Sporty Radolfzell

Böhringerstraße 44, Tel.: 07732-8237510

Mrs.Sporty Singen

Ekkehardstr. 34, Tel.: 07731-907320

*Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglied sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich.
Inhaber*in: Mrs.Sporty Radolfzell Markus Fahr, Böhringerstr. 44, 78315 Radolfzell
Inhaber*in: Mrs.Sporty Singen Markus Fahr, Ekkehardstr. 34, 78224 Singen

ZAHNARZTPRAXIS SCHÜTZ

MÖCHTEST DU TEIL UNSERES GROSSARTIGEN TEAMS WERDEN?

Wir suchen für

unser Praxislabor in Engen:

ZAHNTECHNIKER

m/w/d

Voll- oder Teilzeit,
Freude an digitaler Technik

unsere Praxis in Konstanz:

ZFA

m/w/d

Voll- oder Teilzeit,
Lust auf Zusammenhalt

JETZT BEWERBEN

Ü

jaeckle@schuetz-die-zaehne.de

Weitere Stellenangebote unter www.schuetz-die-zaehne.de/jobs

DAS MOVE GESUNDHEITSSTUDIO MIT EINEM VIELFÄLTIGEN ANGEBOT

FÜR JEDEN ETWAS: ENTSPANNUNG UND AUFBAU – FIT IM ALLTAG

Das move Gesundheitsstudio mit seinen drei Standorten in der Region – Singen, Gottmadingen und Bodman – Ludwigshafen – hat sich durch seine Angebote, Kurse und Kompetenz einen Namen in der Region gemacht. Und am Sonntag, den 14. November von 10 bis 16 Uhr können sich Interessierte selbst überzeugen und einfach mal im Studio in Singen reinschnuppern: Es gibt einen Gesundheitstag mit Ernährungsberatung und Gesundheitschecks. Es können Messungen der Muskulatur vorgenommen werden, um den persönlichen Fitnessgrad zu ermitteln. Und gleichzeitig erfahren die interessierten Besucher, wie sie ihre Fitness steigern und agiler werden können. Einfach anmelden, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen unter dr@movefitness.de oder 07731/61 021.



Physiotherapeutin Ulla Stumböck inmitten ihrer begeisterten Kursteilnehmer.



CrossFit-Trainerin Chayenne Schwarz gibt Anleitung für das richtige Training.



Corinna Mayer unterstützt Kunden im E-Gym-Zirkel und sorgt für die richtige Anwendung der Geräte. swb-Bilder: move Gesundheitsstudio

ENTSPANNUNG, PHYSIOTHERAPIE UND PILATES

Das ist die Welt von Physiotherapeutin Ulla Stumböck. Sie unterstützt ihre Kursteilnehmer darin, durch gezielte Übungen sich selbst helfen zu können. Sie sagt ganz klar: »Jeder Patient ist für sich selbst verantwortlich und muss den eigenen Körper wieder wahrnehmen. Dabei helfe und unterstütze ich, wo ich kann.« Gerade ältere Menschen haben oftmals viel zu wenig Bewegung im Alltag, gehen viel zu selten vor die Tür. Und genau hier kommt sie ins Spiel

mit Pilates und der Physiotherapie, ganz nach dem Motto »Hilfe zur Selbsthilfe«. Besonders gefragt sind die von ihr angebotenen Entspannungskurse. Über ein Vierteljahr hinweg übt sie mit ihren Kursteilnehmern eine Stunde lang sich tatsächlich zu entspannen. Denn Fernsehschauen oder vor dem Computer sitzen gehört nicht dazu. Aktives Entspannen muss und will gelernt sein. Durch autogenes Training, Kieferentspannung oder Achtsamkeitstraining lernen die Teilnehmer mit jeder Stunde mehr was es heißt, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

DER LEICHTE WEG ZUR FITNESS

Es ist ein leichter und einfacher Weg, die körperliche Fitness anzukurbeln und zu steigern: der Rehasport. Das ganzheitliche Training wird vom Hausarzt oder Orthopäden verschrieben und von den Krankenkassen übernommen. Für den Patienten ist dieses Training also komplett kostenfrei. Die Trainer begleiten jeden Kurs mit maximal 15 Teilnehmern. Das Ziel dabei: fit werden und den Alltag besser bestreiten. Für das individuelle Training nutzen viele Teilnehmer das

Zusatzangebot des Gerätetrainings. Nach einer individuellen Anamnese wird für die spezifischen Probleme an E-Gym-Geräten trainiert. Mit den modernen und einfach zu bedienenden Geräten fällt der Einstieg leicht und der Erfolg gibt Corinna Mayer und ihrem Team Recht: »Es tut den Leuten einfach gut, sich zu bewegen und bei uns ihren Körper zu trainieren. Und die einzelnen kleinen Gruppen unterstützen sich gegenseitig in ihrem Tun und motivieren sich. Das ist schön zu sehen, denn der soziale Gedanke dahinter spielt eine wichtige Rolle.«

CROSSFIT SINGEN: FÜR JEDE GENERATION

Der Trendsport ist nun auch in Singen angekommen: CrossFit. Dieses Training kann sowohl Indoor als auch Outdoor stattfinden und wird für die unterschiedlichsten persönlichen Leistungsansprüche genutzt – vom sportlich aktiven bis hin zu Menschen mit Rücken-, Schulter- oder Knieproblemen. Denn für dieses Training muss man nicht fit sein, man wird wieder fit. Eben gerade für Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat kann diese Art des Trainings Unglaubliches bewirken. Es werden

alltägliche Bewegungsmuster trainiert wie das Heben von Einkaufstaschen oder Treppen steigen. Für jeden Kurs mit maximal zehn Teilnehmern und deren Bedürfnisse passen die Trainer das Programm individuell an. Durch gegenseitige Unterstützung und Motivation stellen sich schnell die ersten Erfolge ein. Trainerin Chayenne Schwarz ist sich sicher: »Egal welches Alter, egal welches Problem: Wir können helfen, dass es unseren Kursteilnehmern wieder besser geht. Das »Nichtstun« bei körperlichen Leiden ist das Problem. Und den Muskelkater gibt es bei uns inklusive – aber der ist von der guten Sorte.« K. Reihs



SANITÄTSHAUS BERNHARD SCHULZ

Wir tun alles
für Ihre Gesundheit!

Alle unsere Geschäfte sind mit hochwertigen TROTEC Raumluft-Reinigungsgeräten und HEPA 14 **Virenfilterfunktion** ausgerüstet.

- **Kompressionsstrümpfe** (Ihr zertifiziertes Fachgeschäft für Kompressionsstrümpfe bei Venenleiden und Lymph-Ödemen)
- **Orthopädische Schuheinlagen**
- **Brustepithesen** (passende BH's, Bademoden)
- **Bandagen/Orthesen**
- **Reha** (Rollatoren, Rollstühle, Pflegebetten, Bad- und Toilettenhilfen)
- **Elektro-Scooter** (6+10+15 km/h)
- **Acorn Treppenlifte**
- **Gesundes laufen** (Bequeme Schuhe z.B. Dux oder Florett)
- **und vieles mehr!**

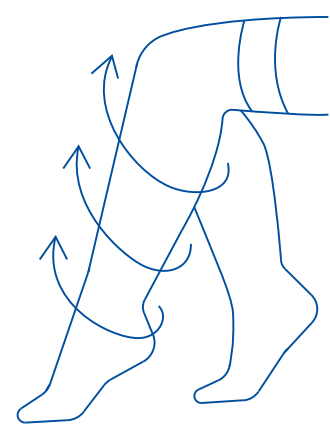


Selbstverständlich erhalten Sie umfassende Beratung und können sich jederzeit gerne mit Fragen an uns wenden. Ihr Sanitätshaus Bernhard Schulz seit 1992

Zähringerplatz 15 78464 Konstanz Telefon 07531/694470	Scheffelstraße 10 A 78315 Radolfzell Telefon 07732/890 3000	Überlinger Straße 9 88630 Pfullendorf Telefon 07552/6628
--	--	---



Bei KOMPRESSION BY ULLA dreht sich alles um Kompression



„Ihre Kompressionsversorgung soll Ihr bester Freund werden!“

Spezialisiert auf flachgestrickte Kompression
Bei Lymph- und Lip-Ödemen.

Strümpfe in unzähligen Variationen
Farben, Muster und diversen Dicken

Dazu ein An- und Ausziehtraining
Mit und ohne An- und Ausziehhilfen

Mitglied im Lymphnetz Konstanz

KOMPRESSION BY ULLA
Adam-Opel-Str. 8, 78239 Rielasingen, Tel.: 07731-8276735



DOROW CLINIC

ZAHNZENTRUM GOTTMADINGEN

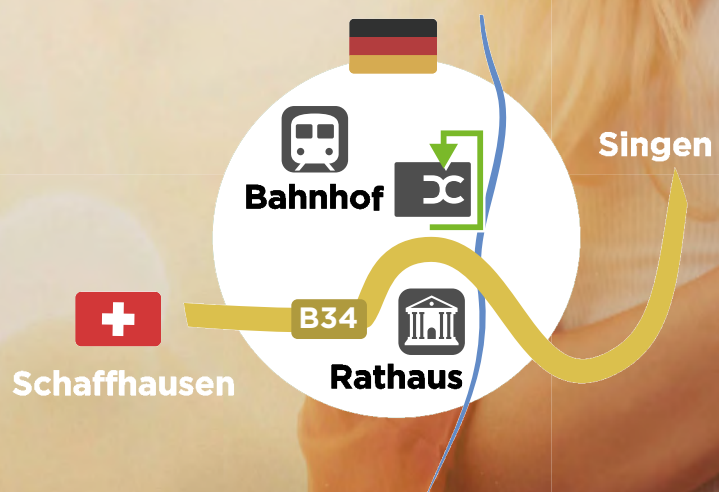


Neue Zähne im Schlaf!



Profitieren Sie von unserem einzigartigen
„smile360“ Behandlungskonzept.
Zurücklehnen – entspannen – lächeln!

Im Zentrum von Gottmadingen:



www.dorow-clinic.de

 Zahnsanierungs-Experten seit über 15 Jahren

 Neue Zähne an einem Tag dank „All-On-4“

 Alle Behandlungen auch in Dämmer Schlaf

**Jetzt unverbindlich
Beratungstermin vereinbaren!**

 **+49 77 31 - 7 11 93**

★★★★★ Über 150.000 glückliche Patientinnen und Patienten

FREIBURG · LÖRRACH · WALDSHUT · **GOTTMADINGEN** · BAD SÄCKINGEN · JESTETTEN · KONSTANZ