

# Gesundheit!

Das Journal für Wohlbefinden aus unserer Region

**Spezial**  
Leben mit Behinderung  
Seite 16

**Kniebeschwerden –**  
Wie Training dem Knie hilft  
Seite 4

**Positive Altersbilder –**  
Sie halten gesund und verlängern das Leben  
Seite 8



## Ihre Spezialisten für Orthopädie in Friedrichshafen

Julia **Kerker**

Henry **Saad**

PD Dr. Max **Friedrich**

Dr. Jens **Stehle**

Dr. Markus **Neusser**

Birthe **Miller**

Konservative Orthopädie

Knie-Spezialist

Hüft- und Knie-Spezialist

Schulter-Spezialist

Wirbelsäule und Knie, Kryotherapie

Physikalische und Rehabilitative Medizin



### Unser offenes MRT-Gerät

Keine Platzangst, komfortabel und leise

 **Online-Rezeption**

### Buchen Sie Ihre MRT-Termine

einfach über die Online-Rezeption auf unserer Homepage

# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,



„Alt werden ist nichts für Feiglinge.“ Hollywood-Diva Mae West wird dieses Zitat zugeschrieben. Wer sie nicht kennt: Die platinblonde Sexbombe war berüchtigt für ihre doppeldeutigen und anzüglichen Einzeiler, die die amerikanischen Sittenwächter der 1930/40er-Jahre auf die Palme brachten. Sie machte sich auch als Sängerin, Komödiantin, Drehbuch- und Theaterautorin einen Namen, kämpfte für Frauenrechte und sexuelle Befreiung. West starb 87-jährig nach einem Leben, das ohne weiteres für zwei Menschen gereicht hätte. Ein Feigling war sie sicher nicht. Trotzdem – auch ihr machte das Altern zu schaffen. Erreicht man die 60er, 70er erleben viele das Phänomen, dass in einer Gesellschaft, in der vor allem die Jugendlichkeit zählt, man als Senior plötzlich angezählt ist. Auf einmal wird man „durchsichtig“, wird weniger wahr- und für voll genommen. Vor allem von jüngeren Menschen. Welche negativen Effekte das hat, haben die Forscherinnen Verena Klusmann-Weißkopf und Denise Künstler untersucht. Ihr Rat: Ein Perspektivenwechsel aller sei notwendig. Denn je mehr man das Alter und Altwerden als Last sehe und negative Stereotypen darüber verbreite, desto mehr sägen wir alle an unserem Lebensast. Denn positive Altersbilder verlängern das Leben. Nachweisbar. Ab Seite 8 lesen Sie dazu mehr.

Sich-Gutes-tun verlängert das Leben mit Sicherheit auch. Ebenso wie mal etwas Neues probieren. Warum es nicht einmal mit Eisbaden versuchen (Tipps auf Seite 18)? In Finnland steigt man gerne vor und nach der Sauna oder auch mal zwischendurch in Eislöcher oder geht im Winter schwimmen, um den Kreislauf anzukurbeln und Geist und Körper zu erfrischen. Das sorgt für viel „Sisu“ – auf finnisch „Kraft, Durchhaltevermögen“. Vielleicht ein Schlüssel zum Glück, denn Finnland zählt in Rankings immer wieder zu den glücklichsten Ländern dieser Welt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Sisu!

Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Winter! Ihre

*Karin Stei*

## IMPRESSUM

### VERLAG UND HERAUSGEBER

SÜDKURIER GmbH Medienhaus  
Max-Stromeyer-Str. 178, 78467 Konstanz

### ANZEIGEN UND WERBEVERMARKTUNG

Ihre Ansprechpartnerin  
Simone Mendes de Almeida  
Telefon: 07531 - 999 1563

SK ONE GmbH  
Max-Stromeyer-Str. 178,  
78467 Konstanz

E-Mail: [info@sk-one.de](mailto:info@sk-one.de)  
Webseite: [www.sk-one.de](http://www.sk-one.de)

### Anzeigen:

Uwe Heiligensetzer  
[uwe.heiligensetzer@sk-one.de](mailto:uwe.heiligensetzer@sk-one.de)

### PRODUKTMANAGEMENT

Tanja Baerens  
[tanja.baerens@sk-one.de](mailto:tanja.baerens@sk-one.de)

### REDAKTION UND GESTALTUNG

Dieter Pilz (Ltg.), Karin Stei (fr. MA),  
Heidi Czada (fr. MA),  
[gesundheit@suedkurier.de](mailto:gesundheit@suedkurier.de)

Titelbild: Alena Ozerova- Adobe Stock

**DRUCK** Druckerei Konstanz GmbH

**AUFLAGE** 108.000 Exemplare

**ERSCHEINUNGSWEISE** vierteljährlich

# INHALT

## TITELTHEMA

04 Knie-Beschwerden aktiv begegnen

## GESUND BLEIBEN

08 Positive Altersbilder

10 Bewegung beginnt im Gehirn



## ENTDECKEN

12 Mit Hand und Herz für Kinder und Jugendliche

## LEBEN MIT BEHINDERUNG

16 Sport mit Handicap

## WOHLFÜHLEN

18 Eisbaden für Einsteiger

20 Geschmeidige Haare

22 Wohltuendes Wasser

## SPEZIAL ZAHNMEDIZIN

24 Die „Dritten“ - Glänzend gepflegt

## UNTERHALTEN

25 Rätsel

26 Expertentipp Dr. Mommert-Jauch



# KNIE-BESCHWERDEN AKTIV BEGEGNEN

Hier trainieren Claudia Wild, Gundula Kern, Sabine Vogel und Mario Mehmel (von links) mit kleinen Bällen. Damit verbessern sie ihr Gleichgewichtsgefühl und ihre Koordination und kräftigen noch dazu das Standbein sowie die Tiefenmuskulatur im Rumpf. Bild: Claudia Ladwig

**Regelmäßiges Training verbessert Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht des Knies: Der Besuch der vhs-Knieschule kann dabei helfen.**

Wer Schmerzen hat, neigt oft zur Schonung. Dabei hilft ein ausgewogenes Übungsprogramm meist mehr. Für Menschen mit Knieproblemen bietet der Biologe und Physiotherapeut Mario Mehmel in der Volkshochschule Landkreis Konstanz das Kursformat „Orthopädische Knieschule“ an. Der Kurs basiert auf dem Konzept von Dr. Joachim Merk und Prof. Dr. Thomas Horstmann, die vor 20 Jahren das Knieschul-Institut Tübingen (KIT) gegründet haben. Ziel ist die Wiederherstellung der Stabilität und der schmerzfreien Funktionalität des Knies. Von der „Orthopädischen Knieschule“ profitieren Personen mit Kniebeschwerden aller Art: Das können Personen mit neuem Kniegelenk sein, bei denen der akute Rehabilitationsprozess abgeschlossen ist. Dank der Übungen gewinnen sie Selbstvertrauen und der Gang wird wieder sicher. Der Einstieg nach dem Erhalt einer Knie-Endo-

ANZEIGE

## GESUNDHEITSBEWUSSTE LESER ERREICHEN

Nutzen Sie das hochwertige Umfeld zum Thema Gesundheit für Ihre Werbung und steigern Sie Ihren Erfolg.



**Simone Mendes de Almeida** | Kundenbetreuerin  
Tel.: 07531 999 1563  
E-Mail: auftrag@suedkurier.de

**Gesundheit!**

ANZEIGE

## Wir vertreten Ihre Interessen

- aktiv - kompetent - unabhängig



## Gut beraten mit dem VdK

Bundesweit vertrauen uns 2,2 Millionen Mitglieder

### Unsere Leistungen:

- Umfassender Sozialrechtsschutz
- Soziale Interessenvertretung
- Hilfe und Beratung in sozialen Angelegenheiten
- Selbsthilfegruppen
- VdK-Versicherungsservice
- Gesellige Ausflüge und Treffen
- Beratung zur barrierefreien Wohnraumanpassung



### Kontakt

Sozialverband Vdk  
Kreisverband Konstanz  
Manfred Flegler  
Lauferstr. 7, 78259 Mühlhausen-Ehingen  
Tel. 07733-1048  
E-Mail: manfred-flegler@t-online.de  
web: www.vdk.de/kv-konstanz

prothese ist jedoch frühestens vier bis sechs Monate nach der Operation zu empfehlen und sollte vorab mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Es geht Mario Mehmel aber auch darum, Leute vor einer Operation zu bewahren oder diese hinauszuzögern. Er sagt: „Aktive Kniebewegungen sind in der Prävention genau das Richtige.“ Teilnehmen können auch Personen mit Schäden am Meniskus oder Bandapparat oder bei Gelenkverschleiß, der sogenannten Arthrose. Mehmel erklärt: „Eine Schmerzlinderung bei Arthrose ist fast in jedem Stadium möglich.“ Viele Menschen werden erst aktiv, wenn sie dauerhaft über Schmerzen klagen. Die Übungen der Knieschule bieten Hilfe zur Selbsthilfe und sorgen außerdem dafür, Verletzungen zu vermeiden.

Wichtig ist, das Knie lebenslang stabil zu halten oder die Stabilität wiederherzustellen. Wenn die umgebende Muskulatur gut ausgebildet ist, werden Schmerzen reduziert. Deshalb kräftigt ein Teil der Übungen die Muskulatur, ein anderer verbessert oder erhält die Beweglichkeit. Außerdem wird das Gleichgewichtsgefühl geschult. Balance ist ein Schlüsselement – fehlt sie, wird das Gelenk im Alltag falsch belastet, was zu verstärktem Knorpelabrieb führt. Beim Üben soll jeder Teilnehmer ein Gespür für den eigenen Körper entwickeln und darauf achten,

## Gleichgewichtsübungen für den Alltag

- Zehenspitzenstand, erst mit beiden Füßen, dann im Wechsel
- Einbeinstand, das Spielbein pendelt vor und zurück
- Einbeinstand, das Spielbein malt einen Kreis oder eine Acht in die Luft
- Standwaage auf einem Bein, Oberkörper vorbeugen, Arme seitlich strecken
- Vierfüßlerstand, rechten Arm und linkes Bein ausstrecken, wechseln
- Ausfallschritt, versetzt stehen, hinteres Bein beugen und strecken (wig)

was ihm gut tut und was nicht. Die Übungen dürfen keine Schmerzen bereiten.

### IN SICH HINEINHORCHEN

Damit er jedem Teilnehmer gerecht wird und niemanden überfordert, fragt Mehmel zu Beginn nach möglichen Diagnosen oder akuten Beschwerden. Der Altersunterschied in der Gruppe ist zum Teil sehr groß und jeder

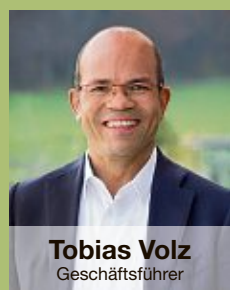
bringt andere Voraussetzungen mit, die der Physiotherapeut bei der Übungsanleitung berücksichtigen muss. Viele Teilnehmer haben Vorerfahrungen mit Sport und eine Leidensgeschichte. „Wir haben Wanderer oder Skifahrer, die wollen wieder in ihre Bewegung kommen. Wenn man früh einsteigt, kann man die Beschwerden unter Umständen abfedern.“ Jeder Interessierte darf übrigens nach Voranmeldung bei der vhs mal in eine Stunde reinschnuppern, bevor er sich zur Kursbuchung entscheidet.

Das Konzept des Tübinger Knieschul-Instituts ist auch ein spielerisches Konzept, bei dem die soziale Komponente nicht zu kurz kommt. Zu Stundenbeginn schult ein Spiel mit Bällen die Reaktionsfähigkeit. Dann zeigt der Dozent Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Handgeräten, lässt die Teilnehmer auf instabilen Unterlagen trainieren und leitet Übungen zur Mobilisierung und Koordination an.

Mario Mehmel sagt: „Wir machen auch viele Wahrnehmungsübungen: Wo stehe ich? Auf welcher Fläche stehe ich? Wie stehe ich im Raum? Man kommt aus dem Kurs anders raus, was die Selbstwahrnehmung angeht.“ Am Ende jeder Stunde wird die Muskulatur ausgiebig gedehnt. So schaffen es die Teil-

Fortsetzung auf Seite 6

ANZEIGE



**Tobias Volz**  
Geschäftsführer

### Unsere Leistungen

- Häusliche Krankenpflege
- Psychosoziale Betreuung
- 24 Std. Rufbereitschaft (Notrufsystem)
- Essen auf Rädern
- Betreuungsgruppe **Aktiv Plus**
- Spaziergänge und Ausflüge
- Gedächtnistraining
- Reflexzonentherapie am Fuß
- Alzheimer- und Demenzberatung
- Besuchsdienst
- Pflegeberatung

### Betreuungsgruppe Aktiv Plus

Die Betreuungsgruppe trifft sich von Montag bis Freitag in Allensbach um in freundlicher und geschützter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, zu singen, Gymnastik- und Orientierungsübungen auszuüben oder am Gedächtnistraining teilzunehmen. Unser Fahrdienst gehört natürlich mit dazu. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie gerne vorab.

### 📍 Einsatzorte

Unser Einzugsgebiet umfasst die Gemeinde Allensbach und die Dörfer des Bodanrücks, Radolfzell und Konstanz.

### Besuchsdienst

Unser Besuchsdienst schließt die Lücke zwischen Pflegedienst, Tagespflege und den Angehörigen. Hierfür stehen 18 geschulte Betreuerinnen gerne (auch abends) zur Verfügung. Dank festangestellter Fachkräfte ist dadurch eine gesicherte Betreuung garantiert.

### Der Besuchsdienst bietet:

- Spaziergänge und Ausflüge
- Begleitung zu Arztbesuchen und Behördengängen
- Hilfe im Haushalt und Garten
- Unterstützung beim Einkauf, Zubereitung von Mahlzeiten
- Unterhaltung, Spielen

Wir haben ein offenes Ohr für Sie und gehen je nach Bedarf auf Ihre persönlichen Wünsche ein.

### Reflexzonentherapie am Fuß (n. Hanne Marquardt)

Die Begegnung über die Füße zum Menschen soll Ihnen eine Einheit von Körper, Geist und Seele geben. Die Therapie harmonisiert den eigenen Energiefluss und regt damit die Selbstheilungskräfte an.

### Kursangebote

Entnehmen Sie bitte die aktuellen Angebote aus unserer Webseite:

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

Wir bilden aus!

### ✉ Kontakt

**Aktive Lebensgestaltung mit Senioren**  
Von-Steinbeis-Straße 20 | 78476 Allensbach  
Telefon: 0 75 33/9 86 00 | Mobil: 01 71/8 39 86 00  
Telefax: 0 75 33/93 39 47  
E-Mail: [info@aktivelebensgestaltung.de](mailto:info@aktivelebensgestaltung.de)  
Internet: [www.aktivelebensgestaltung.de](http://www.aktivelebensgestaltung.de)  
Geschäftsinhaber: Tobias Volz



Der vhs-Kurs „Orthopädische Kniechule“ hilft, das Knie zu kräftigen und zu stabilisieren.  
Bild: Peter Schreiber Media - Adobe Stock

-nehmer im Laufe der Zeit wieder, ihre Knie in jeder Situation stabil zu halten. Sie trauen sich mehr zu und bewegen sich im Alltag sicherer und häufiger.

Die Unterrichtseinheit ist durchaus schweißtreibend. Es geht um weit mehr als die Muskulatur, die das Kniegelenk stabilisiert. Auf Übungen im Einbeinstand folgt zum Beispiel der Wandsitz in verschiedenen Varianten, dann kommen Kniebeugen dran, die jeder in seinem eigenen Bewegungsumfang ausführt – immer mit dem Hinweis, die Position des Beckens und die Beinachse zu beachten und den Rücken stabil zu halten. Zu jeder Übung gibt es Varianten, sodass jeder mitmachen

kann. An diesem Nachmittag hat Mehmel durchaus fordernde Übungen gewählt: den Unterarmstütz, eine Kräftigung für den gesamten Körper, die „Muschel“ für die Hüftabduktoren sowie den Ausfallschritt, der den großen Gesäßmuskel und die vordere Oberschenkelmuskulatur aktiviert, besonders aber auch die hintere Oberschenkelmuskulatur fordert. Außerdem die Schulterbrücke, die den unteren Rücken, das Gesäß und die Oberschenkelrückseite kräftigt sowie Wadenheben, das gezielt die Muskeln der Unterschenkel anspricht. Muskelkater scheint vorprogrammiert, allerdings wählt jeder Teilnehmer selbst die Intensität während der Übungen.

### ZUHAUSE WEITER ÜBEN

Claudia Wild und Gundula Kern sind Teil der Gruppe. Sie erhoffen sich mehr Beweglichkeit, Kraft und Stabilität. Durch den wöchentlichen Termin werde der innere Schweinehund besiegt, gestehen sie übereinstimmend. Es mache ihnen viel Spaß, mit anderen gemeinsam zu trainieren und sie bekämen gute Anregungen für daheim.

Mit einer Stunde Training pro Woche ist es nämlich nicht getan. Für einen spürbaren Effekt muss man in erster Linie regelmäßig trainieren. Mehmel empfiehlt: „Am besten absolviert man täglich im schmerzfreien Be-

reich ein kleines Programm von zehn bis 15 Minuten, das man so fest in den Tagesablauf integriert wie Zähneputzen.“ Man könne zwar auch dreimal pro Woche 30 Minuten üben, zur Gewohnheit – und deshalb auch langfristig leichter durchzuhalten – werde das Ganze aber eher durch tägliches Üben, beispielsweise nach dem Aufstehen oder vor dem schlafen gehen. Regelmäßiges und langfristiges Trainieren lindert die Beschwerden und hebt die Lebensqualität spürbar.

Der Physiotherapeut betont: „Wer zuhause mehr macht, sieht nach einigen Wochen einen deutlicheren Effekt. Kniearthrose kann man einfach nicht aussitzen.“ Das Falsche sei daher, nichts zu machen. Neben den aktiven Übungen ist das Dehnen ein wichtiger Beitrag, um eine Verbesserung zu sehen. Vor allem, wenn jemand im Alltag viel sitzt, hilft es der Muskulatur, aus der dauernden Verkürzung herauszukommen. Nach Kursende gibt Mario Mehmel den Teilnehmern ein Merkblatt mit den Basisübungen mit, damit sie dranbleiben. Viele kommen auch im nächsten Trimester wieder, sie wollen einen fixen Termin, damit sie wirklich trainieren. Und auch wenn sie die richtige Ausführung der Übungen gelernt haben, schätzen sie den Kursleiter, der sie korrigiert und auf Fehlerquellen hinweist.  
Claudia Ladwig

### ANZEIGE

## Chirurgie am Bodensee ... natürlich gesund

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN

Tel. 07732 943 990, Walchnerstraße 16, 78315 Radolfzell, [www.chirurg-radolfzell.de](http://www.chirurg-radolfzell.de), [drschmid@chirurg-radolfzell.de](mailto:drschmid@chirurg-radolfzell.de)



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

### Achselweißbehandlung mit Botulinumtoxin

Botulinumtoxin wird vom Bakterium Clostridium botulinum gebildet. Das Mittel hat sich speziell auch zur Behandlung übermäßigen Achselweißes gut bewährt. Dabei wird das Medikament in die Achselhöhlen injiziert. Die Wirkung tritt in der Regel nach wenigen Tagen ein. Die Wirkungsdauer beträgt bis zu einem Jahr.

### Fettwegspritze mit Lipolyse-Behandlung

Die Fettwegspritze, auch Lipolyse oder Injektionslipolyse genannt, baut gezielt Fettablagerungen ab, wo es vom Patienten gewünscht wird. Im Gegensatz zu einer Fettsaugung wird mit Hilfe der Injektion das Fett nicht einfach entnommen, sondern dauerhaft abgebaut. Das zersetzte Fett wird über die Lymphen abtransportiert.



### UNSERE LEISTUNGEN:

#### Venenchirurgie

Wir bieten neben einer klassischen operativen Therapie der Varikose (Crossectomie und Stripping Operation) auch die minimalinvasive Radiofrequenzverfahren an. Oberflächliche, kosmetisch störende Besenreiser werden schmerzfrei durch kleine Injektionen verodet (sklerosiert).

Alle Arten und Ausprägungsvarianten des Krampfaderleidens können in unserer, mit dem Gütesiegel „Venen-Kompetenz-Zentrum“ ausgezeichneten Praxis, diagnostiziert und behandelt werden.

Wir beschäftigen uns mit Gerinnungsstörungen – Thrombophilien. Neben der Diagnostik und Therapie der Varikose bieten wir die Abklärung des Tiefenvenensystems, Thrombosedagnostik und Behandlung an.

#### Handchirurgie

Die Feinheit und Vielzahl der für die Handfunktion wichtigen Strukturen erfordern schonende mikrochirurgische Operationstechniken. Aufgabe der Handchirurgie ist es, Gefühl, Beweglichkeit, Kraft und Form der Hand wiederherzustellen und zu erhalten.

- Verletzungen an der Hand und am Handgelenk
- Verletzungsfolgen an der Hand und am Handgelenk
- Nervenkompressionssyndrome (Karpaltunnelsyndrom, Sulkus ulnaris-Syndrom und weitere)
- Sehnenverletzungen (Schnappfinger), Sehnenverletzungen der Strecksehnenfächer
- Bindegewebskrankungen der Hand
- Arthrosen an der Hand (Fingergelenkarthrose, Rhizarthrose (Daumensattelgelenkarthrose), Handwurzelarthrose, Handgelenkarthrose)

#### Fußchirurgie

Ziel der Fußchirurgie ist es, schmerzhafte funktionelle Veränderungen des Fußes zu korrigieren, Spätschäden zu vermeiden sowie bei fortgeschrittenen degenerativen Veränderungen die Gesamtfunktion zu verbessern.

- Behandlung von Hallux valgus
- Behandlung von Hallux rigidus (Arthrose am Grundgelenk der Großzehe)
- Hammer- und Krallenzehnenkorrektur
- Behandlung von Fußdeformitäten
- Bandrekonstruktionen
- Fersenspornbehandlung
- Therapie der Achillessehnenproblematik
- Sehnenrekonstruktionen
- Osteosynthesen/Metallentfernungen
- Einlagenversorgung

#### Proktologie/Hämorrhoiden

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
- Marisken, Hautfalten am After
- Analvenenthrombosen
- Analfissuren
- Analfisteln
- Analabszesse, Geschwüre
- Steißbeinabszesse

#### Allgemeinchirurgie

Unsere häufigsten Tätigkeiten im allgemeinchirurgischen Bereich sind:

- Behandlung von Abszessen
- Bruchoperationen (Leistenbrüche, Nabelbrüche, Narbenbrüche)
- Behandlung von Haut- und Unterhautveränderungen und Tumoren (Fettgeschwülste, Talgdrüsen, Warzen, Muttermale)
- Wundmanagement, VAC Therapie, Hautverpflanzungen
- Sterilisation beim Mann bei abgeschlossener Familienplanung
- Beschneidung, Vorhautoperationen

Wir übernehmen gerne die Nachbetreuung nach stationären Operationen und Behandlungen aller Art.

# Beckenbodentraining für eine starke Basis

In nur **22 Minuten** zum starken Beckenboden – ganz bequem im Sitzen. Viele unserer zufriedenen Kundinnen berichten, dass sie durch das Training mit MyPelvi:

- ✓ **Inkontinenz** vorbeugen oder behandeln konnten
- ✓ **Bauch-, Gesäss und Oberschenkel** straffen konnten
- ✓ die Rückbildung nach der **Schwangerschaft** unterstützen konnten
- ✓ Beschwerden der **Wechseljahre** positiv beeinflussen konnten
- ✓ ihre **Libido** und Sensitivität steigern konnten
- ✓ **Rückenschmerzen** lindern oder entgegenwirken konnten

Böhringer Str. 44, 78315 Radolfzell  
07732/8237510  
radolfzell@mypelvi.de  
Ekkehardstraße 34, 78224 Singen  
07731/907320  
singen@mypelvi.de

Lutherplatz 9  
78462 Konstanz  
07531/2841626  
konstanzparadies@mypelvi.de  
[www.mypelvi.com](http://www.mypelvi.com)

**mypelvi**

\*Wir können keine Heil- oder Gesundheitsversprechen abgeben und keine Linderung von Krankheiten garantieren oder versprechen.

Jetzt **kostenlose** Probesitzung vereinbaren\*



## Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit 28 Jahren ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie



**Alternative Therapien zur Behandlung von Augenleiden wie:**

- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Augenthrombose
- Augenembolie
- Retinitis pigmentosa
- Trockene Augen
- Uveitis
- und andere

**AUGEN  
NATURHEILPRAXIS  
ZIER**



Tel. +49 (0)7531/3630574  
info@augen-akupunktur.de  
[www.augenakupunktur-zier.com](http://www.augenakupunktur-zier.com)

Robert-Koch-Straße 15  
78464 Konstanz

Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den allgemein anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören

# POSITIVE ALTERSBILDER VERLÄNGERN DAS LEBEN

Eine höhere Lebenserwartung durch positivere Vorstellungen vom Älterwerden und Altsein – die Effekte aus der aktuellen Forschung sind für Altersforscher und -forscherinnen beeindruckend. Verena Klusmann-Weißkopf und Denise Künstler geben GESUNDHEIT! einen Einblick in ihre wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Tatsächlich zeigen die Ergebnisse von Datenanalysen aus dem Deutschen Alterssurvey, dass Menschen, die Älterwerden als andauernde persönliche Weiterentwicklung begreifen, im Mittel 13 Jahre länger leben. Bereits vor 20 Jahren sorgten erste Befunde aus den USA zu lebensverlängernden Effekten von positiven Altersbildern für Aufsehen. Da dies nun auch für Deutschland bestätigt werden konnte und die Wirkung sogar noch stärker ausfällt als in den Daten aus Übersee,

lohnt es sich also genauer hinzuschauen: Was ist das für ein Phänomen, das Forscher und Forscherinnen Altersbilder nennen? Altersbilder sind unsere Vorstellungen vom Älterwerden, vom Altsein und von alten Menschen. Geprägt werden diese Bilder und Einstellungen durch unsere Kultur, durch die Medien und durch unsere Erfahrungen mit alten Menschen. Dies startet schon ab der frühesten Kindheit, meistens weitgehend unbewusst. Wir nehmen wahr, wie über das



Bild: WavebreakMediaMicro - Adobe Stock

## Die Autorinnen

**Verena Klusmann-Weißkopf** ist Diplom-Psychologin und seit 2022 als Professorin für Gesundheitsförderung und Prävention an



der Hochschule Furtwangen tätig. Dort setzt sie – immer noch assoziiert mit der Universität Konstanz, in der sie in der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Britta Renner die Konstanzer Life-Studie ([www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie)) mit aufgebaut hat – ihre Lehr- und Forschungstätigkeiten fort. Ihr Spezialgebiet ist die Gesundheitsförderung über die gesamte Lebensspanne. Seit Jahren schon liefert sie Belege für die gewichtige Rolle von psychologischen Altersbildern in diesem Zusammenhang. Sie ist Leiterin und Sprecherin eines wissenschaftlichen Netzwerks zu Altersbildern, das 2016 bis 2022 von der Deutschen Forschungsgemeinschaft gefördert wurde.

**Denise Künstler** ist Projektmitarbeiterin im KImAge-Projekt an der Hochschule Furtwangen. In diesem von der Carl-Zeiss-Stiftung



geförderten Projekt werden Altersbilder deutschlandweit mit einem innovativen Ansatz erforscht: Die Teilnehmenden sind aufgefordert, ihre Begegnungen mit dem Älterwerden in Fotografien festzuhalten. Aus dem Projekt wird auch eine Wanderausstellung hervorgehen. Wer mehr über die Forschungsarbeiten der Autorinnen erfahren will und womöglich selbst zur Erforschung des wichtigen Themas der Altersbilder beitragen möchte, wird fündig unter [www.hs-furtwangen.de/zukunft-forschen/forschungsprojekte/kimage](http://www.hs-furtwangen.de/zukunft-forschen/forschungsprojekte/kimage)



Älterwerden und alte Menschen gesprochen, berichtet und geschrieben wird, wie alte Menschen behandelt werden und wie alte Menschen selbst uns begegnen. Lange Zeit im Leben haben wir wenig Anlass diese Altersbilder zu hinterfragen. Wir gehören zur Gruppe der Jungen, fühlen uns unverwundbar und haben vermeintlich sogar Vorteile, wenn ältere Menschen hintanstehen, etwa wenn es um das Verteilen von gesellschaftlichen Ressourcen geht.

**WER DAS ALTER POSITIV SIEHT, ACHTET BESSER AUF SICH SELBST**

Daneben wirken massive Verdrängungsmechanismen: Dass das eigene Leben endlich ist, ist für Menschen generell eine der erschreckendsten Erkenntnisse, auf die wir mit Abwehr reagieren. So haben negative Vorstellungen und Stereotype recht leichtes Spiel, um sich in unseren Köpfen festzusetzen. Jedoch: Diese wirken sich nachteilig aus. Sie können zu sich selbst erfüllenden Prognosen werden. Die Forschungsergebnisse sind eindrücklich. Für eine aktuelle Übersichtsarbeit haben wir die Befunde zum Einfluss von Altersbildern auf gesundheitsförderliches Verhalten zusammengetragen. Am besten belegt sind die Effekte auf körperliche Aktivität. Wer positiv über das Älterwerden denkt, bewegt sich mehr, kümmert sich aber auch besser um sich selbst, sorgt vor und investiert in die Zukunft, sowohl was die Gesundheit als auch was Dinge wie Finanzen angeht. Die Befunde reichen bis hin zu mehr Selbstbestimmung und mentaler Gesundheit bis ins hohe Alter. In der Konstanz Life Studie ([www.uni-konstanz.de/life-studie](http://www.uni-konstanz.de/life-studie)), für die der SÜDKURIER seit 2011 der offizielle Medienpartner ist, haben wir gezeigt, dass vielfältige Altersbilder dafür sorgen können, dass wir gesünder essen. Dies war auch eine der wenigen Arbeiten, die belegt hat, dass sich bereits für junge Menschen diese günstigen Zusammenhänge zeigen.

Positive Altersbilder lohnen sich also enorm. Es gilt endlich aufzuräumen mit negativen Stereotypen über das Alter. Dass die Ideen von Starrsinn, weniger Kreativität und unmotivierten älteren Menschen falsch sind, ist nämlich vergleichbar gut belegt. Ganz entschieden muss auch Diskriminierung entgegengetreten werden. Sie ist omnipräsent, etwa wenn in Stellenanzeigen junge, dynamische Teams neue Kollegen suchen. Oder sie versteckt sich in Alterskomplimenten: „Was – Sie sind schon 70 – das sieht man Ihnen gar nicht an!“ „Wow, und das in dem Alter!“ In gesellschaftlichen Debatten wird oft vergessen, welch immensen Beitrag ältere Menschen durch ihr äußererwerbliches und ehrenamtliches Engagement für unseren wirtschaftlichen Erfolg liefern. Katastrophisierende Sprache mit Schreckgespenstern wie „auf uns zu rollende Wellen“ von pflegebedürftigen Menschen im Zuge des demografischen Wandels tun ihr übriges. Bei näherer Betrachtung erweisen sich diese als

„Altersbilder sollten so vielfältig und bunt sein wie das Altern selbst.“  
Verena Klusmann-Weißkopf

stark übertrieben oder schlichtweg falsch. Die Zahl älterer Unternehmensgründer und -gründerinnen beispielsweise steigt seit Jahren. Es gilt also diesen Irrtümern entschlossen entgegen zu treten. Dazu haben wir im vergangenen Jahr zusammen mit 40 Vertretern und Vertreterinnen aus Wissenschaft und Zivilgesellschaft ein White Paper veröffentlicht: [www.hs-furtwangen.de/fileadmin/user\\_upload/ze\\_iaf/Bilder/Projekte/altersbilder-whitepaper-web-final.pdf](http://www.hs-furtwangen.de/fileadmin/user_upload/ze_iaf/Bilder/Projekte/altersbilder-whitepaper-web-final.pdf). Wir verstehen es als Selbstverpflichtung und möchten anregen, sich uns anzuschließen. Jede und jeder einzelne tut damit etwas für das eigene gute Altern und erhöht die Chancen auf ein gesundes, langes Leben.

**IN EIGENER SACHE**

In der September-Ausgabe 2024 von GE-SUNDHEIT! hat sich leider ein Fehler eingeschlichen. Im Beitrag zur Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie (siehe nebenstehendes Bild) wurde Prof. Dr. med. Dr. med. dent. Frank Palm als Gründer der MKG-Chirurgie am Klinikum Konstanz genannt. Aus der Taufe gehoben wurde die Abteilung für MKG-Chirurgie 1977 jedoch von Dr. med. Dr. med. dent. H. Sauer. Im April 2003 übergab er die Leitung an Prof. Dr. med. Dr. med. dent. Frank Palm. Wir bitten um Entschuldigung. Die Redaktion



# WALDSEE-THERME





**Bad Waldsee  
Therme**



## Wasser, Wärme, Wohlbefinden...

**Advents-Special | 1. – 23. Dezember 2024**  
Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit in der Waldsee-Therme, täglich von 18:30 Uhr - 22:00 Uhr zum Advents-Special-Preis von 9,90 EUR. Bei Glühwein oder Punsch und einem Lebkuchen zum Preis von 3,90 EUR können Sie die vorweihnachtliche Stimmung in der Cafeteria und der Waldsee-Therme genießen.

**Christkindle-Angebot | 24. Dezember 2024**  
Ein Erwachsener und ein Kind können sich in den warmen Thermalbecken zum Preis von 13,00 EUR für 3 Stunden vergnügen. Weitere Kinder sind natürlich herzlich willkommen und werden mit 3,90 EUR berechnet. Das daheimgebliebene „Christkindle“ kann sich währenddessen ganz entspannt auf den bevorstehenden Heiligen Abend vorbereiten.

**Öffnungszeiten über die Feiertage und während der Winterferien**  
Täglich 09:00 Uhr - 22:00 Uhr. Gilt auch am 1. u. 2. Weihnachtsfeiertag, Neujahr und Heilig Drei Könige.  
An Heiligabend und Silvester ist jeweils von 09:00 Uhr - 16:00 Uhr geöffnet. Letzter Einlass ist um 15:00 Uhr.

[www.waldsee-therme.de](http://www.waldsee-therme.de)

# BEWEGUNG BEGINNT IM GEHIRN

Von der Spitzensportlerin bis zum Long-Covid-Klient – die Konstanz Sportphysiotherapeutin Christel Greta Angl nutzt Neuroathletik, um Kraft, Beweglichkeit, Fokus, Ausdauer, Wahrnehmung und Schnelligkeit ihrer Klienten zu verbessern.

„Das Gehirn ist der Chef. Je besser das Nervensystem trainiert ist, desto besser funktioniert die Informationsaufnahme und -umsetzung und die Koordination von Bewegungsabläufen“, erklärt Christel Greta Angl. Das Problem: Die Steuerzentrale Gehirn funktioniert aber nur dann bestens, wenn es hochwertige Informationen von Augen, Körper und Gleichgewichtssystem erhält. Hier setzt die Neuroathletik an, eine spezielle Trainingsmethode, die aus den USA stammt, und hierzulande von Lars Lienhard weiterentwickelt wurde. „Im Mittelpunkt steht dabei das Training des Gehirns. Dafür aktiviert man zum Beispiel mit sensomotorischen oder mundmotorischen Reizen bestimmte Gehirnareale“, erklärt Angl. Das kann mit Hilfe von Zungen- oder Augenbewegungen, mit Atmungs-, Gleichgewichts- oder Fokustraining geschehen. Nach einem ausführlichen Assessment schneidert sie je nach Problemstellung ein individuelles Übungsprogramm auf die Bedürfnisse des Einzelnen zu. Dabei stellt sich manchmal heraus, dass die Ursache ganz woanders liegt, als man vermuten könnte. „Eine Sportlerin hatte zum Beispiel Schmerzen in der rechten Hüfte nach dem Sport. Als wir Gleichgewichtsübungen links trainiert haben, hat sich das Gehirn wieder neu sortiert und die Schmerzen verschwanden.“ Neuroathletik-Übungen eignen sich präventiv, aber auch für Menschen, die an Einschränkungen leiden, wie z.B. Long Covid, und sind einfach zu erlernen. „Sie sollen sich leicht in den Alltag oder das Training integrieren.“ Viele Spitzensportler wie z.B. Tennisstar Alexander Zverev nutzen sie, um das entscheidende sportliche Quäntchen mehr zu erreichen. So wie auch die Olympia-Bronzemedailengewinnerinnen des Deutschen Doppelvierers der Frauen im Rudern von Paris, die Angl mitbetreut hat. Eine der Ruderinnen war auf ihr Neuroathletik-Training aufmerksam geworden, Bundestrainer Marcin Witkowski überzeugte das Konzept. Angl fuhr regelmäßig zum Olympiastützpunkt nach Berlin und arbeitete an Fokus, Schnelligkeit und Wahrnehmung. Die Ruderinnen steigerten sich von einem 3. Platz beim Weltcup zum Gesamt-Weltcup-Sieg und schließlich zu Bronze bei Olympia. Karin Stei



## Christel Greta Angl

Die Sportphysiotherapeutin und Neuroathletiktrainerin lebt in Konstanz und arbeitet seit vielen Jahren in Praxis/Klinik/Reha-, Kinder- und Jugendsport sowie Behindertensport. In den letzten zehn Jahren hat sie sich im Leistungssport auch als Coach und psychologische Beraterin etabliert und betreut Spitzensportler einzeln oder im Team. **Kontakt: [www.energypoint.care](http://www.energypoint.care)**



## Vortrag über Neuroathletik

Am 7.2.2025 hält Angl in der PhysioPraxis am Döbele - Ina Germuth, Döbelestr. 4, Konstanz um 19 Uhr einen Vortrag über Neuroathletiktraining – „Bewegung beginnt im Gehirn“.



Christel Greta Angl zeigt Neuroathletiktraining beim Nationalteam Frauen im Rudern am Olympiastützpunkt in Berlin, später Bronzemedailengewinnerinnen in Paris.

Bild: Privat

ANZEIGE

**Schutz**  
Unterstützung  
Beratung  
Unterkunft

**Hilfe bei häuslicher Gewalt!**  
für Sie und Ihre Kinder

Bildquelle: miraliki / Pixelio.de



Tel. (07731) 3 12 44  
[www.frauenhaus-singen.de](http://www.frauenhaus-singen.de)



Frauen &  
Kinderschutz  
e.V. Singen

gefördert durch: Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration





## FIT BLEIBEN MIT DER VHS

**Mit einer vielfältigen, wohnortnahen Auswahl von Gesundheits- und Bewegungsangeboten bietet die Volkshochschule Landkreis Konstanz (vhs) viele sportliche Möglichkeiten.**

„Die Kurse vor die Haustür zu bringen, ist unsere Stärke. Damit fällt es leichter, Bewegung in den Alltag zu integrieren“, sagt der Programmdirektor der vhs, Stephan Kühnle. Ob Stockach, Hohenfels oder Konstanz – in fast jeder Gemeinde im Landkreis Konstanz treffen sich einmal die Woche Menschen, um gemeinsam Sport zu treiben. Wohnortnah, unkompliziert und mit hohem qualitativem Anspruch steht die vhs LK für ein Breitensportprogramm, das etwas für jeden Geschmack bietet – von Entspannung, über Kräftigung und Dehnung bis hin zu schweißtreibenden Bewegungskursen.

### QUALIFIZIERTES TRAINING

Für die Programminhalte und die Expertise der Trainerinnen und Trainer ist Sabine Vogel zuständig. Sie leitet seit 2011 den Fachbereich Gesundheit und Bewegung bei der vhs. „Unser Konzept sieht kleinere Gruppen vor, damit Kursleiterinnen und Kursleiter die Teilnehmenden optimal betreuen können. Dadurch haben sie Zeit, auf individuelle Bedürfnisse und Bewegungsprobleme einzugehen, falsche Bewegungen zu korrigieren und die genaue Technik zu vermitteln.“

Die Kursleitenden wählt Sabine Vogel sorgfältig aus. Sie müssen über entsprechende Qualifikationen verfügen, sich für den Sport und die Arbeit mit Menschen begeistern. Das Alter spielt übrigens weder bei den Trainern noch den Teilnehmenden eine Rolle. Der älteste Qi-Gong-Kursleiter ist über 80, ein Seniorenkurssteilnehmer 100 Jahre alt. Teilnehmende, denen Trainingserfahrung fehlt, oder die wiedereinsteigen wollen, er-

lernen bei der vhs die nötigen Grundlagen und entwickeln nach und nach Vertrauen in ihre Fähigkeiten. „Die Freude an der Bewegung wird auch nicht durch Leistungsdruck getrübt. Die Trainer bieten in ihren Kursen Übungsvarianten für Leute an, die weniger fit sind oder Bewegungseinschränkungen haben“, betont Sabine Vogel. Die Kurse ermöglichen aber nicht nur fitter und beweglicher zu werden, sondern können auch zur Schmerzlinderung beitragen. In Kooperation mit der Kassenärztlichen Vereinigung bietet die vhs auch Vorträge zu Gesundheitsthemen an. Einen weiteren Gesundheitsschwerpunkt setzt die Reihe „Gesund und fit älter werden“ (siehe Kasten Kurstipps).

### SPORT TREIBEN MIT GLEICHGESINNTEN

Um am Ball zu bleiben und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, eignen sich die wöchentlichen festen Termine besonders gut. „Die Gruppe hilft nicht nur dabei, sich für das Training zu motivieren, sondern bringt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch in einen Austausch, der sozial bereichert“, weiß Sabine Vogel aus Erfahrung. Wer den Semesterstart verpasst, kann übrigens auch später noch in Kurse einsteigen. Über 600 Kurse bietet der Fachbereich Gesundheit und Bewegung, die durchs Jahr zeitversetzt starten. Von Januar bis Ostern, nach Ostern bis zu den Sommerferien und von Ende der Sommerferien bis Weihnachten gibt es also jede Menge Chancen, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen und etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

**Infos, Programm, Beratung und Bewerbung als Kursleitung: Sabine Vogel, Fachbereich Gesundheit und Bewegung, T +49 77 31/95 81-12, vogel@vhs-landkreis-konstanz.de, www.vhs-landkreis-konstanz.de**



### Sabine Vogel

Sabine Vogel, Fachbereichsleitung Gesundheit & Bewegung an der vhs hat Rehabilitation für innere Erkrankungen studiert und bereits parallel zum Studium selbst als freiberufliche Trainerin für Präventions- und Rehabilitationssport gearbeitet, auch an einer vhs. Angestellt war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik an der Universität Leipzig.



### Kurstipps & Besonderes

- Orthopädische Knieschule in Konstanz: 12x ab 13.01.25 mit Schnuppertermin.
- Partnermassage & Thaimassage, beide Kurse in Konstanz am 18.01.25 und am 22.03.25
- Sicher im Tiefschnee – Lawinen vermeiden in Konstanz: 2x ab 16.01.25
- Autogenes Training für Senioren in Radolfzell: 6x ab 21.01.25 mit Schnuppertermin.
- Fit für den Alltag in Konstanz, 10x ab 24.01.25.
- Praxisworkshop in Radolfzell: Zuverlässige Gesundheitsinformationen im Internet finden am 22.03.25



Bilder: Ulrike Sommer/Gl.KN

## MIT HAND UND HERZ FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

**Von der Geburt bis zur Pubertät in besten Händen: Die Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin in Singen und Konstanz behandeln mit hoher Qualität und viel Empathie ihre jungen Patientinnen und Patienten.**

Ein fieberndes Baby, ein Schulkind mit starken Bauchschmerzen, oder ein Jugendlicher, der nach einem Sturz vom Skateboard mit Verletzungen eingeliefert wird – in den Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin des Gesundheitsverbunds Landkreis Konstanz (GLKN) werden sämtliche Erkrankungen und Verletzungen junger Patienten behandelt. Prof. Dr. med. Andreas Trotter (Singen) und PD Dr. med. Peter Meißner (Konstanz) leiten die Fachabteilungen, die mit unterschiedlichen Schwerpunkten ein breites Spektrum der Kinder- und Jugendmedizin abbilden. In Konstanz liegt neben der Geburtshilfe ein Fokus auf Pneumologie, Infektiologie, Psychosomatik und Neuropädiatrie, in Singen auf Neonatologie und Intensivmedizin, Kardiologie, Kinderurologie und Kinder-Neuro-

chirurgie. Beide Standorte halten zudem die Kinder-Gastroenterologie und Diabetologie als Schwerpunkte vor.

Gemeinsam mit Fachärztinnen und Fachärzten, Physiotherapeuten, Diabetesberaterinnen, Psychologen, Erzieherinnen, Pflegefachkräften uvm. bilden sie Teams, die sich mit großer Kompetenz und Herzblut um ihre jungen Patientinnen und Patienten kümmern.

Immer im Blick – das ganze Kind. Denn die Kinderheilkunde (Pädiatrie) widmet sich dem körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen von der Geburt bis zum Ende der Pubertät. „Manche Familien begleitet man über mehrere Ereignisse. 15 Prozent der Patientinnen und Patienten sind chronisch er-

krankt, haben zum Beispiel Diabetes Typ 1 oder seltene Erkrankungen. Aber diese chronischen Patienten lassen sich oft sehr gut behandeln, was zu einer verbesserten Lebensqualität führt. In der Kinder- und Jugendmedizin haben wir das Privileg, viele Kinder gesund machen zu können“, berichtet PD Dr. med. Peter Meißner. „Die meisten Kinder gehen nach zwei, drei Tagen nach Hause, das macht das Glück des Berufs aus“, ergänzt Prof. Dr. med. Andreas Trotter. Da die Kliniken fachlich breit aufgestellt sind, können fast alle Erkrankungen behandelt und Eingriffe vorgenommen werden. Die verschiedenen Fachabteilungen der beiden Häuser arbeiten dafür eng zusammen.

### **SCHON IM MUTTERLEIB UMSORGT**

„Die Bedarfe der Kinder und Jugendlichen ändern sich über die Zeit des Heranwachsens“, so PD Dr. med. Peter Meißner, „aber eigentlich beginnt unsere Betreuung und Arbeit schon

vor der Geburt, wenn sich Auffälligkeiten in der Schwangerschaft zeigen oder es zu Komplikationen kommt.“ Die Neonatologie, der Fachbereich, der mit der Versorgung und der speziellen Therapie von Früh- und Neugeborenen betraut ist, arbeitet eng mit den Frauenkliniken, der Geburtshilfe, mit Hebammen und niedergelassenen Gynäkologen zusammen. „Eine gute Betreuung in der Schwangerschaft ist bereits entscheidend für ein gesundes Kind. Wir versuchen besonders die Frühgeburtlichkeit zu verhindern, das gelingt bei neun von zehn Frauen durch gute gynäkologische Maßnahmen. Wir tun alles, um noch einige Wochen zu gewinnen, denn nichts ist so gut für das Kind als möglichst lange im Mutterleib zu bleiben, solange es Mutter und Kind dabei gut geht“, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Trotter.

#### VERSORGUNG VON FRÜH- UND REIFGEBORENEN

Beide Kliniken versorgen Früh- und Reifgeborene und sind eng mit der Geburtshilfe vernetzt. In Konstanz werden Früh- und Reifgeborene ab 32 Schwangerschaftswochen und ab 1500 Gramm behandelt (perinataler Schwerpunkt). In Singen werden neben der Versorgung von Reifgeborenen schwerpunktmäßig auch Hochrisikoschwangere und sehr kleine Frühgeborene vom Beginn der Lebensfähigkeit an, also bereits ab 22 Wochen (Perinatalzentrum) versorgt. Diese Spezialisierung führt dazu, dass Hochrisikoschwangere aus Konstanz (vor 32 Wochen), Tuttlingen, Überlingen und Waldshut-Tiengen nach Singen überwiesen werden, wenn im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung Auffälligkeiten zum Beispiel am Herzen oder Gehirn des Kindes festgestellt werden. Dann sind das Wissen und die Erfahrung von Pränataldiagnostikern gefragt, das heißt im Rahmen vorgeburtlicher Untersuchungen können Krankheiten und Fehlbildungen des ungeborenen Kindes festgestellt werden. Mit der behandelnden Gynäkologin oder Gynäkologen, dem Neurochirurg, Kinderurologen, Kinderchirurg, den Neonatologen und Eltern wird dann das weitere Vorgehen besprochen und geplant.

#### HOHE VERSORGUNGSQUALITÄT

In beiden Kliniken gibt es qualifizierte Frauenärzte mit der Zusatzbezeichnung Geburtshilfe und Kinderärzte mit der Zusatzbezeichnung Neonatologie/in, welche auf die Versorgung von Früh- und Reifgeborenen spezialisiert sind. „Wir haben in beiden Kliniken immer einen Neonatologen oder eine Neonatologin verfügbar. Die Versorgung von



Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum Konstanz  
PD Dr. med. Peter Meißner  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Schwerpunkt Neonatologie, spez. Päd.  
Intensivmedizin, Zusatzbezeichnungen  
Kinder- und Jugendpneumologie,  
Notfallmedizin, Päd. Infektiologie (DGPI),  
Tropenpädiatrie (MTropPaed)

sehr kleinen Frühgeborenen, die manchmal nicht mehr als 400g oder weniger wiegen, ist hochkomplex“, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Trotter. In dieser höchsten Versorgungsstufe müssen viele Qualitätskriterien in Sachen Fachärzte, Pflege und Gerätschaften regelmäßig erfüllt werden. Dass dies kontinuierlich gelingt, zeigen die Vergleichszahlen auf der Webseite <https://perinatalzentren.org>. Hier können sich Eltern über die Leistung von Perinatalzentren informieren. Die Webseite vergleicht die Versorgungsqualität aller deutschen Perinatalzentren, die sehr kleine Frühgeborene versorgen, miteinander. Die Qualität der Versorgung wird durch das Überleben, das Überleben ohne schwere Erkrankung sowie über die klinische Erfahrung des Behandlungsteams abgebildet. „Die Ergebnisqualität des Singener Perinatalzentrums befindet sich auf dem gleichen Niveau wie die Universitätskliniken in Tübingen und Freiburg“, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Trotter stolz.

#### NACHBETREUUNG HILFT FAMILIEN

Das liegt nicht nur an der guten stationären Versorgung, sondern auch an der vorbildlichen sozialmedizinischen Nachsorge im Landkreis und der Stadt Konstanz durch den Verein „Der bunte Kreis Villingen-Schwenningen - Singen e.V.“ mit erfahrenen Teams bestehend aus Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen, Sozialpädagoginnen, Kinderärztinnen, einer Systemischen Familientherapeutin und Heilpädagogin. Sie helfen den Eltern im häuslichen Umfeld, sich mit der Versorgung und Pflege des Kindes vertraut zu machen und ermöglichen auch eine soziale und psychologische



Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche am Hegau-Bodensee Klinikum Singen  
Prof. Dr. med. Andreas Trotter  
Ärztlicher Direktor des Hegau-Bodensee-Klinikums  
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Schwerpunkt Neonatologie und Kinder- und Jugendkardiologie, Zusatzbezeichnung  
Pädiatrische Intensivmedizin

„Das Singener Perinatalzentrum befindet sich auf dem gleichen Niveau wie die Universitätskliniken in Tübingen und Freiburg.

Prof. Dr. med. Andreas Trotter, Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche am Hegau-Bodensee Klinikum Singen

Betreuung. Die enge Vernetzung mit den Kinderkliniken ermöglicht, den individuellen Hilfebedarf zu ermitteln. Dies kann stationäre Aufenthalte abkürzen, weil die Betreuung zuhause weitergeht. „Wir wollen die Eltern auffangen“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Trotter. Ein weiterer Pluspunkt ist das Netzwerk, das der GLKN bietet. Mit dem Hegau-Jugendwerk in Gailingen am Hochrhein verfügt der GLKN über eine renommierte Einrichtung für Neurorehabilitation von Kindern und Jugendlichen. Das Sozialpädiatrische Zentrum in Konstanz untersucht, behandelt und begleitet Kinder und Jugendliche mit Entwicklungsauffälligkeiten oder gesundheitlichen Störungen, die zu körperlichen, geistigen und/oder seelischen Beeinträchtigungen führen oder führen können. Das erspart Eltern weite Wege, denn bei Kindern unter 1500g Geburtsgewicht sind Nachuntersuchungen zur neurologischen Entwicklung nötig. Sie weist frühzeitig auf Bedarfe in der Betreuung hin.

#### CHIRURGIE AM KIND

Mit Raul Depner, Facharzt für Chirurgie, Kinderchirurgie und Viszeralchirurgie, steht an beiden Kliniken Fachkompetenz bereit, angeborene Fehlbildungen schon sehr früh mit modernsten Methoden minimalinvasiv zu

Fortsetzung Seite 14



### Was tun, wenn es dem Kind schlecht geht?

Nichts belastet Eltern mehr, als wenn sich das Kind nicht gut fühlt, Schmerzen oder sich verletzt hat. Wenn es sich um weniger starke Symptome handelt, sollte man tagsüber den **Kinderarzt** aufsuchen. Für nicht so dringende Beschwerden außerhalb der Öffnungszeiten des Kinderarzt-/ärztin kann man sich über die Telefonnummer **116 117** an den **Notdienst der kassenärztlichen Vereinigung** wenden. Am Wochenende betreibt die Kassenärztliche Vereinigung in Singen zu bestimmten Zeiten eine **Kinder-notfallpraxis** am Hegau-Bodensee-Klinikum. Sie ist am Wochenende und an Feiertagen von 10:00 bis 13:00 Uhr und von 16:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.

Bei kritischen Zuständen sollte man den **Notarzt unter Telefon 112** anrufen oder die **Notfallambulanzen in den Kinderkliniken in Konstanz und Singen** aufsuchen. Die Chefarzte der Kinderkliniken raten Eltern zu größerer Vorsicht, je kleiner die Kinder sind – die ersten Lebensmonate sind am kritischsten. Wenn das Neugeborene blass ist, nicht trinkt, schwer atmet oder hohes Fieber entwickelt, muss immer ein Arzt aufgesucht werden. „Die Eltern kennen ihr Kind am besten und können meist sehr gut einschätzen, wie ernst die Lage ist. Grundsätzlich gilt, das Notfallangebot nicht auszunutzen“, erklären die Chefarzte.

Mehr zum Angebot und Kontakte: [www.glkn.de](http://www.glkn.de)



Mit Kompetenz, Einsatzfreude und vor allem Herz setzt sich das Team aus Ärztinnen und Ärzten, Pflegekräften, Erzieherinnen, Physiotherapeuten, Psychologen und vielen weiteren Fachkräften tagtäglich ein, die jungen Patientinnen und Patienten wieder gesund zu machen.

operieren. Er leitet den Fachbereich interdisziplinäre Chirurgie am Kind in Singen und Konstanz. Mit den Fachärzten für Unfallchirurgie, Orthopädie, Kinderurologie, Neurochirurgie sowie Kollegen und Kolleginnen der Hals-Nasen-Ohren Heilkunde, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und Augenheilkunde kann der GLKN ein umfassendes chirurgisches Spektrum für Eingriffe vom Neugeborenen bis zum fast volljährigen Patienten/in anbieten.

#### HEIMATNAHE MEDIZIN

„Unser Ziel ist eine heimatnahe Pädiatrie, die vom Frühgeborenem bis hin ins Jugendalter alle Entwicklungsphasen medizinisch begleitet“, sagt PD Dr. med. Peter Meißner. Das bedeutet, Kinder und Eltern möglichst wohnortnah zu betreuen. So werden auch zur Entlastung des Singener Perinatalzentrums stabile Kinder über 1500g nach Konstanz verlegt, wenn die Eltern dort zuhause sind. Im Fokus steht immer eine familienzentrierte Behandlung der Kinder. Wenn Frühgeborene oder Reifgeborene stationär aufgenommen werden, haben Eltern immer die Möglichkeit, nah bei ihrem Sprössling zu sein. „Unser Ziel ist, Mutter und Kind nicht zu trennen und Medizin um die beiden herum zu gestalten“, sind sich die Chefarzte einig.

Angehörige eng miteinzubeziehen und eine möglichst angenehme Atmosphäre für die Familien zu schaffen, gehört zum Kern des Behandlungskonzepts der Kliniken. Um die kleinen Patientinnen und Patienten bei Untersuchungen möglichst wenig anzustrengen, binden die Fachärzte und Pflegekräfte die Eltern so weit wie möglich ein. „Je kleiner die Kinder sind, desto wichtiger ist, dass sie nahe bei ihren Bezugspersonen sind. Bei der Anamnese können sie auch auf dem Arm der Mutter bleiben. Wir versuchen unangenehme Untersuchungen zu vermeiden und die nötigen Informationen aus den Erzählungen der Angehörigen herauszufiltern“, sagt PD Dr. med. Peter Meißner.

Ab dem Kindergartenalter gelinge das auch spielerisch mit dem Kind selbst, wenn es von seinem Alltag berichtet. „Auch die Aussicht auf einen Lolli helfe dabei, Untersuchungen durchzuführen“, ergänzt der Chefarzt schmunzelnd. „Die Arbeit mit den Kindern ist Teamarbeit. Alle, von Ärzten bis zu den Pflegefachkräften, sind darin erfahren, wie man Kinder vor einer Spritze beruhigt oder Eltern die Aufregung nimmt.“

#### VIELE INFEKTE BEI KLEINEN KINDERN

In der Baby- und Kleinkindphase sehen die

” In der Kinder- und Jugendmedizin haben wir das Privileg, viele Kinder gesund machen zu können.

PD Dr. med. Peter Meißner, Chefarzt Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum Konstanz

Mediziner und Medizinerinnen gerade zu dieser Jahreszeit viele Infekte bei den Kleinen. „Atemwegsinfekte sind besonders für die Babys und Kleinkinder belastend, da sie kleinere Atemwege haben“, so die Chefärzte. Neben der Grippe und Mykoplasmen, einer bakteriellen Infektion, machten den Kliniken in den vergangenen Jahren auch viele RSV-Virus-Erkrankungen (Respiratorisches Synzytial-Virus) zu schaffen. Insbesondere bei Säuglingen können sich nach einer Ansteckung mit RSV schwere Verläufe mit einer Entzündung der unteren Atemwege entwickeln. Anzeichen sind ein beeinträchtigter Allgemeinzustand, Atembeschwerden und Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme. Seit diesem Herbst gibt es jedoch Hoffnung, dass die Kliniken nicht so viele schwere RSV-Fälle aufnehmen müssen. Die Ständige Impfkommission STIKO hat eine Impfung zugelassen, die nun zum Einsatz kommt (mehr dazu rechts in der Info-Box).

Im Sommer behandeln die Kinderkliniken dagegen öfter Magen-Darm-Infekte, bei denen vor allem der Flüssigkeitsverlust problematisch für die Kleinen werden kann. Gut zu wissen: Auch so genannte „Schrei-Babys“ werden in Singen und Konstanz behandelt. Wenn die Kinder sich nicht selbst regulieren, können sie stationär aufgenommen werden. Dabei werden in einem interdisziplinären Team Krankheiten ausgeschlossen und Eltern angeleitet, um einen gesunden Schlafrythmus zu entwickeln.

#### DAS HERANWACHSEN BEGLEITEN

Wenn die Kinder älter werden, wächst ihr Radius und ihr Hang zum Abenteuer. Mehr Unfälle passieren – Stürze vom Moped, dem Mountainbike, dem E-Scooter und Skateboard machen bei Heranwachsenden eine Behandlung notwendig, ebenso wie Verletzungen im Schul- oder Vereinssport. Auch Vergiftungen mit Alkohol und/oder Tabletten sehen die Mediziner häufiger. Entzündungen des Blinddarms, der Lunge und des Herzmuskels und auch Verstopfungen werden verstärkt behandelt.

Mit dem Alter wachsen oft die seelischen Belastungen, was sich u.a. in Essstörungen oder Schmerzen niederschlagen kann, die keine körperlichen Ursachen aufweisen. „Hinter chronischem Bauchweh können sich auch psychische Probleme verbergen. Das ist bei

größeren Kindern wichtig zu beachten“, betont PD Dr. med. Peter Meißner. Die Coronazeit habe ihre Spuren hinterlassen, so die Chefärzte. Ein interdisziplinäres Team aus den Fachbereichen Psychologie, Sozialarbeit, Physiotherapie und Pflege behandelt die Jugendlichen ganzheitlich.

In den seltenen Fällen einer Krebserkrankung stellen die Mediziner die Diagnose und überweisen an die spezialisierten Universitäts-Zentren in Freiburg, Tübingen und Ulm. Nachsorgeuntersuchungen oder notwendige Akutbehandlungen (z.B. Transfusionen) werden in Absprache mit den Zentren heimatnah durchgeführt. Auch Kinder mit Diabetes sind in Singen und Konstanz sehr gut aufge-

hoben. Große interdisziplinäre Teams und spezielle Angebote, wie zum Beispiel eine Pumpenschulungswoche, helfen den Familien mit der Erkrankung im Alltag besser umzugehen. Eltern sollten darauf achten, ob ihr Kind plötzlich viel trinke und ständig auf die Toilette müsse, so Prof. Dr. med. Andreas Trotter. „Dann sollte man frühzeitig an Diabetes denken. Das ist zwar ein Schock für alle Beteiligten. Aber durch die anfängliche stationäre Versorgung erhalten Eltern und Kind das Rüstzeug, wie man mit Diabetes gut umgeht.“ Kindern und Eltern die Ängste nehmen, aufklären, behandeln und zuhören – das macht Kinderheilkunde für die Chefärzte aus.

Karin Stei

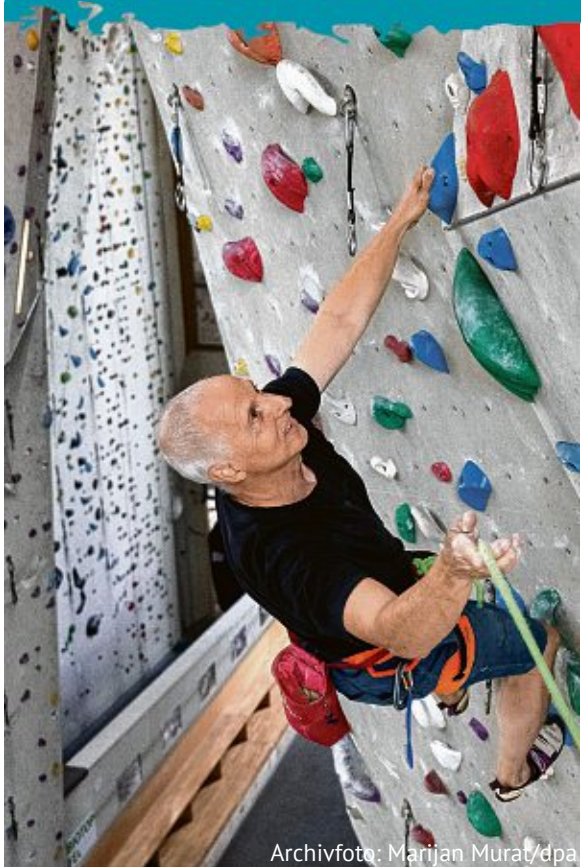
## Neue RSV-Impfung schützt Säuglinge

Neugeborene und stationär behandelte Säuglinge können an den Kinderkliniken des GLKN seit 1. Oktober 2024 gegen das RSV-Virus (Respiratorisches Synzytial-Virus) geimpft werden. Von Oktober bis März sorgt RSV jedes Jahr für viele Atemwegsinfekte. Vor allem Babys im ersten Lebensjahr können von schweren Infektionen mit Entzündungen der Atemwege betroffen sein. Fast 70 Prozent aller Säuglinge stecken sich an. Die passive Impfung, die von der STIKO nun empfohlen wird, hält die ganze Erkältungszeit über und „verhindert 80 % der Krankenhauseinweisun-

gen“, so Chefarzt PD Dr. med. Peter Meißner. Beim Passivimpfschutz werden Antikörper gegen das Virus verabreicht, ein Impfschutz besteht sofort. Medikamente gegen RSV gibt es nicht. Zulassungsstudien haben gezeigt, dass der Impfstoff sehr gut vertragen wird. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Für die Mediziner ist die neue Immunisierung eine Art „Gamechanger“. Denn zum einen verhindere sie, dass Babys in lebensbedrohliche Zustände geraten, gleichzeitig werden damit die Kliniken in der Infektsaison entlastet.



Caspar ist das erste im Konstanzer Klinikum gegen RSV geimpfte Kind. Von links PD Dr. med. Peter Meißner, der frisch gebackene Papa und Dr. med. Karin Waldecker, lfd. Oberärztin, Neonatologin, Fachärztin Kinder- und Jugendmedizin.



Archivfoto: Marijan Murat/dpa

# SPORT MIT HANDICAP

Das Angebot ist so groß, dass alle etwas Geeignetes für sich finden können. Wir zeigen zwei Beispiele, für die eine gewisse Beweglichkeit erforderlich ist.

Die Bedeutung von möglichst variantenreicher Bewegung für unsere Gesundheit ist heute allgemein bekannt. Was aber, wenn eine Behinderung dazu führt, dass körperliche Aktivitäten erschwert sind? Zweifel an den eigenen Möglichkeiten hindern viele Betroffene daran, etwas Neues auszuprobieren. Dabei kann Sport die Leistungsfähigkeit verbessern sowie Krankheiten vorbeugen. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Alltagsbewältigung aus.

nicht gefordert sind, bilden sie sich genauso wie Muskulatur oder Knochen zurück. Ausgerechnet Klettern ist eine der Sportarten, die Fachleute für MS-Patienten als gut geeignet einschätzen (Bild links). Denn Klettern ist eine offene Bewegungshandlung, das heißt: Man kann die Bewegungen variieren – je nachdem, wie ausgeprägt die Krankheit ist. Das Training müsse aber immer wieder etwas umgestellt werden, so Stephanie Woschek.

## BEISPIEL KLETTERN

Die Sportwissenschaftlerin Stephanie Woschek von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) betont, dass viele Menschen mit dieser Krankheit Sport treiben – auch im Breitensport und im Leistungsbereich. Wenn Nerven und neurologische Strukturen

## BEISPIEL TANZEN

In der Konstanzer Tanzschule Trösch haben vor kurzem Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen an einem Tanzkurs teilgenommen. Geschäftsführerin Inga Trösch (Bild Seite 17) hat den Kurs als Tanzlehrerin begleitet und zeigt sich ebenso be-

ANZEIGE

## Die richtige Hebe- und Pflegehilfe für Menschen mit Handicap finden

Für Transfers, als Pflege- oder Hebehilfe übernehmen die Lifter von Handi-Move, einem führenden Anbieter in Deutschland, die schwere Arbeit beim Heben und Bewegen.

Die Transfers vom Rollstuhl zum Bett, zur Toilette, ins Bad, aufs Sofa usw. werden einfacher und können u. U. sogar völlig selbstständig vorgenommen werden.

Damit ein Lifter-System den Anforderungen gerecht wird, ist vor dem Kauf eine ausführliche Beratung vor Ort mit der Möglichkeit zum Testen wichtig, wie Handi-Move sie bietet. Zehn Vertragspartner in Deutschland sind hierfür ortsnah und persönlich verantwortlich. Diese bleiben auch später bei der Installation, Einweisung oder für Servicearbeiten der vertraute Ansprechpartner.

### Original Hebebügel ermöglichen selbstständige Transfers

Die Lifter-Systeme sind mit dem original Handi-Move Hebebügel® „Helfende Hände“ oder den vielseitigen Handi-Move Hebetüchern einsetzbar. Beim Hebebügel bleibt



Deckenlifter-System mit Hebebügel „Helfende Hände“ für selbstständige oder assistierte Transfers

der untere Rumpfbereich frei – ideal zum An- und Auskleiden oder für die Pflege. Außerdem ist es bei bestimmten Beeinträchtigungen möglich, sich damit völlig selbstständig zu heben und transferieren.



Mobile Lifter, komfortabel zu bedienen



Wandlifter, hier mit Badesitz



Aufstehelifter mit patentiertem Hubvorgang

- Deckenlifter (selbstständige oder betreute Bedienung möglich)
- Umhänge-Deckenlifter (überwindet Türschwellen, keine Umbauten)
- Wandlifter (extra platzsparend)
- Mobile Lifter, Aktiv-, Reiselifter
- Pool-/Schwimmbadlifter
- Bade- und Duschliegen, u.v.m.

In der Regel sind die Handi-Move Hilfsmittel eine Leistung der Krankenkassen.



Ihr Ansprechpartner vor Ort:

**handi-move H. Armbruster GmbH**  
Tatjana Robinson, Anja Ritzmann

Bergsteig 5/1  
72218 Wildberg

info@handimove.de  
Tel.: 07054 7178

www.handimove.de

HandiMoveDeutschland



geistert wie die 16 Teilnehmer: „Der Unterricht bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich auf die Musik einzulassen und gemeinsam Bewegung zu entdecken. Zu erleben, wie die Freude an der Musik die Teilnehmer motiviert und zu erstaunlichen Fortschritten führt, ist einfach großartig.“ Die kleine Gruppe hatte bei Walzerklängen, bei Samba und Merengue sichtlich viel Vergnügen.

Die 47-jährige Katja A. kann das nur bestätigen. Rollator und Krücken sind hier mal außen vor und „die Bewegung tut einfach gut“. Michael B., 44 Jahre alt, hat den Rhythmus der Musik genossen und ganz besonders den Spaß zusammen mit den anderen Tänzerinnen und Tänzern. „Die Leute und die Umgebung hier in der Tanzschule, das ist einfach super.“ Die Begeisterung ist teilweise so groß, dass bei einer Teilnehmerin Tränen geflossen sind, weil sie nicht beim Abschlussball dabei sein konnte, mit dem der Kurs zu Ende gegang

gen ist. Der Verein Lebenshilfe Hegau-Bodensee, bei dem Inga Trösch den Kurs angeboten hatte, zeigte sich nach ihren Worten ebenfalls positiv überrascht, wie gut dieses Angebot angenommen wurde. Eine Fortsetzung ist in Planung. Viele Infos zu Sport mit Behinderung gibt es auf [www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de) cz/dpa-tmn



### Handbuch

„Teilhabe VEREINFacht – So gelingt der Sport für Alle!“ So lautet der Slogan des Handbuchs Behindertensport, das der Deutsche Behindertensportverband (DBS) herausgibt. Erhältlich auf der Website des DBS als E-Book oder zur Bestellung, wie weitere Materialien und Informationen: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de).



Bild: Heidi Czada

ANZEIGE

**Sofortige Hilfe, ohne Wartezeit!**

**„Der VdK ist da, wenn ich Hilfe brauche.“**

**SOZIALVERBAND VdK BADEN-WÜRTTEMBERG**

**VdK Sozialrechtsschutz gGmbH**  
Bleichwiesenstr. 1/1 | 78315 Radolfzell  
Telefon: 07732 923 60  
[srg-radolfzell@vdk.de](mailto:srg-radolfzell@vdk.de)

- ▶ Sie kämpfen um die Anerkennung Ihrer Behinderung?
- ▶ Ihr Antrag auf Erwerbsminderungsrente wurde abgelehnt?
- ▶ Sie möchten Ihren Anspruch auf Krankengeld durchsetzen?

Mehr Infos: ▶ [www.vdk-bw.de](http://www.vdk-bw.de)

**bekra-team.de**

**Deine Chance bei bekra!**  
Zur Unterstützung unserer Pflegeteams suchen wir **Pflegekräfte (m/w/d)**

**bekra® GmbH & Co KG**  
Goethestraße 21  
78333 Stockach

## ERFÜLLT MIT LEBEN



WAS WIR TUN

- Altenhilfe
- Behindertenhilfe
- Hör-Sprachzentrum
- Jugendhilfe
- Suchthilfe
- Integration in Arbeit
- Johannes-Ziegler-Stiftung
- NEULAND: Produkte und Dienstleistungen

An über 60 Standorten in Baden-Württemberg betreuen wir pro Jahr etwa 8.000 Menschen. An unserem Hauptsitz Wilhelmsdorf sind wir mit allen Hilfearten vertreten und bieten mit »NEULAND« attraktive Produkte und Dienstleistungen an.



WAS UNS ANTREIBT

»Gott liebt jeden Menschen vorbehaltlos. Diese Gewissheit leitet uns in unserer täglichen Arbeit.«  
(aus unserem Leitbild)

Als Christen unterschiedlicher Konfession und Prägung bauen wir gemeinsam mit Menschen anderer Überzeugungen auf unserer diakonischen Tradition auf, die 1837 in Wilhelmsdorf begann.



WILLKOMMEN IM TEAM

Was sie tun, erfüllt mit Leben: Unsere rund 3.500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen sich mit ihrer Arbeit für Menschen ein. Werden Sie Teil der Zieglerschen!

Aktuelle Stellenangebote und alles rund um Ausbildung, Praktikum und Freiwilligendienste gibt es auf: [www.zieglersche.de](http://www.zieglersche.de)

Die Zieglerschen | Pfrunger Str. 2 | 88271 Wilhelmsdorf | Tel: 07503 929-0 | [info@zieglersche.de](mailto:info@zieglersche.de)

[WWW.ZIEGLERSCHE.DE](http://WWW.ZIEGLERSCHE.DE)

# EISBADEN FÜR EINSTEIGER

Eisbaden erfreut sich wachsender Beliebtheit. Kein Wunder. Die Kälte schlägt wie ein Hammer zu, aber gleich nach dem Ausstieg fühlt man sich wie neugeboren. Trotzdem sollte man aber ohne gute Vorbereitung nicht in den See oder die Eis-Tonne steigen. Hier ein paar Tipps!

Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder anderen Organ-Erkrankungen leidet, sollte lieber aufs Eisbaden verzichten. Auch Untrainierte können Herzrhythmusstörungen bekommen. Ein Gang zum Arzt/Sportmediziner hilft bei der Abklärung und Vorbereitung.

Am besten stimmt man sich zuhause im Badezimmer aufs kalte Nass ein, indem man vier Wochen lang immer ein wenig länger kalt duscht. Von 15, über 30 auf 45 bis zu 60 Sekunden je Woche. So kann sich der Körper nach und nach an die Kälte gewöhnen.

Flache Einstiege in Gewässer sind sicherer, da man schnell wieder rausgehen kann. Generell gilt: Nie alleine gehen, immer auf Bodenkontakt achten und immer nah am Ufer bleiben. Außerdem: Nicht mit vollem Magen ins Wasser gehen.

Den inneren Schweinehund überwindet man leichter in der Gruppe. Wer noch keine Gleichgesinnten kennt, kann auch nach Kursen/Gruppen fürs Eisbaden und Eisschwimmen suchen. Im Internet und in den Sozialen Medien gibt es viele Angebote.

Ans Eisbaden sollte man sich herantasten und auf den eigenen Körper hören. Wer beginnt vor Kälte zu zittern, sollte sofort raus, da eine Unterkühlung droht. Die Faustregel besagt, dass man so viele Minuten, wie das Wasser in Grad Celsius warm oder kalt ist, maximal schwimmen sollte.

Beim Aufwärmen sollte man dem Körper genügend Zeit geben. Der Grund: Die Blutgefäße öffnen sich und das kalte Blut aus der Körperschale mischt sich mit dem warmen aus dem Körperinnern. Dies sollte langsam passieren, um keine Herzrhythmusstörungen auszulösen.

# Die Neurochirurgie – Der Patient im Mittelpunkt

## Diagnose

Bei der Diagnose betrachten wir Sie als Mensch und nicht nur als Patient. Langjährige Erfahrung sowie modernste technische Unterstützung, beispielsweise durch Elektrophysiologie, helfen uns dabei. Wir besprechen gemeinsam und ausführlich, was es für Möglichkeiten gibt und ob eine Operation überhaupt notwendig ist.

## Behandlung

Wir behandeln Sie fürsorglich und auf höchstem medizinischen Standard konservativ als auch operativ. Im Mittelpunkt steht dabei stets Ihr Wohlbefinden. Ein Schwerpunkt unserer Arbeit besteht in der Betreuung und Behandlung von chronischen Schmerzpatienten/innen. Dank der Zufriedenheit und dem großen Vertrauen unserer Patienten können wir auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Scan me!



## Konservative Behandlung/ Schmerztherapie

Zur konservativen Behandlung zählen die medikamentöse Therapie als auch physikalische Maßnahmen. Wir bieten Ihnen:

- ausführliche Arzt-Patienten-Gespräche und Beratungen
- Thermokoagulationen

- gezielte röntgengestützte Infiltrationen
- Analgetika-Therapie
- Versorgung und Befüllung von Morphinpumpen
- Versorgung und Befüllung von Baclofenpumpen
- Ausstellung von Physiotherapie-Rezepten oä
- medikamentöse Therapie von einfachen Schmerzmitteln bis hin zum Einsatz von hochpotenter Medikamente unter fachärztlicher und schmerztherapeutischer Anleitung

## Operative Behandlung

Seit 18 Jahren stehen wir im Dienste der Menschen der Region behandeln aber auch häufig überregional. Hier blicken wir auf mehr als 12.000 stationäre Operationen, über 20.000 ambulante Infiltrationen an der Wirbelsäule und interventionelle Schmerztherapie zurück, worauf sich unsere langjährige Erfahrung stützt.

## Wir behandeln in unseren ambulanten Operationsmöglichkeiten folgende Krankheiten:

- Spinalkanalstenosen
- Bandscheibenvorfälle
- Karpaltunnelsyndrom
- Ulnaris-Syndrom
- Morphinpumpenimplantation
- Baclofenpumpenimplantation
- Schmerz/Elektrogeneratoren
- Kyphoplastie

Bei uns müssen Sie nicht monatelang auf einen OP-Termin warten, wir operieren bei entsprechender Indikation zeitnah.

## Kontrolle & Nachsorge

Die Verlaufskontrolle und Nachsorge stehen für uns nach einem operativen Eingriff an erster Stelle. Wir haben immer ein

offenes Ohr für Sie und begleiten Sie bei Ihrem Genesungsverlauf. Sollten Sie in einer anderen Klinik operiert worden sein, bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit, sich durch uns betreuen zu lassen. Wir übernehmen auch hier gerne die Nachsorge.



## Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!

Ihr Dr. Aram Bani und  
Dr. Katharina Köhlert mit Team

Kreuzensteinstraße 9,  
78224 Singen

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

Tel.: +49 (0) 77 31/82 26 80

oder in dringenden Fällen  
+49 (0)1 52 02 07 13 20

Öffnungszeiten:

Mo.–Do. 08.00 Uhr bis 17.00 Uhr,

Fr. 08.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Offene Sprechstunde:

Mo.–Fr. 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr



**DIE NEUROCHIRURGIE**

the neurosurgery | la neurochirurgie



## GESCHMEIDIGE HAARE

Kein Ziepen, kein Ausspülen: Leave-in-Conditioner sollen das Haar nach dem Waschen geschmeidig machen. Wie gut das klappt, hat die Stiftung Warentest („test“, Ausgabe 10/2024) bei zehn Sprays für Erwachsene und vier Leichtkämsprays für Kinder unter die Lupe genommen. Getestet wurden die Pflegehelferlein zum Sprühen unter anderem auf den Schöpfen von je 20 Probandinnen. Friseurinnen bewerteten die Haare anschließend etwa auf deren Entwirrbarkeit, Kämmbarkeit, Griff und Glanz. Die positive Nachricht: In puncto Pflegeeigenschaften schneiden die meisten, nämlich sieben Leave-in-Conditioner und alle getesteten Kinder-Leichtkämsprays, „gut“ ab. Zu bemängeln haben die Tester dennoch einiges, nämlich bei den Inhaltsstoffen. Viele der Sprays enthalten etwa Silikone. Sie machten das Haar zwar glatt und leicht kämmbar, heißt es in der „test“, würden von Umweltschützern aber kritisch gesehen, da sie schwer biologisch oder gar nicht abbaubar sind. Im Test kamen ohne solche Zutaten etwa die beiden insgesamt „guten“ Sprays von Drunk Elephant („Wild Marula Tangle Spray“) und Sephora („Hydrating Leave-In Conditioner“) aus. dpa/tmn

ANZEIGE

**IMMUN POWER<sup>a)</sup>**  
**MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM\***

Mit Kräutern & Früchten.  
 Ohne künstliche Zusatzstoffe.  
 Mit natürlichem Vitamin C.  
 Plus Vitamin D<sub>3</sub>, A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und E.  
 Für die ganze Familie.

\* Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.  
 \* Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.  
 Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

QR-KODEN  
@KRAEUTER\_KENNE

Unsere Kraft liegt in der Natur

**KRÄUTER-DROGERIE**  
*v.kenne*

Bei uns erhalten Sie fachkundige Beratung  
[www.kraeuter-kenne.de](http://www.kraeuter-kenne.de)  
 Kräuter-Drogerie von Kenne · Hadwigstr. 7 · 78224 Singen  
 Tel. 07731-62304

### Zweithaar ist Vertrauenssache

Natürliche Haarlösungen

Haarersatz für Sie und Ihn  
 Haarweaving  
 Haarverdichtung/-verlängerung  
 Diskrete Beratung | Große Auswahl vor Ort  
 Vertragslieferant der Krankenkassen

**ContactSkin<sup>®</sup>**  
 Testpaket ab 399,-

Vorher

Nachher

**Haarhaus WAMBACH**  
 Professionelle Haartechnik  
 Seit 1960

78166 Donaueschingen  
 Terminvereinbarung: 07 71/1 50 60 36  
[www.haarhaus-wambach.de](http://www.haarhaus-wambach.de)

**JUTTA SCHICKLANG**  
**ZWEITHAAR-STUDIO**

## In Königsfeld

Natürlich schön und sicher fühlen

**Hilfe bei Haarproblemen – mit Sicherheit ein gutes Gefühl!**

- Perücken, Zweithaar, Haarteile, Caps, Tücher, Turbane
- Fachkundige Beratung im eigenen Zweithaar-Studio
- Ich gehe auf Ihre individuellen Wünsche ein
- Große Auswahl aktueller Modelle
- Qualifizierter Vertragspartner (alle Kassen)

**Zweithaar-Studio Schicklang**  
 Gnadenfreier Str. 6 | 78126 Königsfeld | Tel 07725 / 3663 | Fax 07725 / 7784  
[info@zweithaarschicklang.de](mailto:info@zweithaarschicklang.de) | [www.zweithaarschicklang.de](http://www.zweithaarschicklang.de)  
 Nur mit Terminvereinbarung

MEHR  
KOMFORT  
FÜR IHR GELD



Sie sparen bis zu  
**600 €\***

\*Die Ersparnis ist abhängig von der Matratzengröße. Aktion gültig bis 31.12.2024. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Mehr Matratzenhöhe – mehr TEMPUR® Komfort. Kaufen Sie jetzt eine 27 cm hohe TEMPUR PRO® Plus Matratze zum Preis einer 23 cm hohen TEMPUR PRO® Matratze.

Wählen Sie aus fünf Liegegefühlen Ihre TEMPUR PRO® Plus Matratze.



- SOFT**  
Ein kuschelig weiches Liegegefühl mit körpergerechter, sanfter Unterstützung
- MEDIUM**  
Ein mittelweiches Liegegefühl für die perfekte Balance aus Komfort und Unterstützung
- MEDIUM FIRM**  
Ein mittelfestes Liegegefühl mit extra viel Bewegungsfreiheit und angenehmer Körperunterstützung
- MEDIUM FIRM HYBRID**  
Ein mittelfestes Liegegefühl mit der Dynamik von Taschenfedern und angenehmer Körperunterstützung
- FIRM**  
Ein festes Liegegefühl mit punktgenauer Anpassung und Körperunterstützung



TEMPUR PRO® Plus zum Preis einer TEMPUR PRO® Matratze

**Die Ersparnis ist abhängig von der Matratzengröße.**

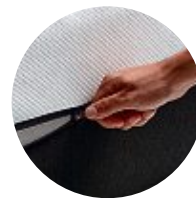
Wir informieren Sie gerne über die Ersparnis bei der von Ihnen gewünschten Größe.

Matratzengröße in cm	27 cm	23 cm	Ersparnis in € auf die
	TEMPUR PRO® Plus CoolQuilt · €	TEMPUR PRO® CoolQuilt · €	
90 × 200	1.898,-	1.598,-	<b>300,-</b>
100 × 200	1.898,-	1.598,-	<b>300,-</b>
160 × 200	3.798,-	3.198,-	<b>600,-</b>
180 × 200	3.998,-	3.398,-	<b>600,-</b>



**TEMPUR PRO® CoolQuilt Bezug**

Eine in den Bezug eingesteppte Schicht aus 2 cm weichem TEMPUR® Material, bietet einen luxuriösen Komfort. Der innovative Bezugsstoff sorgt für eine angenehme, kühlende Frische.



**QuickRefresh™ Bezug**

Der elastische Bezug lässt sich mühelos abnehmen und bei 40 °C waschen. Sie müssen die Matratze dafür nicht anheben.



Internet: [www.braun-moebel.de](http://www.braun-moebel.de)

Fan werden:  
[facebook.com/braunmoebelcenter](https://facebook.com/braunmoebelcenter)

bei allen Häusern vorhanden

**Bad Dürkheim**  
Robert-Bosch-Straße 12,  
78073 Bad Dürkheim im  
Gewerbegebiet an der B 27  
Telefon: (07726) 9 23 10

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo–Sa 9.30–19 Uhr

**Bad Saulgau**  
Schwarzenbacher Str. 9  
88348 Bad Saulgau  
an der B 32  
Telefon: (07581) 4 80 20

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo–Fr 9.30–19 Uhr, Sa 9.30–18 Uhr

**Konstanz**  
Am Dachsberg 2  
78479 Reichenau-  
Waldsiedlung  
Telefon: (07531) 92470

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo–Fr 9.30–19 Uhr, Sa 9.30–18 Uhr

**Singen**  
Carl-Benz-Straße 22  
78224 Singen Industrie-  
gebiet „Singen-Süd“  
Telefon: (07731) 8 75 80

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo–Sa 9.30–19 Uhr



Für unsere Schweizer Kunden übernehmen wir auf Wunsch gerne die Zollformalitäten.



BRAUN Möbel-Center GmbH & Co. KG  
Markwiesenstr. 38 72770 Reutlingen



Wassertreten ist auch Teil der Hydrotherapie. Bild: Kzenon - Adobe Stock

# WOHLTUENDES WASSER

**Kraft schöpfen im nassen Element: Die Hydrotherapie hilft bei Beschwerden, revitalisiert und regeneriert den Organismus.**

Die Hydrotherapie (Wasserheilkunde) war schon in der Antike beliebt. In Deutschland gilt der Arzt Siegmund Hahn (1664-1742) als Begründer der Wasserheilkunde. Er setzte insbesondere kaltes Wasser zur Vorbeugung und Behandlung ein. Weiter entwickelt hat diese Methode dann Pfarrer Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert, mit seiner nach ihm benannten Kneipp-Therapie. Heute gehört die Hydrotherapie zu den wissenschaftlich anerkannten Verfahren der physikalischen Therapie. Man nutzt hierzu Wasser innerlich oder äußerlich in allen Aggregatzuständen – egal ob heiß oder kalt, als Dampf, Eis oder in flüssiger Form.

## SO WIRKT DAS WECHSELSPIEL VON KALTEM UND WARMEN WASSER

Die Hydrotherapie beeinflusst gezielt die Wärmeregulation des Körpers über die Körperoberfläche. Dadurch wird der Körper trainiert, Kälte- und Wärmereize der Umwelt zu verkraften (Abhärtung). Dadurch sollen Gelenk- und Muskelbeschwerden gelindert, Kreislauf und Immunsystem gestärkt werden. Auch soll die Therapie die Durchblutung anregen und den Blutdruck senken, die Muskulatur entspannen und Stress abbauen. In der Orthopädie und Physiotherapie wird sie

zur Linderung von Gelenk- und Muskelschmerzen angewendet. Sie ist jedoch nicht für jeden geeignet. Vor einer Wasseranwendung bespricht man am besten mit einem Arzt, welche Form der Hydrotherapie im Einzelfall in Frage kommt. Wer zum Beispiel an akuten und chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krampfadern, Schilddrüsenüberfunktion, Nieren- und Hauterkrankungen oder grippalem Infekt leidet, sollte auf die Hydrotherapie verzichten, bis die Beschwerden abgeklungen sind und/oder einen Arzt konsultieren. KS

## Je nach Erkrankung gibt es unterschiedliche Anwendungen:

- Teil- oder Vollbäder
- Washungen
- Teil- oder Vollgüsse
- Kompressen, Wickel, Packungen
- Wassertreten
- Dämpfe/Inhalationen
- Jet-Wasseranwendungen
- Dauerbrause

**TIPP** Wer Kneippsche Wassergüsse durchführt, sollte immer herzfern, d.h. rechts unten, außen beginnen.

ANZEIGE

**Spüren Sie die Kraft des Wassers**

Thermalbad, Sauna, Wellness, Physiotherapie und Wohnmobilstellplatz

**SONNENHOF THERME BAD SAULGAU**

[www.sonnenhof-therme.de](http://www.sonnenhof-therme.de)

WILLKÜRIGES STADT-GEWISSELAND  
Über das  
Wasserkreuz  
★★★★★  
STADT BAD SAULGAU



BADEPARADIES  
SCHWARZWALD  
Titisee



Von Höhenmetern zu  
*Tiefenentspannung ...*

... ins Badeparadies in Titisee



[www.badeparadies-schwarzwald.de](http://www.badeparadies-schwarzwald.de)





# GLÄNZEND GEPFLEGT

**Auch künstliche Zähne wollen gut gepflegt werden. Doch beim Putzen der Dritten gelten etwas andere Regeln. Eine davon: bloß keine Zahnpasta!**

Zweimal am Tag putzen: Diese Regel gilt nicht nur für die eigenen Zähne, sondern auch für künstliche. Karies kann an ihnen zwar nicht mehr entstehen. Bei schlechter Mundhygiene drohen allerdings andere Probleme. Zum Beispiel Bakterien und Essensreste, die sich am Material der Prothese festsetzen. „Die Folge davon sind womöglich Entzündungen an dem Zahnfleisch der noch im Mund verbliebenen Zähne und an der Mundschleimhaut“, sagt Prof. Ina Nitschke. Sie ist Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin und Oberärztin an der Uniklinik Leipzig. Vernachlässigt man die Pflege der Dritten, macht sich das zudem oft durch Mundgeruch bemerkbar. Außerdem kann eine schlechte Pflege des abnehmbaren Zahnersatz-

zes Biofilm verursachen, den man auch unter der Bezeichnung Plaque kennt – Startpunkt für Zahnstein. Der wiederum kann dazu führen, dass die Prothese nicht mehr richtig sitzt oder sich verklemmt. Sie haben den Verdacht, dass das bei Ihnen bereits passiert ist? Dann gilt: Sparen Sie sich lieber den Versuch, die Prothese selbst zu richten. Dadurch können Schäden entstehen. Zahnarzt oder Zahnärztin können das Problem professionell lösen. Aber im besten Fall kommt es gar nicht erst so weit. Hier kommen die wichtigsten Tipps für die perfekte Pflege der Dritten:



### TIPP 1: SEIFE JA, ZAHNPASTA NEIN

Gebissreiniger-Tablette in Wasser auflösen, den Zahnersatz hineinlegen – und fertig? Das reicht nicht aus, sagt die Zahnärztin Lena Schlender. Dieser Schritt ist nur eine Ergänzung zur täglichen Reinigungs-Routine. Am besten nimmt man für die Reinigung der dritten Zähne eine spezielle Zahnprothesen-Bürste und flüssige Seife. Die Seife sollte dabei pH-neutral sein. Nach dem Putzen der Prothese ist es wichtig, die Seifenreste gründlich unter fließendem Wasser abzuspülen. Warum keine Zahnpasta? Sie enthält kleine Partikel, die den Kunststoff der Prothese verkratzen können. Tabu sind auch andere Mittel, die auf den ersten Blick hilfreich erscheinen mögen. „Bloß nicht den Zahnersatz mit Backpulver, Essig oder gar einem Scheuermittel versuchen, zu reinigen“, sagt Zahnärztin Lena Schlender. All das kann den Kunststoff der Prothese ebenfalls angreifen.

### TIPP 2: ESSENSRESTE NICHT MIT DER GABEL HERAUSKRATZEN

Etwas Spinat oder Fleischfasern haben sich an der Zahnprothese festgesetzt: Die lassen sich doch leicht mit einem spitzen Gegenstand wie einer Gabel herauskratzen, oder? Mag funktionieren – und doch sollte man das lieber lassen. „Dadurch können die Prothesen zerkratzt werden oder sich verbiegen oder sogar zerbrechen“, warnt Ina Nitschke. Die bessere Variante: Wenn die Essensreste noch weich sind, den Zahnersatz so lange mit der Zahnprothesen-Bürste bearbeiten, bis sie sich lösen. „Dabei sind auch eventuelle Rückstände einer Haftcreme auf der Prothese zu entfernen“, sagt Ina Nitschke. Die Zahnprothese sollte nach dem Putzen gut trocknen. Im Anschluss ist eine Qualitätskontrolle angesagt: Da sind noch einige Stellen mit dünnen, weißlichen Belägen? Die sollte man noch einmal nachputzen.

### TIPP 3: AUCH UM DIE EIGENEN ZÄHNE KÜMMERN

Ist die Zahnprothese gereinigt, geht es im nächsten Schritt darum, die verbliebenen eigenen Zähne zu putzen. Am besten passiert das mit einer elektrischen Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Und nicht vergessen: mit der Zahnbürste die Zunge reinigen und das Zahnfleisch leicht massieren, um dessen Durchblutung anzuregen.

### TIPP 4: PROTHESE REGELMÄSSIG CHECKEN LASSEN

Zweimal im Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle: Darauf hat man auch dann Anspruch, wenn man die Dritten trägt. Ina Nitschke zufolge vergessen viele Menschen, ihre Zahnprothese regelmäßig professionell überprüfen zu lassen - oder sie halten das schlicht nicht für wichtig. Doch: „Schlecht sitzender Zahnersatz kann die Lebensqualität eines oder einer Betroffenen und die Ernährung enorm einschränken“, sagt die Zahnärztin. Bei einem Kontrolltermin checkt der Zahnarzt, ob die Prothese noch so sitzt, wie sie soll.

Sabine Meuter, dpa

ANZEIGE



**ZAHNARZT DR. MED. DENT. DOMINIK SCHRÖDER**

**FÜR EIN BEFREITÉS LACHEN!**  
25 Jahre Erfahrung in allen Bereichen der Zahnmedizin und Dental Wellness

<b>Tätigkeitsschwerpunkte</b>	<b>Dental Wellness</b>
Implantologie (DGI zertifiziert)	Prophylaxe
Endodontologie	Zahnaufhellungen
Kinderzahnheilkunde	Amalgamsanierungen
	Ernährungsberatung

Referenzpraxis für Keramikimplantate  
Computergestützte Vollkeramik  
Hochwertiger Zahnersatz



Zahnarztpraxis Dr. Dominik Schröder · Zähringerplatz 2  
78464 Konstanz · [www.schroeder-dent.de](http://www.schroeder-dent.de)  
termin@schroeder-dent.de · Tel. +49 (0) 7531 - 63477



# RÄTSELSEITE

griechische Vorsilbe: Stern	Teil der Treppe	ugs.: lärmend, schreien	▼	▼	weicher Leder-Schlupf-schuh	int. Kfz-K. Estland	ein Schnellzug (Abk.)	japanisches Schriftzeichen	förmliche Anrede	US-TV-Sender (Abk.)	ostmittdt.: Wirtshaus	▼	▼	Rohkost	Baby-spielzeug
▶	▼				Küchengerät	▶	▼	▼	▼	▼					▼
▶					Dach-deckermaterial	▶								derb, lustige Streiche	
gebra-tene Fleisch-schnitte		enthalt-sam leben	▶		2						span. Appetit-häp-pchen	▶		4	
ugs.: gemein	▶										ein Ver-kehrs-zeichen	▶			
▶											Zeitab-schnitt		Annah-me eines Kindes		
jüdische Schlä-fen-locken	sorg-fältig	Insel im Boden-see	▼												
Wort am Gebets-ende	▶	▼									Blut-bahn	▶		8	
▶		7			griechi-sche Ruinen-stätte						franzö-sisch: mein	▶			Fremd-wortteil: hinein
Volks-stamm in West-afrika		Kfz-K. Kulm-bach	▼		zustim-mende Antwort	▼	▼	Stim-mungs-bild	ein Balte	▼	germa-nische Göttin	Wasser-pflanze		Back-stelle	▼
Frosch-lurch	▶		▼		Tag-raub-vogel	▶		1			ägyptischer Sonnengott	▶			▼
Zimmer	▶				Initialen von Filmstar Peck	3	ein Umlaut		Winter-sport-einrichtung	▶				5	
▶	6				Parole d. Franz. Revolution	▶	▼	▼			ungezo-genes Kind	▶			
Tier-höhle		kleines Orchester	▶								japani-scher Kaiser-titel	▶			

**STORER** Inh. Nicole Bohner  
Friseursalon & Zweithaarstudio  
Große Auswahl an Zweithaar & Turbanen  
**DIE RICHTIGE ADRESSE!**  
Schlesierstr. 8 · 78315 Radolfzell · Tel. 0 77 32/26 07  
mehr Infos: [www.storer-zweithaar.de](http://www.storer-zweithaar.de)

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Worauf freut sich Irmi? Die weiß hinterlegte Zahl verrät dir die Position des Buchstabens im gesuchten Wort, die schwarz hinterlegte Zahl, in welches Kästchen du ihn eintragen musst.

© BuchstabenKIDDEKE  
Lösung: FÉLBEREK  
Frucht, Schokolade, Baum, Vogel, See, Wiese, Haus, Bogen, Sonne

## Plattformaufzüge barrierefrei im eigenen Zuhause

### » Was ist ein Plattformlift?

Plattformlifte bieten Ihnen alle Vorzüge eines Kabinenaufzuges zu einem bezahlbaren Preis. Durch die kompakte Bauweise eignen sie sich sowohl für den Einbau in Privathäusern als auch in öffentlichen Gebäuden.



### » Passt ein Aufzug in jedes Gebäude?

Ja! Durch die Vielfalt an Modellen haben wir für alle Gegebenheiten die optimale Lösung, sei es für außen oder innen, für kleinen oder großen Platzbedarf.



### » Warum LiftTec?

Wir sind ein regionales und familiengeführtes Unternehmen mit 25 Jahren Erfahrung und bieten unseren Kunden ein Komplettpaket aus Planung, Herstellung, Montage und Service.



LiftTec GmbH  
Raiffeisenstraße 12  
78166 Donaueschingen  
0771 920 39-0  
www.lifttec.de



# NEUANFÄNGE SIND IMMER MÖGLICH

**Embodiment - die Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Geist ist das Thema der Gesundheitswissenschaftlerin Dr. Petra Mommert-Jauch. Nachdem sie Begriff und Bedeutung dieser Interaktion zwischen geistiger und physischer Ebene in den letzten Ausgaben von Gesundheit! vorgestellt hat, zieht sie ein Fazit und gibt praktische Tipps für einen Neustart.**

Anatomisch betrachtet käme niemand auf die Idee, Körper und Gehirn voneinander zu trennen. Sie sind eine untrennbare Einheit und jedes Teil partizipiert am anderen: Denken und Fühlen, Körper und Geist, Kognition und Emotion sind eng miteinander verwoben.

Das zentrale Thema im Embodiment-Ansatz ist also das Wechselspiel zwischen Körper, Geist und Psyche: In welchem Maße beeinflussen Körperhaltungen, Bewegungen und Gestik unsere Gedanken, die wir uns über die Welt und auch über uns selbst machen? Wie wirken sie auf unsere Emotionen und Einstellungen als Reaktion auf die Anforderungen in der Umwelt und auf unsere Herausforderungen bei alltäglichen Herausforderungen? Im Gegensatz zu herkömmlichen kognitiven Ansätzen, welche, in der Tradition von Descartes' „Cogito ergo sum“, die geistigen Fähigkeiten als die Lenker unserer Entscheidungen und Einstellungen sehen, nimmt nach Auffassung der Embodiment-Forscher, der Körper über seine eigenen sensorischen Rückmeldungen und seine in den Zellen verankerten Erfahrungen (Embodiments) wesentlichen Einfluss auf unsere kognitiven und psychischen Prozesse. Nun könnte man der Auffassung sein, dass vor allem ältere Menschen kaum mehr aus ihren „Gehirn- und Stimmungsspuren“ ausscheren können. Falsch: Die neuere Hirnforschung zeigt, dass wir zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens, die alten motorischen, sensorischen oder affektiven Muster verlassen können und so uns anders bewegen, anders empfinden und beurteilen und anders fühlen können. Nach dem Konzept des Embodiments wird diese Veränderung auf motorischer Ebene zum Beispiel durch eine Änderung der Körperhaltung oder des Gangmusters in Verbindung mit inneren Bildern initiiert. Durch diese körperlichen Stimulationen erreichen wir aufgrund unserer Nervenverbindungen (Neurotags) aber nicht nur die motorischen Nervenzellen, also unser

Bewegungszentrum im Gehirn, sondern stimulieren gleichzeitig auch neue Stimmungsmuster und Gedankenmuster. Wir haben also Einfluss auf unsere Stimmungsregulation und unser Mindset: Wir erarbeiten uns eine neue Einstellung zu uns und der Welt.



### MEINE TIPPS FÜR DIE PRAXIS

Um Ihnen plakative und eingängige Tipps zum Embodiment mit auf den Weg zu geben, habe ich hier einige zusammengestellt:

- Nach vorne gekrümmte Körperhaltungen und Bewegungsmuster können der Auslöser depressiver Denkstrukturen sein und verstärken den Stress. Deshalb: Verändern Sie immer wieder bewusst Ihre Körperhaltung. Richten Sie sich öfter auf und blicken Sie Richtung Horizont. Mit einer aufgerichteten Haltung und Bewegung können wir aus unseren negativen Gedanken und unserer Stimmungsspur ausscheren.
- Eine nach vorne gekrümmte Körperhaltung führt in schwierigen Situationen eher zur Mutlosigkeit und entsprechenden Verhaltenskonsequenzen als eine aufrechte Körperhaltung. Deshalb: Checken Sie häufiger Ihre Körperhaltung – für Ihre Stimmung und Ihr Durchhaltevermögen.
- Wie Sie gehen, beeinflusst Ihre Gedanken und Einstellungen. Deshalb: Variieren Sie bewusst Ihr Gangmuster und Ihre Blickrichtung. Richten Sie den Blick nach vorne in den Horizont und hinterlassen Sie einen kräftigen Abdruck mit dem Fuß! Beobachten Sie wie Ihr ganzer Körper darauf reagiert.
- Holen Sie sich Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre positive Stimmung eher in der Bewegung als in der Ruhe. Deshalb: Praktizieren Sie „Freundliche Ausdauer“ in Form von regelmäßigen Spaziergängen oder Walks.
- Nutzen Sie die Kraft der Natur, um Energie zu tanken!

Ihre Dr. Petra Mommert-Jauch



## WAS MACHT EIN **SPORTMEDIZINER**?

In der Bodensee-Sportklinik berät Dr. Markus Neusser zum Thema Sportmedizin.

Patienten, die zu ihm als Sportmediziner kommen, haben verschiedene Fragen oder Beschwerden:

1. Sie wollen ein neues Trainingsprogramm starten,
2. Sie haben akute oder chronische Schmerzen im Bewegungsapparat,
3. Sportler, die Leistungseinbrüche haben,
4. Sportler, die ihre Leistung optimieren wollen und
5. Patienten, die nach einer Verletzung wieder mit der Bewegung anfangen möchten.

Der erste Schritt ist die sportmedizinische Untersuchung, die eine Anamnese (Gespräch über die sportliche Vergangenheit), eine körperliche Untersuchung des Bewegungsapparates und eventuell zusätzliche Untersuchungen beinhaltet. Diese Zusatzuntersuchungen können Bildgebungen wie Röntgen, MRT und Ultraschall oder Blutuntersuchungen sein, die alle in der Bodensee-Sportklinik durchgeführt werden können. Aufgrund dieser Ergebnisse werden dann für jeden Patienten individuelle Trainingsempfehlungen erstellt, die auf persönliche Ziele und körperliche Voraussetzungen abgestimmt sind. Die Vorteile einer solchen Beratung reichen von Verletzungsprophylaxe, Optimierung der Leistungsfähigkeit, Motivation bis zum besseren Verhältnis zu Sport und Bewegung.



Dr. med. Markus Neusser ist Spezialist für Gelenkspiegelung, Akupunktur, Chirotherapie, Wirbelsäulenerkrankungen, Kryotherapie, Sportmedizin und ganzheitliche Orthopädie. Bilder: Bodensee-Sportklinik

### GENAUER DIAGNOSTIK FÜR EINE GEZIELTE THERAPIE

Bei komplexen Verletzungen bedarf es einer genauen Diagnostik, um eine effektive Behandlung durchführen zu können. Moderne bildgebende Verfahren helfen, eine korrekte Diagnose stellen zu können. Das Ultraschall ist eine schnelle, schmerzfreie Untersuchung, um Sehnenrisse zu erkennen. Im Röntgen sieht man vor allem Verletzungen der Knochen. Für komplexere Fälle ist das MRT (siehe Bild oben) ideal: Es liefert genauere Bilder von Knochen, Knorpeln, Muskeln, Sehnen und Bändern. Es gibt viele Vorteile, die das offene MRT-Gerät mit sich bringt. Für Patienten mit Platzangst oder mit körperlichen Einschränkungen ist es angenehmer dort zu liegen. Da

der Patient nach vorne und zu den Seiten freie Sicht hat, ist auch Blickkontakt mit dem Personal oder Begleitpersonen möglich. Der größere Liegekomfort ermöglicht es, dass die Patienten entspannter und ruhiger liegen und die Bilder somit genauer werden. Körperteile, die schwierig gelegen sind, wie beispielsweise die Schulter, können im offenen MRT stabiler und komfortabler gelagert werden, was dann auch zu einer besseren Bildgebung führt. Zudem ist das Gerät so leise, dass man keinen Gehörschutz mehr benötigt. Die Bodensee-Sportklinik bietet alle genannten diagnostischen Möglichkeiten, inklusive offenem MRT, direkt vor Ort an.

**Termine und Kontakt**

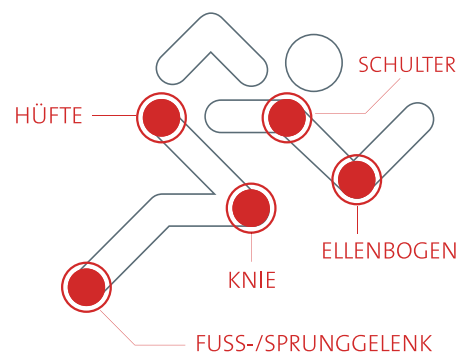
Termine für eine Beratung oder MRT-Termine können über die Online-Rezeption auf der Homepage [bodenseesportklinik.de](http://bodenseesportklinik.de) gebucht werden.

**Adresse:**  
 Bodensee-Sportklinik  
 Möttelstraße 5  
 88045 Friedrichshafen  
 Telefon: 07541 / 953830  
[www.bodenseesportklinik.de](http://www.bodenseesportklinik.de)

# ORTHOPÄDISCHES MVZ FRIEDRICHSHAFEN: MEDIZINISCHE SPITZENKOMPETENZ IN ALLEN BEREICHEN.

Seit Juli 2023 bieten wir neben **Ravensburg** und **Bad Waldsee** auch in **Friedrichshafen** regelmäßige Sprechstunden an.

In der Spatenstraße 10, direkt bei der Messe im Mikado Gesundheitszentrum, haben wir moderne und funktionale Praxisräume bezogen. Hier bietet unser spezialisiertes Ärzteteam gemeinsam mit engagierten Fachkräften das gesamte Leistungsspektrum der Sportklinik Ravensburg an.



## WIR MACHEN SIE MOBIL. UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM.

Als Sportklinik sind wir spezialisiert auf die Behandlung von Verletzungen und Beschwerden an **Knie, Hüfte, Ellenbogen** und **Schulter**.

Unser Ziel ist es, unsere Patienten wieder mobil für Sport und Bewegung zu machen – der besten Therapie und Prophylaxe bei Gelenkerkrankungen.

Leistung	Ravensburg	Bad Waldsee	Friedrichshafen
Magnetfeld		✓	
Stoßwelle		✓	✓
Akupunktur	✓	✓	✓
Osteoporose Therapie	✓	✓	✓
Knochendichtemessung			✓
Spezielle Schmerztherapie	✓	✓	✓
PRP (Eigenblutspritze)	✓		
Hyaluron	✓	✓	✓
Kyotherapie		✓	✓

## UNSER ÄRZTETEAM FÜR FRIEDRICHSHAFEN.



**Michael Pfaff**

- ☑ Operative und konservative Therapie am Kniegelenk
- ☑ Hyaluron



**Maja Meißner**

- ☑ Stoßwelle
- ☑ Osteologie
- ☑ Osteoporose Therapie
- ☑ Knochendichtemessung
- ☑ Spezielle Schmerztherapie
- ☑ Hyaluron
- ☑ Kryotherapie
- ☑ Akupunktur



**Prof. Dr. med. Marc Beirer**

- ☑ Operative und konservative Therapie am Schulter- und Ellenbogengelenk
- ☑ Hyaluron



**Dr. med. Otto Matt**

- ☑ Stoßwelle
- ☑ Akupunktur
- ☑ Osteologie
- ☑ Osteoporose Therapie
- ☑ Hyaluron
- ☑ Manuelle Medizin
- ☑ Kryotherapie



**Dr. med. Horst Moll**

- ☑ Stoßwelle
- ☑ Akupunktur
- ☑ Osteologie
- ☑ Osteoporose Therapie
- ☑ Spezielle Schmerztherapie
- ☑ Hyaluron
- ☑ Manuelle Medizin



**Dr. med. Björn Kliem**

- ☑ Stoßwelle
- ☑ Akupunktur
- ☑ Spezielle Schmerztherapie
- ☑ PRP (Eigenblutspritze)
- ☑ Hyaluron
- ☑ Manuelle Medizin
- ☑ Neuraltherapie
- ☑ Kryotherapie