

Gesundheit

aktiv

Wege aus der Krise

Burnout trifft oft die Besten

Teufelszeug oder Lebenselixier?

Mythen und Wahrheiten
zum Thema Alkohol

Fit mit Moni

Sechs neue Übungen
zum Nachmachen



EXTRATHEMA

**Fach- und Privatkliniken:
Fragen Sie die Spezialisten!**

Espan-Klinik in Bad Dürrhein

Der richtige Ort für Atemwegskranke



Espan-Klinik
mit Haus ANNA



Rehabilitationsfachklinik für Atemwegserkrankungen

Bad Dürrhein (700 m auf einer Hochebene)
Heilklimatischer Kurort, Soleheilbad

AHB/AR-Klinik, DRV-Bund, RV-Träger, alle Krankenkassen
Beihilfe, Privatzahler

Anerkannt im **DMP Verfahren** der Krankenkassen

- ✓ lungenfachärztliche Betreuung
- ✓ individuelle Diagnostik
- ✓ psychologische Betreuung
- ✓ Nichtrauchertraining
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Zimmer mit O²-Anschluss
- ✓ Lungensport
- ✓ Soleschwimmbad (8x16 m)
- ✓ physikalische Therapie
- ✓ Atemtherapie (COPD, Asthma, Z.n. OP)
- ✓ Bewegungstherapie (MTT)
- ✓ Muskelausdauer und -aufbau
- ✓ Inhalationstherapie
- ✓ Balneo-Photo-Therapie

Gesundheitswochen

z.B.

„Aktiv und Gesund“

1 Woche ab
634.- EUR

im DZ; zzgl. Kurtaxe



Unbehandelt führt sie zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, zur Überlastung des rechten Herzmuskels, zur Bluteindickung und zum Muskelabbau. Damit einher geht eine starke Einschränkung der Mobilität und der Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben.



Bei einem konsequenten Einsatz der LTOT in Verbindung mit körperlichem Training kann die Mobilität des Patienten deutlich verbessert werden. Ein Abbau der Muskulatur wird vermieden, der Herzmuskel wird entlastet. Die Ausübung eines Berufes und die aktive Teilnahme an privaten Aktivitäten ist wieder möglich

Es kommt zu einer deutlichen Steigerung der Lebensqualität und zu einer Lebensverlängerung.

Die Zugabe von Sauerstoff kann durch 3 Systeme erfolgen: Sauerstoffkonzentratoren, Gasflaschen, Flüssigsauerstoff. Die Empfehlung zu einer LTOT erfolgt durch den Lungenfacharzt (niedergelassener Arzt, Akut-Klinik oder **Reha-Klinik**). Die entsprechende Verordnung muss dann bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Unterstützung erhalten die Patienten durch das Engagement in Selbsthilfegruppen. Hier besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch unter gleich Betroffenen, zur kompetenten Fachinformation und zur Interessensvertretung gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Beispiele sind die LOT (Deutsche Selbsthilfegruppe für Langzeitsauerstofftherapie; www.lot-selbsthilfe.de); Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD (www.lungenemphysem-copd.de); Selbsthilfegruppe COPD Deutschland e.V. (www.copd-deutschland.de).u.v.a.

Aktiv in der Weiterbildung

2009 monatliche Treffen der Selbsthilfegruppe für Langzeitsauerstofftherapie ; Stützpunkt Schwarzwald

Jeden Dienstag 18.00 Uhr Lungensport

Jeden Mittwoch 17.30 Uhr Lungensport

„Luft ist Leben“

Die Atmung ist die zentrale Funktion für die Lebenserhaltung und hat Einfluss auf alle anderen Organe.

Eine falsche oder nicht ausreichende Atmung kann z.B. zu Folgeschäden im Herz-Kreislaufsystem, im Bewegungsapparat und auch in der Psyche führen.

Daher ist eine rechtzeitige und umfassende Behandlung von Atemwegsproblemen unbedingt erforderlich.

Dies kann am besten an Orten erfolgen, die von Ihren natürlichen Gegebenheiten und der fachmedizinischen Ausstattung für die Behandlung von Atemwegserkrankungen prädestiniert sind. **Heilklima und Sole** sind inzwischen anerkannte ortsgebundene Heilmittel, die den Heilungsprozess bei Atemwegserkrankungen unterstützen bzw. die Folgebeschwerden einer chronischen Erkrankung lindern helfen. Beide Heilmittel werden in **Bad Dürrhein** schon seit über 150 erfolgreich eingesetzt.



Die Espan-Klinik in Bad Dürrhein ist eine spezialisierte Rehabilitationsfachklinik (AHB/AR) für Atemwegserkrankungen (**COPD, Asthma, Bronchitis, Z.n. Lungen-OP**). Die familiengeführte Klinik bietet Platz für 204 Patienten und hat Vereinbarungen mit allen Kostenträgern.

Die ortsgebundenen Heilmittel **Sole** und **Klima**, eine umfangreiche diagnostische Abteilung sowie intensive therapeutische Betreuung sind die Säulen einer erfolgreichen Behandlung. Spezielle Atem- und Bewegungsgymnastik, Muskelaufbau- und Ausdauertraining, Inhalationen, Massagen, Krankengymnastik, autogenes Training und Raucherentwöhnung sind nur einige Möglichkeiten des breiten Anwendungsspektrums.

Die aktiven Freizeitmöglichkeiten im ersten Clubort Deutschlands (www.club-badduerrheim.de) am Rande des Schwarzwaldes tragen zu einem erfolgreichen Aufenthalt bei.

Langzeitsauerstofftherapie (LTOT)

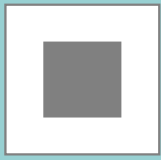
eine lebenserleichternde und lebensbegleitende Therapie

Bei vielen Atemwegspatienten verschlechtert sich im Laufe der Krankheitsentwicklung die Atemwegssituation so, dass eine Therapieempfehlung für eine Langzeitsauerstoffversorgung ausgesprochen wird. Es ist eine geeignete Behandlungsmethode um die Lebensqualität zu erhöhen. Unter Langzeitsauerstoffversorgung (LTOT) versteht man die Zugabe von reinem Sauerstoff über mindestens 16, am besten über 24 Stunden.

Diese Krankheit wird überwiegend durch das Rauchen verursacht.

Espan-Klinik

Gartenstraße 9, 78073 Bad Dürrhein
Tel.: 07726/650, Fax: 07726/9395-929
E-Mail: info@espan-klinik.de; www.espan-klinik.de



DR. SPÄNLE UND PARTNER

ZAHNÄRZTE · ORALCHIRURGIE · KIEFERORTHOPÄDIE



ZU QUALITÄT IN DER ZAHNMEDIZIN GIBT ES KEINE ALTERNATIVE.

ALLES UNTER EINEM DACH – EIN SPEZIALISTEN-TEAM FÜR JEDEN PATIENTEN.



25 JAHRE IMPLANTOLOGIE – 20 JAHRE PROPHYLAXE:

- Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung durch Dentalhygienikerin
- Implantate – Vollkeramische und individuelle Gesamtsanierungskonzepte
 - Bioverträglichkeit durch Vollkeramik – Kronen, Brücken, Veneers, Implantataufbauten
 - Strahlend schöne Ästhetik – Bleaching, Keramikveneers, Keramikfüllungen
 - Kieferorthopädie – Zahnregulierung bei Kindern und Erwachsenen
 - sanfte Parodontosebehandlung
 - Mikroskopische High-Tech Wurzelbehandlung



Zahntechnisches
Meister-Labor



Dr. K. H. Spänle – Implantologie, Parodontologie, Funktionstherapie
C. J. Fricke – Endodontie, ästhetische Zahnheilkunde, Laserdiagnostik
Dr. T. Schnell – Kinder- und Erwachsenenkieferorthopädie
Dr. T. Castner – Anästhesie, Sedierung, Schmerztherapie

Dr. Spänle und Partner · Zahnärzte · Oralchirurgie · Kieferorthopädie
Zahntechnisches Meisterlabor Cad Cam M. Spänle

Vogelsangstraße 4 · 88046 Friedrichshafen · Telefon 0 75 41/38 39-0 · Fax 0 75 41/38 39-39
www.spaenle.de · praxis-spaenle@t-online.de

TITELTHEMA: BURNOUT

- 8 Völlig ausgebrannt**
Leistungsorientierte Menschen am Ende ihrer Kraft
- 10 Den inneren Menschen stärken**
Wege aus der Stressfalle – auf alternative Art

FITNESS

- 6 Beschwingte Sache**
Gymnastik auf dem Trampolin fördert die Beweglichkeit
- 18 Serie: Fit mit Moni**
Gymnastik mit dem Ball – zum Nachmachen

WOHLFÜHLEN

- 14 Stauungen auflösen**
Lymphdrainage hilft gegen Akne und Ödeme

ERNÄHRUNG

- 22 Wenn das gute Brot krank macht**
Patienten mit Zöliakie können kein Gluten vertragen

RATGEBER

- 30 Schlau gucken**
Kinderbrillen können ganz schön cool sein
- 32 Teufelszeug oder Lebenselixier?**
Um den Alkoholgenuss ranken sich viele Mythen

SCHÖNHEIT

- 34 Im Handumdrehen hübsch**
Strapazierte Finger brauchen besondere Pflege

MEDIZIN

- 16 Die Kraft der Pflanze**
Naturheilmittel ergänzen die Schulmedizin

EXTRA: Fach- und Privatkliniken

- 24 Neue Hüfte, neues Leben**
Eine Gelenkprothese befreit Patienten vom Schmerz
- 26 Vorsorgen ist besser als Verdrängen**
Früherkennung von Darmkrebs rettet Leben
- 28 Nicht für die Ewigkeit**
Tätowierungen können wieder entfernt werden



Birgit Kölgen

Liebe Leserinnen und Leser!

Was ist nur mit uns los? Seit sechs Jahrzehnten leben wir in Frieden und Wohlstand, niemand muss hungern, frieren oder um sein Leben fürchten, und wir sind doch völlig fertig mit den Nerven. Nahezu jeder klagt über Stress – ein Wort, das unsere von Krieg und Not geprägten Großeltern überhaupt nicht kannten. Viele Menschen brauchen Alkohol, Beruhigungs- oder Aufputzmittel, weil sie das Gefühl haben, sonst ihren Alltag nicht mehr zu bewältigen.

Nach einer Erhebung der Deutschen Angestellten Krankenkasse DAK leidet mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmer unter Symptomen wie Schlaflosigkeit, depressiven Verstimmungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen. Im schlimmsten Fall folgt der physisch-psychische Zusammenbruch: Burnout, Ausgebranntsein, nennt man dieses typische Syndrom der modernen Leistungsgesellschaft. Besonders ehrgeizige Menschen mit einem hohen Anspruch an sich selbst sind davon betroffen. Lesen Sie dazu den Bericht auf den Seiten 8 und 9!

Nun werden wir die moderne Welt nicht mehr ändern können. Die Finanzkrise hat den Erfolgsdruck, dem wir alle ausgesetzt sind, eher verschärft. Aber ob und wie sehr wir darunter leiden, das ist auch eine Frage des Bewusstseins. Man muss, so sieht es die heilkundige Yogalehrerin Simone Stoll, „den inneren Menschen stärken“. Als Erste Hilfe an stressigen Tagen empfiehlt sie eine einfache Atemübung, die man in jedem Büro nachmachen kann (Seiten 10 und 11). Versuchen Sie es einmal und genießen Sie den Frühling in Gelassenheit!

Ihre

Birgit Kölgen

IMPRESSUM

Medienhaus Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG
Postfach 1145 | 88291 Leutkirch
gesundheit-aktiv@schwaebische-zeitung.de
Tel. 07561 80-605

Geschäftsführung
Dr. Kurt Sabathil

Anzeigenleitung
Reinhard Hofer | Wilhelm Zürn

Mediendirektion
Joachim Umbach

Redaktion
Birgit Kölgen

Objektleitung
Evangelia Sapuntzi

Grafische Gestaltung
Caroline Krämer
www.DIESIGNEREI.de

Titelfoto
Anja Köhler | www.andereart.de

Druck
Konradin Druck GmbH
70771 Leinfelden-Echterdingen

Auflage
35 000

Wellness für Ihre Zähne

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und werden Ihnen einen angenehmen und entspannten Aufenthalt in unserer Praxis bereiten!



Frau Dr. Weinmann



Praxisteam



Kinder zu Besuch



Unser Angebot für die Gesundheit Ihrer Zähne:

- Behandlung von Kindern, Erwachsenen und Behinderten
- Implantat-Chirurgie und Implantat-Prothetik
- Vollkeramische Restauration – Kronen, Brücken, Inlays – metallfrei
- CAD-CAM gefräste Kronen und Inlays kurzfristig verfügbar
- Veneers – ästhetische Verblendschalen
- Parodontitistherapie mit mikrobakterieller Keimbestimmung
- Weisheitszahnentfernung
- Zahnärztliche Chirurgie
- Laserbehandlung
 - Kiefergelenkbehandlung
 - Amalgamsanierung
 - Prophylaxe
 - Digitales Röntgen
 - Beratung bei Kassenerstattung und Zuzahlung

Behandlung unter Vollnarkose möglich

Tätigkeitsschwerpunkte:

- **Kinderzahnheilkunde**
- **Laserzahnheilkunde**
- **Implantologie**

► **Qualitätszertifizierte Praxis nach
DIN EN ISO 9001 : 2000**

- + Kostenlose Patientenparkplätze direkt am Haus
- + Barrierefreier Zugang vom Parkdeck mit dem Aufzug
- + Nur wenige Gehminuten vom Zentralen Omnibusbahnhof ZOB entfernt
- + Fahrservice für Gehbehinderte
- + Notfallservice Mobiltelefon



Röntgen



Vollnarkose



Praxis
Dr. med. dent. Ingrid Weinmann
Blumenstraße 17
78532 Tuttlingen

Dr. med. dent.
Ingrid Weinmann
Z A H N Ä R Z T I N

Tel.: 0 74 61 / 77 02 00
www.dr-weinmann.de
info@dr-weinmann.de

Beschwingte Sache

Gymnastik auf dem Trampolin fördert Beweglichkeit und Ausdauer

Ein Trampolin begeistert nicht nur Kinder auf dem Jahrmarkt. Das federnde Sportgerät eignet sich ebenso dazu, die Fitness wieder auf Vordermann zu bringen. Denn vor allem Gymnastik auf dem Trampolin ist besonders intensiv, wie Reinhard Bayerlein, Physiotherapeut und Fachbuchautor aus Crailsheim erläutert: „Ein Trampolin-Training ist doppelt so effektiv wie Übungen auf festem Untergrund.“

Durch die elastische Auf- und Nieder-Bewegung des Körpers werden Muskeln, Gelenke und Sehnen besonders trainiert, und auch das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Akrobatisches Hüpfen oder Springen seien dabei nicht gefordert, erklärt Bayerlein: „Die Grundhaltung ist eine schwingende Bewegung, bei der immer ein Fuß auf der elastischen Matte bleibt.“ Dazu böten sich verschiedene Gymnastikübungen an oder ein Training mit Hanteln oder flexiblen Gummibändern. „Höher als ein paar Zentimeter sollte man schon allein wegen der Verletzungsgefahr nicht springen“, rät der Fachmann. Außerdem werde sonst die Muskulatur über Gebühr belastet.

Für etwa 100 Euro bekommt man nach Angaben des Physiotherapeuten bereits ein hochwertiges Mini-Trampolin für zu

Hause. Günstigere Modelle seien häufig weniger haltbar, besonders das Material von Matte und Federn könne dann schnell ermüden. Das Sportgerät sollte überdies auf das Körpergewicht des Trainierenden abgestimmt sein. Entsprechende Angaben befänden sich meist auf der Packung, erklärt Bayerlein. Für Kinder unter sieben Jahren und untrainierte Menschen ab 50 sei das Training zudem nur in Begleitung empfehlenswert, denn sie müssten erst Sicherheit gewinnen.

Am besten barfuß

Zu Hause sollte das Trampolin zunächst in der Nähe einer Wand aufgestellt werden: „Dann kann man sich notfalls abstützen.“ Um die Wirbelsäule zu schonen, sei eine möglichst aufrechte Haltung während des Trainings empfehlenswert. Überdies sollte die elastische Matte nicht mit Socken bestiegen werden, denn sonst sei die Gefahr des Ausrutschens groß. „Optimal ist, wenn man barfuß trainiert“, betont Bay-

erlein. Denn das rege die Rezeptoren unter den Füßen an und habe eine positive Wirkung auf das Nervensystem. Aber auch mit Sportschuhen lasse es sich gut schwingen.

Als Einstieg bietet sich unter anderem ein Bewegungstraining an. „Die Übungen müssen nicht länger als zehn Minuten dauern“, erläutert Bayerlein. Sehr empfehlenswert seien etwa Diagonalübungen. „Während des Auf- und Niederschwingens wird jeweils das linke Bein und der rechte Arm angewinkelt und umgekehrt“, erklärt der Physiotherapeut. Besonders zum Stressabbau sei diese Übung gut geeignet, denn stressgeplagte Menschen verfielen häufig in parallele Bewegungen. (ddp)

Und noch einmal mit Gewicht

Besonders effektiv für Fettabbau und Muskeltraining sind Hantelübungen auf dem Trampolin. Auch schwingendes Jogging oder Walking lässt die Pfunde besonders schnell purzeln.

„Durch die Schwingung verstärkt sich die Schwerkraft, dadurch muss sich der Körper mehr anstrengen“, erklärt Physiotherapeut Reinhard Bayerlein. Gefördert würden außerdem Beweglichkeit, Ausdauer und Koordinationsvermögen.

Selbst zur Entspannung nach dem Training kann man das Trampolin laut Bayerlein nutzen. Da die Atmung während der Schwingbewegung tiefer werde, könne man auf dem Gerät nach dem Training auch Yoga- oder Atemübungen machen.

Foto: fotolia

Orthopädie - Osteologie Schmerztherapie - Rheumatologie



Die *orthodoc*® Praxisklinik setzt seit Jahren Schwerpunkte in der Behandlung orthopädischer Erkrankungen auf hohem wissenschaftlichen Niveau.

Langjährige Erfahrung, moderne apparative Ausstattung und ständige wissenschaftliche Weiterbildung auf internationalem Stand haben ein Team von hoher Kompetenz entstehen lassen. Dies ist der Grund, dass wir für viele Patienten Ansprechpartner der ersten Wahl sind. In angenehmer Atmosphäre nehmen wir uns für Sie Zeit und beraten Sie gerne.

Für IKK und BKK Versicherte bieten wir Privatsprechzeiten!

Unsere Therapieschwerpunkte:



- Gezielte Schmerztherapie und minimalinvasive Eingriffe an der Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule bei:
 - „Ischias Schmerzen“ und Bandscheibenvorfall
 - „Nerveneinklemmungen“
 - Spinalkanalstenose (Nerveneinengungen)
 - Wirbelkörperbrüche bei Osteoporose
- Ambulante (auf Wunsch stationäre) orthopädische Operationen
- Osteoporose: Diagnostik und Therapie nach DVO Leitlinien
DXA Knochendichtemessung (einzige anerkannte Meßmethode)
- Rheumatologie: Diagnostik und Therapie



„Die gelungene Verbindung von High Tech Medizin, medizinischem Know How und individueller Beratung für die Behandlung Ihrer Erkrankung ist Anspruch und Aufgabe unserer Tagesklinik. Jeden Tag.“

Dr. Klaus Heil, Ärztlicher Leiter

Terminvereinbarungen erbeten:

Tel.: 07461 120 40

Tuttlingen, Bahnhofstr. 47/1

info

Die Schussental-Klinik in Aulendorf, Safranmoosstraße, soeben in neu gestalteten Räumen wiedereröffnet, ist ein Gemeinschaftsunternehmen der Südwürttembergischen Zentren für Psychiatrie (ZfP) und der Waldburg-Zeil Kliniken. Fachkrankenhaus und Rehabilitationsklinik für Internistische Psychosomatik und Psychotherapie arbeiten hier zusammen.

www.schussental-klinik.de

Völlig ausgebrannt

Psychofalle Erfolg: Immer mehr leistungsorientierte Menschen erkranken an einem Burnout-Syndrom



Burnout-Experte: Dr. Matthias Schoof ist Chefarzt der Reha-Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie in Aulendorf.

Foto: bikö

Verglichen mit Zeiten von Krieg, Vertreibung, Hungersnot ist der moderne Alltag das reinste Zuckerschlecken. Niemand muss um das nackte Leben fürchten. Aber auch die subtilen Bedrohungen der Wohlstandsgesellschaft machen die Menschen müde. „Burnout“, Ausgebranntsein, heißt das Phänomen, von dem viele Leistungsträger betroffen sind.

Monika G. (51), Kulturmanagerin in einer ostdeutschen Großstadt, galt als besonders kompetent und belastbar. Neben einer festen Stelle an einem finanziell bedrohten Theater hatte sie die Leitung eines internationalen Festivals übernommen. Zwischen zwei Büros wechselte sie täglich hin und her, immer unter öffentlichem Rechtfertigungs- und Erfolgsdruck. Nach ihrem Befinden fragte niemand. Im dritten Jahr ging plötzlich nichts mehr. Weinend saß die sonst so professionelle Managerin bei einem Familienfest und gestand: „Ich bin am Ende.“ Plötzlich schien es ihr unmöglich, ein weiteres Festivalprogramm zu organisieren, und was noch schlimmer für sie war: Sie hatte auch keine Freude mehr an privaten Dingen. Sie fühlte sich nur noch ausgebrannt.

Dr. Matthias Schoof (62), Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Reha-Chef in der umstrukturierten und neueröffneten Aulendorfer Schussental-Klinik, kennt solche Fälle zur Genüge. „Die Anforderungen sind so hoch geworden“, stellt er fest. Niemand kann heutzutage mehr in einer sicheren Lebensstellung alt werden. Rationalisierungen einerseits, rasante technische Neuerungen andererseits, eine nach Ansicht Schoofs „überzogene Systematisierung“ der Arbeitsabläufe und vor allem ständige Leistungskontrolle erzeugen eine Atmosphäre, die oft schon bei jüngeren Leuten zu psychischen Zusammenbrüchen führt.

Jeder soll ein Manager sein

Auch in den medizinischen Berufen, weiß Schoof, ist das mittlerweile ein großes Problem: „Papierkram ohne Ende!“ Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger, die sich früher auf die Patienten konzentrieren konnten, müssen heute nebenbei Management-Aufgaben erfüllen, für die sie vielleicht gar nicht geeignet sind. „Jeder dritte Arzt“, stellt Schoof nüchtern fest, „leidet unter Burnout.“ Auch er selbst, der nach 27 Jahren Arbeit in der Isnyer Klinik Alpenblick bereits in Altersteilzeit war und jetzt am 1.

Januar in Aulendorf einen Chefarztposten mit voller Verantwortung übernommen hat, kann schlecht abschalten. „Zu Weihnachten“, erzählt der vierfache Vater und stolze Großvater lächelnd, „musste ich immerzu an die Belegung denken.“ Denn als Chefarzt einer modernen Klinik ist er auch für die Rentabilität zuständig. Kein Unternehmen läuft heutzutage nur mit Idealismus. Und natürlich macht es Spaß, gute Ideen zu entwickeln und dafür Bestätigung zu bekommen.

Statussymbol Überarbeitung

Überdurchschnittlich viel zu arbeiten, ist fast so etwas wie ein Statussymbol geworden. „Man fühlt sich stark“, weiß Schoof – und man tendiert dazu, die eigenen Grundbedürfnisse zu verdrängen. Es sind oft die Besten und Fleißigsten, die in die Burnout-Falle geraten. Denn, so Schoof: „Sie können sich nicht genügend abgrenzen.“ Einer seiner jüngeren Patienten, ein erfolgreicher Vertriebsexperte um die 30, hat sich sogar den Aufenthalt in der Reha-Klinik erst einmal durch Vorarbeit „verdient“. Er konnte sich zwar ein schickes Auto und teuren Urlaub leisten, aber es gelang ihm überhaupt nicht mehr, sich zu entspannen. Er litt unter Schlafstörungen und ging sogar nachts ins Büro, um Probleme zu lösen, die ihn nicht ruhen ließen.

Es droht eine Depression

In der Reha musste er erst einmal eine einfache Frage klären: „Wer bin ich?“ Typische Burnout-Betroffene haben kein Gefühl mehr für sich selbst außerhalb des beruflichen Bereichs. „Man muss lernen, in sich hineinzuhorchen“, erklärt der Arzt. Wer ein Burnout ignoriert, dem droht Schlimmeres – nämlich eine schwere Depression, die von Schoof als „Entleerung des Selbst“ beschrieben wird. So entsetzlich ist dieser Zustand, dass manche Patienten an Selbstmord denken oder lieber körperliche Schmerzen ertragen möchten als das Gefühl von Sinnlosigkeit.

Die Psychosomatik ist die Lehre von den Zusammenhängen zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen. Schoof weiß: „Viele flüchten in schwere körperliche Erkrankungen.“ Ein Burnout kann also letztendlich lebensgefährlich werden. Da gibt es nur eins: Auf sich achten! „Ein tiefes Innehalten“ empfiehlt der Arzt und vor allem: eine ehrliche Bestandsaufnahme. Erkennt

man eine Gefahr, muss man unbedingt Entlastung suchen, das Leben ändern – und sich womöglich von übertriebenen Ansprüchen verabschieden. Nicht jede Karriere dient dem Wohlbefinden. Das zu akzeptieren, fällt leistungsorientierten Typen oft ungeheuer schwer. „Man muss“, so Schoof, „seine Anerkennungssucht regeln.“

Auch Monika G. war immer sehr ehrgeizig und kämpft bis heute mit dem Gefühl, versagt zu haben. Dennoch traf sie in der Therapie die Entscheidung, die glänzende Festivalkarriere aufzugeben und sich mit der bescheideneren Festanstellung zu begnügen. Nur so gelang es ihr, sich seelisch Luft zu verschaffen, ihre depressiven Verstimmungen zu überwinden und wieder einen Zugang zu ihrer eigenen Lebensfreude zu finden. (bikö)

Auch Firmen brauchen Therapie

Das Burnout, 1974 von dem New Yorker Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger so genannt, ist ein typisches Syndrom der modernen Leistungsgesellschaft.

Für Dr. Matthias Schoof, Chefarzt der Reha in der Schussental-Klinik Aulendorf, steht deshalb fest: „Nicht nur am Patienten muss gearbeitet werden, sondern auch am Unternehmen.“

Und das verschreibt der Arzt den Firmen, die an zufriedenen, gesunden Mitarbeitern interessiert sind:

- Wertschätzung: Auch eine Lebensleistung muss anerkannt werden. Lob entspannt die Atmosphäre.
- Beschäftigung mit den Menschen, nicht nur mit den Bilanzen.
- Regelmäßige Weiterbildungen, die allen nutzen.
- Regelmäßige Check-Ups: Wie geht es der Belegschaft?
- Keine Überstunden-Exzesse!

Den inneren Menschen stärken

Die Yogalehrerin und Atemtherapeutin Simone Stoll empfiehlt mehr Achtsamkeit

Kira die Katze kennt keinen Stress. Sie rollt sich in der Praxis der Überlinger Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Atemtherapeutin Simone Stoll zusammen und lässt sich nur so lange kraulen, wie es ihr passt. Denn Katzen wissen, was Leib und Seele zusammenhält. Menschen hingegen müssen lernen, entspannt zu leben.

Im Gegensatz zu vielen Beratern glaubt die 34-jährige Simone Stoll nicht, dass Stress verschwindet, wenn man die ä-

ußeren Umstände ändert. Ein gestresster Mensch ist ihrer Ansicht vielmehr in sich selbst und seinen beengenden Gefühlen gefangen, hat den Bezug nach außen verloren und kann die Wirklichkeit nicht mehr in Ruhe wahrnehmen.

Die beliebten Wellness-Programme – Massagen und Morgengymnastik in schicken Hotels – haben zwar einen schnellen Erholungseffekt, lösen aber die Probleme nicht dauerhaft. „Das ist nur eine Flucht aus der Realität“, meint Simone Stoll. Der ganz normale Alltag

Atemübungen gegen Stress:



Setzen Sie sich entspannt mit leicht geöffneten Beinen auf einen Stuhl, aber halten Sie sich gerade. Der Blick ist gelöst, Sie dürfen die Augen auch schließen, der Atem fließt frei. Versuchen Sie nicht, angestrengt zu zählen oder die Luft anzuhalten.



Nun legen Sie die Hände auf die Nierengegend, Daumen nach vorne, Finger schräg nach hinten, Ellenbogen zur Seite, Schultern entspannt. Spüren Sie, wie der Atem in ihre Flanken fließt und der Rücken sich weitet. Atmen Sie ganz ruhig in ihrem eigenen Rhythmus, etwa zehn Mal.



Machen Sie eine kurze Pause, spüren Sie dem Atem nach. Dann legen Sie die Hände übereinander auf den Bauch und lassen Sie die Luft bis dorthin strömen. Spüren Sie, wie der Unterleib sich ausdehnt. Es entsteht ein Gefühl der Tiefe und Festigkeit.



Jetzt legen Sie die Hände mit den Fingern nach oben auf die Lungenspitzen unterhalb der Schlüsselbeine. Lassen Sie den Atem zu den Fingern fließen. Nehmen Sie wahr, wie die Atmung Ihren ganzen Brustkorb erfüllt und sich ein Gefühl der Offenheit einstellt.

Fotos: Anja Köhler

wird danach als umso belastender empfunden. Denn: „Polarität führt zur Erschöpfung.“ Besonders in mittleren Jahren sind viele Menschen am Ende ihrer Kräfte, können nicht mehr richtig schlafen, fühlen sich morgens schon matt, schlucken Muntermacher und Psychopharmaka statt, wie Simone Stoll empfiehlt, „den inneren Menschen zu stärken“.

Und wie soll das gehen? Ganz einfach: über die Achtsamkeit – ein oft benutzter Begriff in den spirituellen Lehren des fernen Ostens. Simone Stoll sagt dazu „bewusst natürliche Aufmerksamkeit“. Was so selbstverständlich klingt, fällt den meisten Menschen ungeheuer schwer. Denn in der westlichen Zivilisation ist alles auf Betriebsamkeit und Reizüberflutung programmiert. Es wird gearbeitet, Sport getrieben, Party gemacht, es flimmern die Fernseher und Computer, das Radio oder der iPod dudeln von früh bis spät. Von dem, was Stoll „innere Aktivität“ nennt, kann hingegen keine Rede sein.

„Wann“, fragt sie, „haben Sie zuletzt eine Blume ganz genau in aller Ruhe angesehen?“ Fünf Minuten lang, mit voller Konzentration? Wie genau sieht eine Narzisse aus oder ein Veilchen? Man ist zunächst versucht, abfällig zu

lachen. Aber dann wird man doch ganz kleinlaut. Denn wir schauen in der Tat immer nur flüchtig hin, dann schweift der Blick schon auf ein anderes Bild. Das moderne Leben ist wie ein schnell geschnittener Film. Kein Wunder, dass wir irgendwann nervös werden.

Jede Bewegung setzt eine Energie frei

Immer mehr Menschen versuchen heutzutage, die ewige Aufregung durch Yoga zu besiegen. Das kann in der Tat funktionieren – aber nur durch geduldiges Üben: „Jede Bewegung setzt eine Energie frei.“ Simone Stoll, die selber Kurse leitet, präsentiert den „Baum“, die „Waage“ oder den „Skorpion“ mit akrobatischer Perfektion. Aber das Wort Akrobatik passt ihr nicht: „Das gehört in den Zirkus!“ Ihre Fähigkeiten, versichert sie, seien nur die Folge einer langen inneren Arbeit.

Als Erste Hilfe für gestresste Menschen im Alltag, die nie zuvor Yoga gemacht haben, eignen sich die Stellungen weniger. Auch der bekannte „Sonnengruß“, eine fließende Abfolge von Yoga-Übungen, die überaus wohl-

tun kann, artet ohne entsprechende Erfahrung oft in sinnlose Verrenkungen aus. Simone Stoll Rezept gegen Stressgefühle ist viel einfacher: Sitzen, still sein und den Atem wahrnehmen.

Für die Leser und Leserinnen zeigt die Heilpraktikerin, wie das geht. Nehmen Sie sich fünf bis sieben Minuten Zeit, und Sie fühlen sich fast so entspannt wie Kira die Katze. (bikö)

info

Simone Stoll, 1975 in Friedrichshafen geboren, machte zunächst eine Ausbildung als Heilpraktikerin, arbeitete in der Kranken- und Altenpflege und entwickelte sich dann zur heilkundlich orientierten Yogalehrerin. Sie leitet die „Freie Yoga- und Atemschule am Bodensee“ in Überlingen und gibt zahlreiche Kurse und Seminare.

www.freie-atemschule.de



Schließlich legen Sie die Hände in Herzhöhe mitten auf die Brust und richten den Atemfluss dorthin. Spüren Sie, wie sich der Atem in der Mitte sammelt und zentriert und die Brust sich langsam auf- und abbewegt. Die Hände wirken beruhigend, der Atem löst Bedrücktheiten auf.



Atmen Sie jeweils etwa zehn Mal, aber erzwingen Sie nichts! Bleiben Sie in den Stellungen, solange es Ihnen angenehm erscheint. Danach legen Sie die Hände entspannt auf die Schenkel, schließen Sie die Augen und spüren Sie in ihren Körper. Der Atem strömt von selber, unabhängig von Ihrem Willen. Die Anspannung ist verschwunden. Sie sind ganz bei sich und zugleich wach, aufmerksam und fit für neue Herausforderungen.

REHAKLINIK SANKT MARIEN

Die moderne Fachklinik mit christlichem Profil – ein Ort der Ruhe und Geborgenheit



Abschalten - Erholen - neue Kräfte sammeln!

Therapieangebot für Patienten mit Burn-Out-Syndrom

Zeit und Raum zum Abschalten

Gönnen Sie Ihrem Geist und Körper eine Auszeit, finden Sie Ihre innere Ruhe und Stärke wieder und erholen Sie sich bei uns in der Rehaklinik Sankt Marien.



Körper und Geist in Harmonie

Unsere Ärzte, Psychologen und geschulten Therapeuten haben ein Konzept entwickelt, das Ihnen hilft, Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wieder zu erlangen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Heile den Geist und du heilst den Körper

Die ganzheitliche Behandlung bezieht die psychosozialen Bedürfnisse des Burn-Out-Patienten in die Therapie mit ein und hilft mit psychotherapeutischen Angeboten, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.



Heile den Körper und du heilst den Geist

Unser modernes Rehabilitationskonzept bietet ein umfassendes und individuell gestaltbares Angebot, um Ihre körperlichen Kräfte zu stärken. Genießen Sie darüber hinaus die wohlthuende, entspannende Wirkung des Bad Bellingener Thermalbewegungsbades.

Im Grün 2 – 4
D-79415 Bad Bellingener

Tel.: 076 35/311-0

Fax: 076 35/35 02

info@rehaklinik-sankt-marien.de

www.rehaklinik-sankt-marien.de



Gesundheitsverbund HBH-Kliniken
Nah bei Ihnen

Burnout:

Von idealistischer Begeisterung zur totalen Resignation



Es fängt alles ganz harmlos an und führt schleichend über frustrierende Erlebnisse zu Erschöpfung, Apathie, Depression oder Aggressivität. Nicht selten erhöht es die Suchtgefährdung. Man fühlt sich schließlich ausgebrannt und braucht professionelle Hilfe. In der Klinik am schönen Moos helfen Fachleute Betroffenen.

Es kann jeden treffen

Burnout kann alle soziale Gruppen treffen, lediglich die Symptome sind unterschiedlich, so der Ärztliche Direktor der Klinik am schönen Moos, Privat Dozent Dr. med. Reiner W. Dahlbender. Bis dahin ist es oft ein weiter Weg. Auffallende Merkmale in der Anfangsphase sind z.B. freiwillige unbezahlte Mehrarbeit, der Beruf wird zum hauptsächlichsten Lebensinhalt, Verleugnung eigener Bedürfnisse, man hat das Gefühl, nie Zeit zu haben, fühlt sich unentbehrlich, verzichtet auf Erholungs- und Entspannungsphasen, verdrängt Misserfolge, beschränkt seine sozialen Kontakte auf Klienten und Kunden.

Auf diese Symptome reagiert der Körper mit Signalen wie chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Nicht Abschalten können, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, veränderte Essgewohnheiten, sexuelle Probleme, Energiemangel, Schwindel, Angstzustände oder Erschöpfung. Nach Dr. med. Franziska Wielath, Leiterin der Sektion Internistische Psychosomatik, müssen dabei nicht alle Symptome gleichzeitig auf-

treten. Betroffene suchen nicht selten Ablenkung in Alkohol, Tabak, Internet- und Computeraktivitäten etc.

Mit anderen Worten, wir haben von uns den Eindruck immer am Ball bleiben zu müssen. Wir laden uns eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf und muten uns mehr zu, als wir körperlich und seelisch geben können. Die Kraftreserven gehen zu Ende. Chronische Müdigkeit stellt sich ein, das Engagement lässt nach und die Reizbarkeit nimmt zu.

Persönliche Faktoren

Dass dieser Überforderungszustand entstehen kann, liegt auch an den persönlichen Faktoren, die am Ausgebranntsein beteiligt sind. Dr. med. Cristiana Pohribneac, Leiterin der Sektion Interkulturelle Psychosomatik verweist hier auf persönliche Eigenschaften wie Perfektionismus, mit dem die Welt umgekrempelt werden muss und der unrealistische hohe Anforderungen stellt; krankhafter Ehrgeiz und das Gefühl, nicht gut genug zu sein, mit dem permanenten Druck seine Leistung immer wieder aufs Neue zu beweisen, um zu zeigen, dass man „wer“ ist; einem ausgeprägten Helfersyndrom, für alle und jeden ein offenes Ohr zu haben, für andere immer da zu sein und sich mehr zumuten, als es die Kräfte erlauben.

Arbeitsbelastungen steigen

Die Arbeitsbelastung ist sicherlich eine weitere Einflussgröße. Ob es auf der einen Seite darum geht, das

Unmögliche möglich zu machen, d.h. sich in einer konfliktreichen Rolle zu befinden, Aufträge zwischen zeitlicher und organisatorischer Unmöglichkeit zu bearbeiten und auf der anderen Seite zeitraubende Verwaltungsarbeit mit zu erledigen oder tagaus tagein einen Alltag mit gleichbleibender Routine ohne Herausforderungen zu durchleben.

Burnout kann auch mitverursacht werden, wenn in Kontakt mit Kollegen der Betroffene Gleichgültigkeit erfährt, keinen Rat und Unterstützung sowie keine emotionale und strategische Rückendeckung erhält. Auch fehlende Anerkennung, wenig bis keine Rückmeldung oder Lob einerseits oder starke Kontrolle durch Vorgesetzte und schlechtes Arbeitsklima andererseits führt zur Burnout-Gefahr.

Falsche Bilder durch die Medien

Falsche Bilder von Ausbildung und Beruf, vermittelt durch die Massenmedien wie z.B. das bereits der Berufsstatus Kompetenz und Erfolg garantiert; dass Klienten grundsätzlich kooperativ und dankbar, Kollegen hilfsbereit und solidarisch sind, führen zur „Enttäuschung“ von Wunsch und Wirklichkeit.

Gesellschaftliche Faktoren

Wichtige Faktoren sind auch die privaten Probleme in Familie oder Partnerschaft, Einsamkeit oder fehlende bzw. schwache soziale Bindungen, so Dr. med. Sabine Baur-Göldner, Leiterin der Sektion Frauenspezifische Psychosomatik. Der Zerfall familiärer Bindungen bewirkt wachsende Anonymität und Unpersönlichkeit. Das fördert eine narzisstische, selbstbezogene Charakterstruktur mit Angst vor Abhängigkeit, innerlicher Leere und Problemen bei tiefen persönlichen Bindungen. Die Arbeit wird umso höher als Befriedigungsquelle mit Erwartungen gesehen.

Die unsichere Marktlage, wachsende Komplexität der Arbeitsprozesse, hohe Mobilitäts- und Flexibilitätsanforderungen und nicht zuletzt die mögliche Arbeitslosigkeit lassen die Betroffenen

aus Angst an Stellen mit schlechten Arbeitsbedingungen aushalten und „erleichtert“ das Ausbrennen.

Professionelle Hilfe erforderlich

Prof. Dr. med. Peter Buchheim, Leiter der Sektion Persönlichkeitsstörungen kennt diese „Ausbrennphase“. In dieser prägen Intoleranz und abnehmende Flexibilität zunehmend das Denken und Verhalten. Orientierungslosigkeit stellt sich ein. Es werden schließlich doch zunehmend Verhaltensänderungen unübersehbar. Folge davon kann ein Wahrnehmungsverlust der eigenen Person sein, frühere Bedürfnisse werden nicht mehr erkannt. Den absoluten Endpunkt bildet die totale Erschöpfung, die bisweilen lebensbedrohend sein kann.

Beim Entstehen des Burnout fehlen die subjektiv wahrgenommenen Möglichkeiten, die Situation zu verändern bzw. ihr entrinnen zu können. Daher ist professionelle Hilfe unerlässlich.

In der Klinik am schönen Moos helfen Fachleute Betroffenen dabei, diese Probleme zu erkennen und Bewältigungsstrategien sowie realistische Ziele zu entwickeln. Dabei geht es insbesondere um die Förderung von Selbstheilungskräften. Ziel ist es, bewusst und achtsam mit sich umzugehen und wieder Freude am eigenen Leben zu empfinden.



Dr. Pohribneac, Dr. Baur-Göldner, Prof. Buchheim, Dr. Wielath



Klinik am schönen Moos

Klinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie
Am schönen Moos 7-9
88348 Bad Saulgau
info@klinik-a-s-moos.de
www.klinik-a-s-moos.de
Telefon: 07581507-0



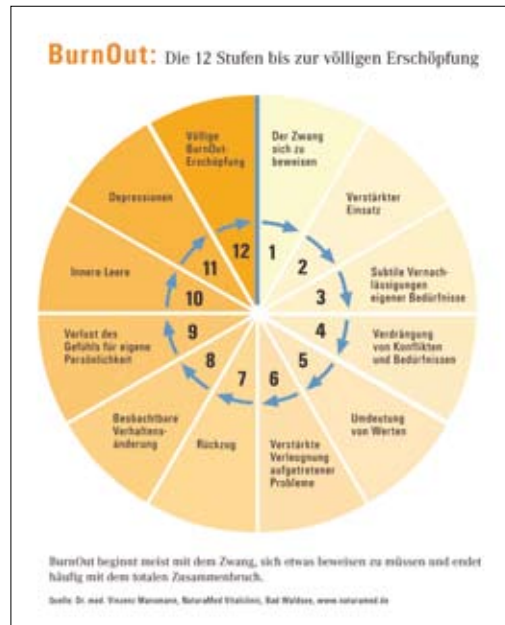
Dr. Vinzenz Mansmann,
international erfolgreicher
BurnOut-Spezialist und
Chefarzt der NaturaMed
Kliniken

Erfolgreiches Konzept in der Burnout-Behandlung

Die NaturaMed Vitalclinic erweitert ihr erfolgreiches Konzept mit neuer Fachklinik für psychosomatische Therapie.

Die NaturaMed Vitalclinic in Bad Waldsee gilt seit Jahren als Vorreiter in der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge und Prävention. Um der steigenden Nachfrage nach Intensivbehandlungen gerecht zu werden, wurde die Klinik nun um ein neues Haus erweitert. „Wir haben sowohl unser Praxis-Team um jeweils zwei Fachärzte und Psychologen vergrößert, als auch die Klinik um weitere 30 Betten ausgebaut“, erklärt Chefarzt Dr. Vinzenz Mansmann. Der Klinikverbund wurde 1989 gegründet. Seither gibt es die NaturaMed Vitalclinic als Reha-Klinik und seit 2002 die NaturaMed Fachklinik als psychosomatisches Krankenhaus. Zugeordnet ist ebenfalls die NaturaMed Ambulanz.

Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Prävention
Im Zentrum des NaturaMed Konzeptes steht die körperliche und psychosomatische Ursachendiagnose. Dr. Mansmann hat ein Spezialprogramm von Untersuchungsverfahren entwickelt und zusammengestellt, das hilft, die tieferen körperlichen oder seelischen Krankheitsursachen genau zu diagnostizieren, um danach eine ganzheitliche Therapie zur Heilung exakter planen zu können. Dazu gehören innovative Verfahren wie AMSAT, eine wissenschaftliche Körperpermessmethode aus der Raumfahrt, oder die in Deutschland einmaligen Blutuntersuchungen wie das Biodynamische Eiweißprofil mit 52 Blutwerten aus Brüssel in Kombination mit



Quelle: www.naturamed.de

jahrhundertealten Traditionen der Naturheilkunde und TCM-Ansätzen. Ein wichtiger Aspekt ist zudem immer die therapeutische Begleitung und Einbeziehung von Angehörigen.

Das Burnout-Syndrom

Insgesamt behandelt die NaturaMed Fachklinik pro Jahr rund 1000 Patienten, die an chronischer Erschöpfung leiden. Experten schätzen, dass zirka 1,6 Millionen Bundesbürger von dem Burnout-Syndrom betroffen sind. Offensichtlich erkranken Frauen etwa doppelt so häufig wie Männer. Ein Hinweis auf das Burnout-Syndrom ist zum Beispiel, wenn nach einem dreiwöchigen Urlaub keine anhaltende Regeneration eingetroffen ist. Besonders gefährdet sind die Berufsgruppen der Ärzte, Lehrer, Therapeuten, Lokführer, Polizisten sowie Pflegepersonal. Mindestens 20 Prozent der Mediziner leiden an einem Burnout-Syndrom und bei Lehrern sind 24 Prozent aller Frühpensionierungen auf psychische Überforderungsprobleme zurückzuführen. Während in anderen Berufen des öffentlichen Dienstes im Schnitt nur 17 Prozent der Mitarbeiter vorzeitig ausscheiden, ist es bei den Lehrern fast jeder Zweite.



Total erschöpft – mit Naturmedizin zu neuer Energie

Hier werden die häufigsten Ursachen für Erschöpfungszustände vorgestellt. Ist Mangelernährung die Wurzel allen Übels? Liegt es an Hormonstörungen? Oder liegt gar eine nervöse Überforderung vor? Anhand der zehn Erschöpfungstypen können Betroffene sich selbst kategorisieren und darauf folgend ärztliche Therapien der Naturheilpraxis kennenlernen und später umsetzen. Abwechslungsreiche und zugleich im Alltag realistisch umsetzbare Ratschläge komplettieren „Total erschöpft – Neue Energie mit Naturmedizin“.

Informationen zum Ratgeber:

Dr. med. Vinzenz Mansmann:
© Verlag Positives Leben
Badstr. 31c
D-88339 Bad Waldsee
1. Auflage, 2009,
ISBN 978-3-925868-08-5,
Preis: 12,90 EUR
www.verlagpositivesleben.de



NaturaMed Kliniken

Badstr. 31 und 28
88339 Bad Waldsee
Telefon: 075 24.990 222
Email: kontakt@naturamed.de
www.naturamed.de

Stauungen auflösen

Einsatz in Kosmetik und Medizin: Lymphdrainage

Ob Stehender Kreis, Pumpgriff, Schröpf- oder Drehgriff: Diese Bezeichnungen klingen zwar ein wenig martialisch, sind aber völlig harmlos. Sie stammen aus der manuellen Lymphdrainage, die sowohl in der Kosmetik wie in der Medizin Anwendung findet.

Das Prinzip der von dem dänischen Physiotherapeuten Emil Vodder (1896-1986) entwickelten Methode besteht darin, dass mittels sanfter Massage die Stauungen von Lympheflüssigkeit in Gewebe und Lymphknoten beseitigt werden.

Anders als klassische Massagetechniken darf die Lymphdrainage nie schmerzen, sie soll keine durchblutungsfördernde Wirkung haben. „Die Wirkungsweise der Lymphdrainage ist heute wissenschaftlich bewiesen“, sagt Katharina Rüger, Chefärztin der auf die Behandlung von Lymphödemkrankheiten spezialisierten Feldbergklinik in St. Blasien (Baden-Württemberg).

Auch die Haut freut sich

Ehe die Lymphdrainage in den 1960er Jahren medizinisch erschlossen wurde, wurde sie ausschließlich in der Kosmetik angewandt. Dort gibt es nach wie vor zahlreiche Einsatzmöglichkeiten, erläutert Renate Raptis, Lehrerin für manuelle Lymphdrainage an der Anna-Hermann-Schule für Kosmetik in Kerpen bei Köln. Dabei wirke die Lymphdrainage stärkend auf das Immunsystem und beuge damit Krankheiten vor. Auch in der dermatologischen Kosmetik wird sie eingesetzt: Besonders erfolgreich sei die Anwendung bei Akne. „Mit Hilfe der Lymphdrainage können Bakterien, Zelltrümmer und Talg, die durch geplatzte Mitesser ins umliegende Gewebe gelangt sind, über

die Lymphe abtransportiert werden“, sagt die Dozentin. Dies beuge Entzündungen vor, die Symptome werden deutlich verbessert und die Narbenbildung verringert.

Bei Cellulite wird die Massagetechnik ebenfalls angewendet. Wunder dürfe man freilich keine erwarten. „Cellulite lässt sich nicht „weglymphfen“, aber man kann bewirken, dass sie nicht schlimmer wird“, sagt Raptis. Wer als Kunde Sicherheit haben will, eine fachgemäße Lymphdrainage zu erhalten, solle nach einem Schulungszertifikat der Deutschen Gesellschaft für Lymphologie fragen.

In der Medizin wird die Lymphdrainage vor allem zur Behandlung von Lymphödem eingesetzt. Diese können durch eine angeborene Schwäche der Lymphgefäße bedingt sein, aber auch durch Operationen oder Verletzungen entstehen, bei de-

nen die Lymphbahnen unterbrochen werden. Laut Rüger kommt es bei Brustkrebsoperationen besonders häufig zu Armlymphödem, „weil den Patientinnen ein Teil der Achsellymphknoten entfernt werden“. Bei chronischen Lymphödem eignet sich die manuelle Lymphdrainage allein indes nicht. Sinnvoll sei sie nur als Bestandteil der „Komplexen physikalischen Entstauungstherapie“ (KPE), sagt Oliver Gültig, Physiotherapeut und Geschäftsführer eines Weiterbildungs-Anbieters in Aschaffenburg. „Der Effekt der Lymphdrainage ist nach ein bis zwei Tagen vorbei.“



Dr. Laupheimer und Kollegen
Kieferorthopädische Gemeinschaftspraxis

- Ganzheitliche Kieferorthopädie seit 1985
- Kiefergelenksbeschwerden / CMD
- Schmerztherapie ■ Applied Kinesiology
- Osteopathie ■ Linguale Kieferorthopädie

**Gesund, schön und funktionell –
– eine Investition in Ihre Zukunft!**

Bronner Straße 1 88471 Laupheim Telefon 0 73 92 / 97 48 0
Fax 0 73 92 / 97 48 20 www.dr-laupheimer.de kfo@dr-laupheimer.de



**Fußreflexzonen-
massage**



07541/57415



Foto: fotolia

Es gibt genug Experten

Um einen Langzeiteffekt zu erreichen, müssten alle vier Säulen der KPE kombiniert angewandt werden: Lymphdrainage, Kompressionsverbände (Stützstrumpfe), Hautpflege sowie Bewegungstherapie. Doch auch wenn noch Lücken im Wissen um die Anwendung bestehen – Deutschland habe bei der manuellen Lymphdrainagetherapie nach wie vor eine klare Vorreiterrolle, sagt Medizinerin Rüger. „Hier gibt es die meisten dafür ausgebildeten Physiotherapeuten.“ (dpa)

Informationen über die Lymphdrainage gibt es im Internet unter anderem auf der Website des Verbandes Freier Heilpraktiker: www.heilpraktikerverband.de

Klassische Osteopathie

Integr. sanfte Chiro-, Craniosacraltherapie, Lymphdrainage.
Augendiagnose. Tinnitus, Bandscheibenvorfall, Ischias, Arthritis, Osteoporose, Rheuma, Migräne, Asthma, Fußprobleme, Organbeschwerden, Parkinson, Schlaganfall, Koordinationsprobleme, Down Syndrom u.s.w., **Schreibabys**

➔ **Schmerzursache beseitigen** ➔
durch Ganzkörperbehandlung

Ute Sigel DO

Klassische Osteopathin und Heilpraktikerin
 Vollzeitstudium in GB, mehrjährige Berufserfahrung.

Termine, auch Sa. ☎ **0 74 61 / 77 3 44 Tuttlingen.**

Behandlung in der orthopäd. Praxis Drs. Ames u. Wachter auch Hausbesuche!



Meersburg Therme. Tauchen Sie ein!

managed by
GMP

Thermalbad, Erlebnisbad, Saunawelt, Frei- und Strandbad



Tauchen Sie ein in die Meersburg Therme. Lassen Sie sich vom traumhaften Ambiente und der einzigartigen Lage direkt am wunderschönen Bodensee verzaubern. Mit Ihrem Besuch in der Meersburg Therme betreten Sie eine faszinierende andere Welt.



Traumhafte Saunawelt mit ganzjährigem Zugang zum Bodensee, Finnischer Sauna, Sanarium, Türkischem Hamam, Osmanischem Dampfbad, Saunafitbar, Pfahlbaudorf mit 3 Pfahlbausaunen nach historischem Vorbild uvm.



Erlebnisbereich mit Wildbach, Bodensprudel, Whirlsitzen, Felswand mit Kaskade u.v.m.

Thermalbereich mit Heilwasser, Innen- und Außenbecken (34°C), Whirlpool (36°C), Liegegalerie, Panorama-Terrasse u.v.m.



Frei- und Strandbad mit Sportbecken (50m), Nichtschwimmerbecken mit Bodensprudel und Rutsche, 2 Kinderbecken mit Rutsche und Spritztieren, Spielplatz, ca. 7.000 m², Liegewiese u. v. m. (Mitte Mai bis Mitte September)

**m Meersburg
Therme**
Bade- und Saunawelt

Uferpromenade 10 – 12
 88709 Meersburg
 Telefon ++49(0) 75 32-440-28 50
 Telefax ++49(0) 75 32-440-28 99
 info@meersburg-therme.de
 www.meersburg-therme.de

Begrenzt kostenlose Parkplätze nur für Bade- und Saunaweltbesucher (nicht Frei- und Strandbadbesucher)

Liebenau – Leben im Alter
gGmbH



Stiftung Liebenau



Selbstständigkeit und Sicherheit für Senioren

Die Heimgebundenen Wohnungen im Haus St. Konrad (Liebenau - Leben im Alter gGmbH) bieten Zugang zum Serviceangebot des Altenpflegeheims. Sie ermöglichen Selbstständigkeit, Gemeinschaft sowie Kontakte zu Gleichgesinnten:

- Wohnungen (48 bis 69 Quadratmeter) mit gehobener und barrierefreier Ausstattung
- Sicht auf Bodensee und Alpen
- Täglicher Wohlaufkontakt
- Notrufanlage und Notfalleinsatz
- Kulturelle, religiöse und gesellige Veranstaltungen
- Beratung in Alltagsfragen
- Organisation von Wahlleistungen (z. B. Wäschepflege)
- Wöchentlicher kostenloser Bus nach Kressbronn u.v.m.

Nähere Informationen erhalten Sie gerne:

Haus St. Konrad, Ottenberghalde 55, 88079 Kressbronn
 Frau Donau, Tel.: 07543 9603-0, www.liebenau-lebenimalter.de

Die Kraft der Pflanze

Naturheilmittel sind die ideale Ergänzung zur Schulmedizin



Buchtipps

Gustav Dobos: „Die Kräfte der Selbstheilung aktivieren!“, Zabert Sandmann, 24,80 Euro
 Johannes Gottfried Mayer u. a.: „Handbuch der Klosterheilkunde“, Zabert Sandmann, 14,95 Euro.
 Franziska von Au: „Die Hausapotheke – Bewährte Naturheilmittel zur Selbstbehandlung“, Bassermann, 4,95 Euro.

Gegen den Schnupfen ein Kamille-Dampfbad und bei Magenbeschwerden einen Fencheltee: Mehr oder weniger bewusst hat wohl fast jeder schon zu pflanzlichen Heilmitteln gegriffen. Der Einsatz von Heilpflanzen soll die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, oft im Zuge einer Selbstmedikation, aber auch – mit zunehmender Tendenz – bei schulmedizinischen Behandlungen.

„Der Trend geht in Richtung Integration, die Patienten wünschen so viel Naturheilverfahren wie möglich, um die Nebenwirkungen herkömmlicher Therapien zu reduzieren“, sagt Gustav Dobos, Professor für Naturheilkunde und Integrative Medizin an der Universität Duisburg-Essen. Naturheilverfahren gewinnen auch nach Einschätzung des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren (ZAEN) in Freudenstadt (Baden-Württemberg) an Bedeutung – gerade für Allergiker und chronisch Kranke. Dobos sieht in der ergänzenden Behandlung chronisch Kranker gar eine „neue Domäne“ der Naturheilkunde.

„Wir wollen die Schulmedizin nicht verdammen – Naturheilverfahren sind kein Ersatz dafür. Aber man hat mehr Erfolg, wenn man zweigleisig fährt“, sagt die Allgemeinmedizi-

nerin und ZAEN-Sprecherin Christel Papendick und nennt ein Beispiel: „Jedes Mal, wenn ich einem Patienten Antibiotika gebe, verordne ich gleichzeitig ein darmstabilisierendes Medikament.“

Was die Teufelskralle kann

Denn der Körper könne nicht unterscheiden, ob das Antibiotikum gegen Streptokokken im entzündeten Hals oder gegen die Coli-Bakterien im gesunden Darm wirken soll. Mit einem ergänzenden naturheilkundlichen Präparat werde die Darmflora geschützt. Auch bei schweren Krankheiten können Pflanzen helfen: Bei Rheuma etwa hat sich wegen der entzündungshemmenden Wirkung Teufelskralle bewährt, Eibisch wird in der Tumor-Therapie eingesetzt, Extrakte aus dem giftigen Fingerhut sind in manchem Herzmedikament enthalten.

Traditionell aber richten sich pflanzliche Heilmittel vor allem gegen sogenannte Befindlichkeitsstörungen – also leichte Erkrankungen, die sich ohne Arzt behandeln lassen. Als Wegbereiter der Kräuterheilkunde gilt die Klostermedizin, wie sie vom frühen Mittel-

ter bis ins 15. Jahrhundert hinein in Europa verbreitet gewesen sei, erklärt Dobos. Die Benediktinernonne Hildegard von Bingen (1089 bis 1179) ist eine der bekanntesten Vertreterinnen.

„Für nahezu alle Krankheiten gibt es etwas, was das Leiden lindert und die Heilung beschleunigt“, sagt Johannes Gottfried Mayer von der Forschungsgruppe Klostermedizin der Universität Würzburg. Schon vom 13. Jahrhundert an sei etwa Weidenrinde gegen Fieber und Schmerzen verabreicht worden. Im 19. Jahrhundert entdeckten Forscher dann den Wirkstoff in der Pflanze: Acetylsalicylsäure (ASS), die auch heute in vielen Schmerzmitteln steckt.

Das nach Mayers Ansicht stetig wachsende Interesse an den sogenannten Phytopharmaka begründet sich zum einen so: Viele Menschen bezweifelten inzwischen, dass allein Mittel aus hochtechnisierten Laboren alle gesundheitlichen Probleme lösen können. Heilgewächse dagegen haben weniger Nebenwirkungen und würden als „ästhetisch“ empfunden, jeder könne sich darunter etwas vorstellen. „Die Pflanze hat etwas Sympathisches“, sagt er. Aber auch der Kostenaspekt spielt eine Rolle: „Das Wirkstoffgemisch einer Heilpflanze chemisch herzustellen, wäre sehr teuer.“ (dpa)

Der Facharztfinder

Akkupunktur

Gemeinschaftspraxis
Klaus Kiefer und Claudia Kiefer
Fachärzte für Allgemeinmedizin
(Gelbfieber Impfstelle)
Bahnhofstr. 35 | 88339 Bad Waldsee
T (07524) 97670

Dr. Markus Tebartz,
Facharzt für Allgemeinmedizin
Schmerz-Laser-Magnetfeld-Therapie,
Mora-Bioresonanz-Therapie
Colon-Hydro-Dunkelfeldmikroskopie
Bildstock 25 | 88085 Langenargen
T (07543) 938788 | Fax (07543) 938789
www.dr-tebartz.de

Dermatologie

Dr. Ruxandra Boit & Dr. Barbara Schuh
Rathausstr. 7 | 78532 Tuttlingen
T (07461) 2357 | Fax (07461) 4023
hautarzttuttlingen@yahoo.de

Implantologie

Zahnärztliche Partnerschaft
Dr. Unterricker, Dr. Braun, Dr. Müllauer
Implantologie, Funktionstherapie,
Endodontie, Ästhetische Zahnheil-
kunde, Parodontologie
Hauptstraße 32 | 88677 Markdorf
T (07544) 6466 | Fax (07544) 72947
e-mail: info@bodensee-zahnaerzte.de

Neurochirurgie

Neurochirurgische Praxis
Dr. Thieme Wirbelsäulenchirurgie
Weingartshofer Str. 2
T (0751) 6528066 | Fax (0751) 6528067

Nervenheilkunde

Dr. med. Christina Milz Neurologie
Psychiatrie/ Psychotherapie
ärztl. Qualitätsmanagement
89079 Ulm | Tel. (0731) 47074
www.dr-christina-milz.de

Zahnmedizin

Zahnärztliche Partnerschaft
Dr. Unterricker, Dr. Braun, Dr. Müllauer
Implantologie, Funktionstherapie,
Endodontie, Ästhetische Zahnheil-
kunde, Parodontologie
Hauptstraße 32 | 88677 Markdorf
T (07544) 6466 | Fax (07544) 72947
e-mail: info@bodensee-zahnaerzte.de

Zahnmedizin / Implantologie / Parodontologie / Oralchirurgie / Funktionstherapie / ästh. Zahnheilkunde

Dr. Spänle und Partner · Zahnärzte · Oralchirurgie · Kieferorthopädie · Vogelsangstr. 4 · 88046 Friedrichshafen
Telefon 0 75 41/38 39-0 · Fax 0 75 41/38 39-39 · www.spaenle.de · praxis-spaenle@t-online.de

Ihr Eintrag über fünf Zeilen kostet pro Veröffentlichung 50,- EUR zzgl. MwSt. Wir beraten Sie gerne unter Tel. 07561 80-193 und 80-194.
Nächster Erscheinungstermin: 26. Mai 2009 Anzeigenschluss: 7. Mai 2009

Seniorenresidenz Elkan-Garten, Hohenems (A):

Ein Zuhause mit Hotelkomfort für Senioren

Im beliebten Urlaubs- und Erholungsgebiet Vorarlberg liegt die neue Seniorenresidenz Elkan-Garten im ruhigen Zentrum der Kleinstadt Hohenems. Mobile Senioren können in einem Haus mit Hotelkomfort aus 16 Apartments (45 bis 66 m² Wohnfläche) wählen.

Von der Seniorenresidenz aus sind sämtliche Einrichtungen des täglichen Bedarfs gut zu Fuß erreichbar. Hohenems und Umgebung bieten ein umfassendes kulturelles und sportliches Angebot in der Ferienregion Vorarlberg. Erfahrene Hausleitung. Kleine Haustiere sind willkommen.

Seniorenresidenz Elkan-Garten

Schweizer Straße 14
A-6845 Hohenems
Tel.: 0043 676 719 1394
www.elkangarten.at



Die Mieten im Elkan-Garten lassen sich gut aus den Rücklagen oder aus der Verwertung von Wohneigentum finanzieren. Die Hausleitung vermittelt auch dazu gerne Informationen durch unabhängige Fachleute.

Der Ball ist nicht nur rund

Mit einem kleinen Gymnastikball (ein weicher Kinderball tut's auch) lassen sich Brust und Rücken vortrefflich trainieren. Zum dritten und letzten Mal zeigt unsere Expertin Monika Waldhäuser sechs einfache und effektive Übungen, die man zu Hause nachmachen kann. Zehn Minuten genügen – aber bitte regelmäßig!

Übung 1



Übung 1

- ❶ Stellen Sie sich gerade hin, Beine schulterbreit auseinander, locker in den Knien bleiben. Gesäß anspannen, Bauchnabel nach innen ziehen, Schultern zurück.
- ❷ Halten Sie den Ball vor die Brust, Finger nach oben, Ellenbogen abgespreizt, und pressen sie den Ball zusammen.
- ❸ Anspannung 20 bis 30 Sekunden halten, das Ganze drei- bis sechsmal wiederholen.

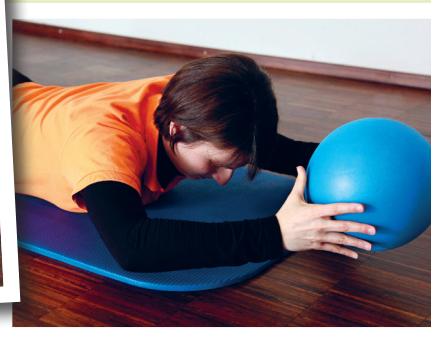
Übung 2



Übung 2

- ❶ Jetzt brauchen Sie eine Matte oder einen weichen Teppich. Legen Sie sich auf den Bauch, Beine hüftbreit auseinander. Stellen Sie die Füße auf und heben Sie die Knie vom Boden ab. Gesäß anspannen.
- ❷ Heben Sie den Kopf nur ein bisschen an, Hals gerade, Blick nach unten. Halten Sie den Ball vorne vor ihren Kopf, eine Handbreit über dem Boden, und pressen Sie ihn wieder zusammen.
- ❸ Wieder 20 bis 30 Sekunden halten, drei- bis sechsmal wiederholen.

Übung 3



Übung 3

- ❶ Gleiche Grundhaltung – auf dem Bauch, mit aufgestellten Füßen. Oberkörper und Kopf leicht anheben, Blick nach unten richten.
- ❷ Den Ball in eine Hand nehmen und langsam vor dem Kopf in die andere Hand geben. Arme auseinanderspreizen, nun den Ball langsam wieder zurückgeben.
- ❸ 15mal den Ball wechseln, kurz ausruhen, noch zweimal wiederholen.

Die Diplom-Sportwissenschaftlerin Monika Waldhäuser (29) hat in München studiert und in Oberjoch in einer Reha-Klinik für Asthma-Kinder gearbeitet. Im Februar 2007 übernahm sie die sportliche Leitung bei der traditionsreichen MTG (Männer-Turn-Gemeinde) Wangen, seit neuestem ist sie Geschäftsführerin des Vereins.
www.mtg.wangen.de



Übung 4



Übung 5



Übung 4

- ❶ Legen Sie sich auf die Seite und klemmen Sie den Ball zwischen die Waden. Der Kopf liegt bequem auf dem unteren Arm, der obere Arm kann entweder (oberes Bild) vor dem Körper aufgestützt oder (für Fortgeschrittene) nach oben ausgestreckt werden. Bauchnabel nach innen ziehen, Gesäß anspannen.
- ❷ Jetzt die Beine mit dem eingeklemmten Ball seitwärts in einer geraden Linie anheben.
- ❸ 20 bis 30 Sekunden halten, drei bis sechs Wiederholungen.

Übung 5

- ❶ Bleiben Sie auf der Seite liegen und klemmen Sie den nur halb aufgepumpten Ball wie einen Keil unter ihre Taille. Sollte er nicht weich genug sein, benutzen Sie ein festes Kissen. Beine etwas anziehen.
- ❷ Jetzt verschränken Sie die Arme vor der Brust und bewegen Sie den Oberkörper seitlich nach oben. Fortgeschrittene halten die Arme über den Kopf (unteres Bild).
- ❸ 15mal wiederholen, kurz ausruhen, zwei weitere Sets.

Übung 6



Übung 6

- ❶ Drehen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine im rechten Winkel nach oben, ziehen Sie den Bauchnabel nach innen. Halten Sie den Ball in der rechten Hand.
- ❷ Nun den Oberkörper leicht anheben und den Ball hinter den Schenkeln in die linke Hand geben. Vor den Schenkeln wieder auf die andere Seite reichen. Kopf immer oben halten – das trainiert die Bauchmuskeln.
- ❸ 15mal den Ball kreisen lassen. Danach kurz ausruhen und das Ganze in der anderen Richtung probieren.



Informationen zum künstlichen Hüftgelenk (= Hüftendoprothese)

– Aktuelles – News – Interview – Aktuelles – News – Interview – Aktuelles – New – Interview –



Prof. Dr. med. E. Winter ist Mit-herausgeber des Buches „Das Bicontact Hüftendoprothesensystem 1987-2007“. Dieses System kann mittlerweile eine 20-jährige Erfahrung aufweisen. Es bestehen hervorragende Langzeitresultate: nach 19 Jahren liegen weit über 90% der Bicontactprothesen unverändert ein.
www.klinikum-fn.de
www.aesculap.de



Chefarzt Prof. Dr. med. Winter

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen

Chirurgische Klinik II
Unfallchirurgie und Orthopädie

Chefarzt
Prof. Dr. med. Eugen Winter
Facharzt für Allgemeinmedizin,
Chirurgie, Unfallchirurgie und
Orthopädie

Röntgenstraße 2
88048 Friedrichshafen
www.klinikum-fn.de
www.ortho24.com

Sprechstunde
Prof. Dr. med. E. Winter täglich
Anmeldung: Tel. 07541 - 96 13 11

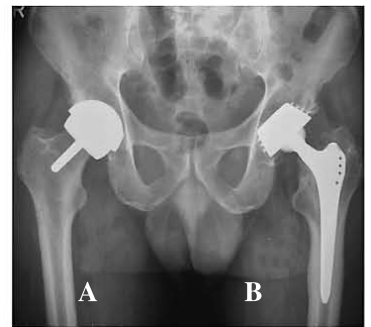
– Aktuelles – News – Interview – Aktuelles – News – Interview – Aktuelles – News – Interview – Aktuelles – News – Interview –



Intaktes Hüftgelenk mit ca. 8 mm
weitem Gelenkspalt
1= Hüftpfanne, 2= Hüftkopf)



Bei der Hüftarthrose kommt es zu einem Knorpelverschleiß. Ist der Knorpel erst einmal angeraut, wirken die angegriffenen Gelenkflächen wie ein Reibisen. Am Schluss ist der Hüftgelenkspalt völlig zerstört.



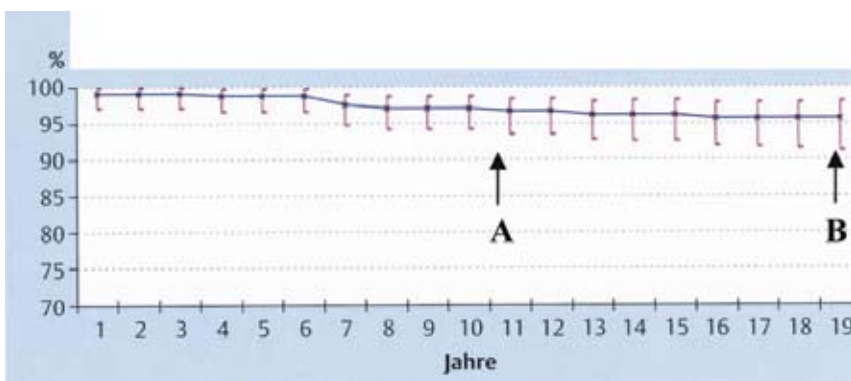
A: Hüftkappenprothese
B: Hüfttotalendoprothese

Wenn bei einer Hüftarthrose die so genannten „konservativen Therapie-Maßnahmen“ wie Medikamenteneinnahme, Krankengymnastik etc. nicht mehr helfen, so muss man die Implantation eines künstlichen Hüftgelenkes in Betracht ziehen. Hier stehen u.a. folgende zwei sehr gute Hüftprothesensysteme mit hervorragender „Standzeit“ (= Haltbarkeit) von jeweils weit über 90% nach 10 bzw. 19 Jahren zur Verfügung:

- A: die Hüftkappenprothese nach „McMinn“ (Erfahrung weltweit in über 100.000 Fällen, Standzeit nach 10 Jahren über 90%)
- B: die „Bicontact“-Hüfttotalendoprothese (Erfahrung weltweit in über 400.000 Fällen, Standzeit nach 19 Jahren über 90%)

Je jünger ein Patient ist, umso eher wird man eine McMinn-Prothese implantieren. Bei der McMinn-Prothese kann man sehr viel Knochen erhalten. Wenn ein Patient älter ist, kann seine Knochenqualität reduziert sein. Dann sollte man besser eine Hüfttotalendoprothese einbauen. Diese Totalprothese wird – abhängig von der Knochenqualität – ohne oder mit „Knochenzement“ verankert.

Professor Winter verfügt mit seinem Team in einer fast 20-jährigen Berufszeit Erfahrungen in über 3000 Fällen von Hüftendoprothesen-Eingriffen. Betreffend die Hüftkopfkappenprothese nach McMinn ist Professor Winter aufgrund bislang über 420 Fällen mit führend in Deutschland.



Bislang nachgewiesene „Standzeit“ der „McMinn Prothese“ (A) und der „Bicontact“-Hüfttotalendoprothese (B): jeweils über 90% nach 10 bzw. 19 Jahren.

Patiententag Osteoporose

Am Samstag, 21. März, lädt das Klinikum Friedrichshafen zum Patiententag ein. Die Chirurgische Klinik II und die Medizinische Klinik I, unter Leitung von Priv.-Doz. Dr. Christian Arnold, werden sich mit der „Volkskrankheit Osteoporose – Hintergrund, Vorbeugung, Therapie und Nachsorge“ befassen. Die für Laien verständlichen Vorträge beginnen um 9 Uhr. Komplettiert wird der Patiententag durch Arzt-Patienten-Gespräche, Informationen durch Selbsthilfegruppen und anschaulichen Materialien.



Röntgenstraße 2
88048 Friedrichshafen
Telefon 0 75 41/96-0
www.klinikum-fn.de

Chirurgie – sanft und sicher

Die Chirurgische Klinik I des Klinikums Friedrichshafen umfasst die Allgemein-Viszeral- und Gefäßchirurgie. Dabei werden in der Allgemeinchirurgie kleinere Eingriffe wie Entfernung kleinerer Tumore und auch Leistenbruchoperationen durchgeführt. Die Viszeralchirurgie beschäftigt sich mit der operativen Behandlung von Erkrankungen der inneren Organe (beispielsweise Tumore und Entzündungen des Darmes) und der Drüsen (Schilddrüse). Die Gefäßchirurgie umfasst Eingriffe an den Arterien (Schlagadern) z.B. bei der Schaufensterkrankheit und der Venen (z.B. Krampfadern). Ein neues Spezialgebiet in der Chirurgischen Klinik I ist die Adipositaschirurgie.

Das Spezialistenteam unter Leitung von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Peter Vogel setzt dabei in allen Bereichen minimal-invasive Operationstechniken (Schlüssellochoperationen) ein. Priv.-Doz. Dr. Peter Vogel blickt inzwischen auf eine über zehnjährige Erfahrung und weit über 1000 Eingriffe mit dieser sanften OP-Technik zurück. Wie weit diese Erfahrung reicht, zeigt auch die Tatsache, dass in der Chirurgischen Klinik I sogar große Tumoroperationen routinemäßig in minimal invasiver Operationstechnik vorgenommen werden. Nur etwa fünf bis zehn Prozent der Krankenhäuser weisen bundesweit eine ähnliche Statistik auf.

Die minimal invasive Operation ist schonender, weil unter anderem weniger Blut verloren wird. Die Erholungsphase nach der Operation wird deutlich verkürzt und offensichtlich wird auch das Immunsystem geschont, was positiven Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung nehmen könnte.

Auch in der Gefäßchirurgie sind sanftere endoskopische Verfahren und Katheterverfahren mittlerweile üblich und auch hier wird das Trauma der Operation durch diese speziellen Verfahren deutlich reduziert.

AKTUELL: Ganz aktuell ist auch die Sicherheit in der Chirurgie. Die Deutsche Gesellschaft für Chirurgie hat einen Überwachungsbogen für operierte Patienten empfohlen, der in Art einer Checkliste den Patientenzustand, das geplante Vorgehen und den Operationsablauf überwacht. Entworfen hat diesen Bogen die WHO (Weltgesundheitsorganisation), um Komplikationen möglichst zu vermeiden. In der Chirurgischen Klinik I des Klinikums Friedrichshafen werden die darin empfohlenen Maßnahmen schon seit langer Zeit konsequent umgesetzt. Nicht zuletzt haben diese Anstrengungen auch dazu beigetragen, dass die Klinik von Priv.-Doz. Dr. Peter Vogel 2008 die Jahrestagung der Chirurgischen Arbeitsgemeinschaft für Qualität und Sicherheit ausrichtete.



Große Operationen – kleine Schnitte, auch wenn es um die Schilddrüse geht.

Priv.-Doz. Dr. Peter Vogel hat weit über 1000 Eingriffe in minimal-invasiver Technik (Schlüssellochtechnik) vorgenommen, die für die Patienten vor allem weniger Schmerzen bedeutet..

Operationen in minimal-invasiver Technik in unserem Haus:

Schilddrüse
gutartige Magentumore
chron. Sodbrennen
Leistenbruch
Divertikulitis
Speiseröhrentumore
Nebennierentumore

Nebenschilddrüse
bösartige Magentumore
Gallenblasenentfernung
chronisch entzdl. Darmerkrankung
bösartige Dickdarm- und Mastdarmtumore
Narbenbruch

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Tübingen

Chirurgische Klinik I
Allgemein-Viszeral-
und Gefäßchirurgie
Chefarzt Priv.-Do.
Dr. Peter Vogel,
Facharzt für Allgemein-,
Viszeral- und Gefäßchirurgie
Anmeldung: 0 75 41/96-13 01



PD Vogel

Fotos: Privat

Sprechstunde:

- Donnerstag: 8.30 bis 11.30 Uhr und 14 bis 15 Uhr
- Dienstag: ab 14 Uhr Spezialsprechstunde Gefäßverkalkung
- Mittwoch: 9 bis 11 Uhr
- Wundsprechstunde ab 14.00 Uhr
- Spezialsprechstunde Tumore/Rektum
- Freitag: ab 11 Uhr Spezialsprechstunde Proktologie, Stomapatienten
- bösartige Magentumore (in speziellen Fällen)



Auch bei der Entfernung des Dickdarms eines Krebspatienten kommt in der Chirurgischen Klinik I die minimal-invasive OP-Technik zum Einsatz.

Wenn das gute Brot krank macht

Patienten mit Zöliakie können das Gluten in Lebensmitteln nicht vertragen



Bestandteil der Getreidesorten Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer und kommt so in sehr vielen Lebensmitteln vor.

„Durch die Aufnahme von Gluten entstehen bei Zöliakie-Patienten massive Schädigungen der Dünndarmschleimhaut“, so Professor Dr. Robert Thimme, Geschäftsführender Oberarzt der Abteilung Innere Medizin II des Universitätsklinikums Freiburg. „Durch die Unverträglichkeitsreaktion auf das Gluten werden die Dünndarmzotten beschädigt und ihre Oberfläche reduziert. Die Resorption von Nährstoffen ist somit nicht mehr voll gewährleistet.“

Das Problem bei der Diagnose von Zöliakie, früher auch Sprue genannt, sind die vielen unterschiedlichen Symptome, die die Betroffenen haben können. Sie reichen von Appetitlosigkeit, Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfällen bis zu untypischen Symptomen wie starken Kopfschmerzen oder andauernder Müdigkeit bis hin zu schweren Langzeitfolgen wie Osteoporose. Im Kindesalter sind die Symptome oft ein aufgeblähter Bauch und Wachstumsprobleme.

„Wird die Krankheit über Jahre hinweg nicht therapiert, ist das Risiko für Tumoren 30 Prozent höher als bei der Normalbevölkerung. Besonders häufig sind Lymphdrüsentumoren“, warnt Professor Thimme. Da Zöliakie eine Autoimmunerkrankung ist, die durch keine Medika-

mente geheilt oder verbessert werden kann, ist die einzige Behandlungsmethode die strikte lebenslange glutenfreie Ernährung. Und das ist im Alltag oft komplizierter, als es auf den ersten Blick scheint. Denn Gluten ist nicht nur in Brot, Keksen und Kuchen enthalten. Auch in sehr vielen Fertigprodukten, Saucen, Gewürzmischungen, Schokolade, Senf, Eis und sogar in Medikamenten findet sich Gluten.

Ein Leben lang Diät halten

Für Betroffene wie Patrick S. ist es daher fast unmöglich, kurz in der Stadt etwas zum Essen zu finden oder sich spontan zum Frühstück zu verabreden. „Meine Freunde haben sich inzwischen daran gewöhnt, dass ich mein eigenes, glutenfreies Brot mit mir rumtrage und ständig die gleichen Fragen stelle: ‚Ist da Mehl drin? Ist das paniert? Kann ich mal die Verpackung sehen?‘“ Es gibt heute zwar eine ganze Reihe von diätischen glutenfreien Produkten zu kaufen, doch sind diese sehr viel teurer als die normalen Lebensmittel und nur in ausgewählten Geschäften zu finden.

Professor Hartmut Bertz, Leiter der Sektion Ernährungsmedizin und Diätetik am Universitätsklinikum Freiburg, rät Zöliakie-Patienten, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, ob sie ausreichend mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt sind.

Denn aufgrund der eingeschränkten Ernährungsmöglichkeiten kommt es immer wieder vor, dass Patienten unter Leistungsabfall und Erschöpfung leiden. Aber: „Auch wenn dies für die Betroffenen starke Einschränkungen im Alltag bedeutet, ist es extrem wichtig, die glutenfreie Diät strikt durchzuhalten“, so Professor Bertz. Denn: „Schon die geringsten Mengen an Gluten können zu schweren Rückfällen führen.“ (bw/koni)

Ist da Mehl drin? Wenn Patrick S. in einem Restaurant Essen bestellen will, muss er erst eine Reihe von Fragen klären, denn er leidet wie 400 000 andere Menschen in Deutschland unter der Krankheit Zöliakie. Sein Körper verträgt das in den meisten Getreidesorten enthaltende Gluten nicht.

Wer die Diagnose Zöliakie erhält, muss für den Rest des Lebens seinen Alltag und die Ernährung komplett der Krankheit anpassen. Als bei Patrick S., 29 Jahre alt, vor zwei Jahren Zöliakie diagnostiziert wurde, hatte er seit Jahren Magen-Darm-Probleme. Doch erst ein Antikörper-test und eine anschließende Magenspiegelung, bei der Gewebeproben aus dem Dünndarm entnommen werden, brachten den Grund der jahrelangen Beschwerden zum Vorschein: Zöliakie, eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer angeborenen, lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Gluten ist

info

Weiterführende Informationen zum Thema Zöliakie finden Sie auf der Homepage der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. dzg-online.de

Informationen zur Abteilung Ernährungsmedizin und Diätetik der Universität Freiburg unter: uniklinik-freiburg.de

Halber Preis bis Ostern!

**Britta Kresse
Heilpraktikerin**

– Neu in Lindau und Konstanz –
Tel. 0151- 20 58 7134, 0 15 77 / 3 58 8172

**Homöopathie, Homöosiniatrie
(Spritzen auf Akupunkturpunkte)
Magnetfeldtherapie**

Pollenallergie im Griff

Mit nebenwirkungsfreier
Behandlung durch
Akupunktur.
Termine kurzfristig!

 **Gemeinschaftspraxis
Ailingen**

Ittenhauser Straße 8
88048 Ailingen
Telefon 07541/60080

Heilpraktiker finden



88326 Aulendorf	Zertifizierte Rutengänger Alfred & Valentin Steidle Achstr. 37 T 07525 911070 alfred.steidle@t-online.de	Leiden Sie unter Schlafstörungen, Rückenschmerzen, unerfülltem Kinderwunsch, Migräne u. a.? Lassen Sie Ihre Umgebung auf Störfelder wie Wasseradern oder Elektroskok untersuchen.	88161 Lindenberg	Seit 1995 Naturheilpraxis Lothar Wagner Hauptstr. 54 88161 Lindenberg-Passage www.naturheilpraxis-wagner.de T 08381 / 2029	Diagnosen: Iris (Augen)-Diagnose, Reflexzonendiagnose, Antlitzdiagnose, Fachlaboruntersuchungen-Blut, Haar, Stuhl, ect. Therapien: Akupunktur, Blutegel, Homöopathie, Phytotherapie, Schröpfen, Spenglersane, Schmerztherapie, Wirbelsäulenbehandlung, Kinder, Darmsanierung, chronische Leiden und vieles mehr.
Friedrichshafen	Naturheilpraxis Dieter Nutz Heilpraktiker Eschstr. 29/1 T 07541 583673	Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/Breuß, Power_Quick_Zap TENS Technologie Technik zur Schmerztherapie/Entgiftung, Suchtentwöhnung mit PSYCOTRON Bioelektronik, Ohrakupunktur, Entspannungsmethoden/Streßabbau	Friedrichshafen	Heilpraktiker Uli Haberbosch Praxis für biologische Medizin Ehlersstr. 19 T 07541 7005721 F 03212 1960226 www.bioprax.eu	Schwerpunktpraxis für: chronisch entzündliche Darmerkrankungen, chronische Harnwegsinfektionen, Pilzinfektionen, Allergien, Bluthochdruck, Diabetes- u. Cholesterin-Patienten, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, biologische Sportmedizin, biologische Krebsmedizin

Mit Ihrem Eintrag in dem Magazin „Gesundheit aktiv“ erreichen Sie Ihre Patienten ganz gezielt. Ich berate Sie gerne und freue mich auf Ihren Anruf unter 07561 80-362. Ihre Anke Gregetz.
Der standardisierte Eintrag kostet pro Veröffentlichung 75,00 EUR zzgl. MwSt.

Nächster Erscheinungstermin: 26. Mai 2009 **Anzeigenschluss:** 7. Mai 2009

Abonnenten haben's besser.



5. Schussental-Nordic-Walkathon

am Sonntag, 26. April 2009 in Weingarten

Besitzer der AboKarte und eine Begleitperson erhalten 2 € Ermäßigung auf die Startgebühr.

Voranmeldung und weitere Informationen finden Sie unter www.schussental-nordic-walkathon.de und direkt beim Veranstalter: Tel. 0751 55 78 013

in Kooperation mit






Wir im Süden.

www.szon.de

Jetzt anmelden! Den Coupon bitte ausfüllen und einsenden an:

Turnverein Weingarten, Ursula Kapellen, Fugelstraße 21, 88250 Weingarten oder per Fax an 0751 / 85 - 55 78 012.
Anmeldung im Internet unter: www.schussental-nordic-walkathon.de oder per E-Mail: schussental-nordic-walkathon@gmx.de
Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Bitte Überweisungsbeleg bei der Startkartenausgabe vorlegen!

Anmeldung zum 5. Schussental-Nordic-Walkathon am 26. April 09 in Weingarten:

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Vereinszugehörigkeit _____

AboKarte-Nr.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Strecke: 7 km 10,5 km
 21 km 42 km

Das Startgeld wurde auf folgendes Konto überwiesen:
Turnverein Weingarten
Kreissparkasse Ravensburg
Kto.-No. 101 058 229
BLZ: 65050 110
Mit dem Datum des Geldeingangs wird die Anmeldung registriert.

Ort, Datum _____

Unterschrift (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte) _____



Fotos: fotolia

Neue Hüfte, neues Leben

Eine moderne Gelenkprothese befreit Patienten von Schmerzen

Welches gesundheitliche Schicksal verbindet den Ravensburger Landrat Kurt Widmaier oder den ehemaligen Fußball-Nationaltorwart Eike Immel mit dem „Terminator“ und heutigen Gouverneur von Kalifornien, Arnold Schwarzenegger? Alle drei haben ein künstliches Hüftgelenk. Allein in Deutschland unterziehen sich jährlich rund 200 000 Patienten der Operation, die sie von Schmerzen und Gehbeschwerden befreit.

Der Ersatz des Hüftgelenkes durch ein künstliches Gelenk (Hüft-Totalendoprothese – HTP) ist heute in Deutschland eine der häufigsten Operationen, so Professor Dr. Franz Maurer, Facharzt und Chef der Orthopädie der Oberschwabenkliniken (OSK), wo jährlich zwischen 800 und 1000 neue Hüftgelenke eingesetzt werden.

Ein künstliches Hüftgelenk wird immer dann notwendig, wenn die Funktion des eigenen Hüftgelenks dauerhaft gestört ist oder die Bewegung durch zunehmende Schmerzen eingeschränkt ist. Dafür kommen verschiedene

Ursachen in Betracht: eine Arthrose, Entzündungen, Fehlbildungen beziehungsweise Deformierungen, Verletzungen oder Überlastungen.

KONSTRUIERT NACH DEM VORBILD DER NATUR

Arthrose kann in jedem Alter auftreten, sie ist mit zunehmendem Alter jedoch häufiger. Ab einem Alter von 65 Jahren leiden etwa fünf Prozent der Bevölkerung in Deutschland an einer Arthrose des Hüftgelenkes – der allmählichen Abnutzung und Zerstörung des elastischen Gelenkknorpels. Dadurch verliert das Gelenk die Fähigkeit zum reibungslosen Gleiten und verursacht heftige Schmerzen. Im Laufe der Erkrankung können sich auch die Gelenkkapsel und der Knochen verändern. Wenn konservative Behandlungsmethoden nicht mehr helfen, bleibt nur noch die Einsetzung eines künstlichen Hüftgelenkes.

Nach dem Vorbild der Natur besteht das künstliche Hüftgelenk aus der Gelenkpfanne

und dem Gelenkkopf, der auf dem Gelenkschaft sitzt. Einen Sonderfall stellt die Hüft-Teilprothese dar, bei der lediglich der Gelenkkopf ersetzt wird. Um eine ungestörte, schmerzfreie und dauerhafte Funktion des neuen Hüftgelenks zu erreichen, werden an die Materialien eines künstlichen Hüftgelenks hohe Anforderungen gestellt. Sie müssen korrosionsbeständig sein, dürfen zu keinen Unverträglichkeitsreaktionen führen, müssen den im Körper auftretenden Druck- und Biegebelastungen widerstehen und dürfen beim Aneinanderreiben keinen Abrieb entstehen lassen. Zum Einsatz kommen daher bestimmte Metalllegierungen wie Titan, Keramik und Spezialkunststoffe.

VERBINDUNG MUSS STIMMEN

Das künstliche Hüftgelenk muss mit dem körpereigenen Knochen verbunden werden. Nach Art und Weise der Verankerung der Prothese im Knochen werden drei Prothesentypen unterschieden: die zementfreie, die zementierte und die Hybridprothese.



dreiländerklinik
ravensburg® gmbh

TagesKlinik & Ambulantes Operationszentrum

Kompetenz mit Herz



dreiländerendoprothetik

**Künstlicher Gelenkersatz für Hüfte, Knie und Schulter
mit unserem Spezialistenteam rund um Dr. med. Martin Krämer**

Wilhelm-Hauff-Str. 41
88214 Ravensburg

Tel. +49 (0)751-3 66 50-0
Fax +49 (0)751-3 66 50-51

E-Mail info@dreilaenderklinik.de
Internet www.dreilaenderklinik.de

Bei der zementfreien Prothese werden die künstliche Hüftpfanne und der Prothesenschaft mit dem Knochen verschraubt oder verklemmt. Langfristig wächst der Knochen an der Prothesenoberfläche an, sodass eine dauerhafte Fixierung entsteht. Für die zementierte Prothese wird ein spezieller, besonders aushärtender Zement verwendet. Sowohl die Gelenkpfanne als auch der Schaft werden einzementiert und auf diese Weise mit dem Knochen verbunden. Die Hybridprothese ist eine Kombination aus den beiden Varianten. Die Operation kann unter Vollnarkose oder unter örtlicher Betäubung vorgenommen werden.

DIE KÜNSTLICHEN GELENKE HALTEN ZWEI JAHRZEHNTE

Unabhängig von den einzelnen Prothesenmodellen geht man heute von einer mittleren Lebensdauer der Prothese von 15 bis 20 Jahren aus. In Einzelfällen kann sie deutlich darüber liegen. Aufgrund von Materialabrieb kann es aber auch schon nach wenigen Jahren zu Prothesenlockerungen kommen. In solchen Fällen erfolgt ein Wechsel der Hüftprothese. Inwieweit durch neue

abriebfreie Materialien eine Verbesserung der Langzeitergebnisse zu erwarten ist, muss sich noch herausstellen. Weitere Gründe, die zu einer Lockerung der Prothese führen können, sind Übergewicht, Osteoporose, Unfälle oder Überlastungen.

Durch das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks können in mehr als 90 Prozent der Fälle gute bis sehr gute Langzeitergebnisse erreicht werden, so Professor Maurer. Komplikationen wie eine Infektion der Hüftprothese durch Bakterien (in dem Fall ist ein sofortiger Austausch der künstlichen Hüfte notwendig) oder eine Verrenkung der einzelnen Prothesenteile sind selten. Jeder dritte Betroffene muss allerdings damit rechnen, dass nacheinander beide Hüften ersetzt werden müssen. Und angesichts der immer älter werdenden Menschen erwarten Experten, dass sich die Zahl der Revisions Hüften (Austausch der Gelenke nach rund 20 Jahren) in den kommenden Jahren mehr als verdoppeln wird. (sz)

WALDBODEN SCHONT DIE KNOCHEN

Um das künstliche Hüftgelenk zu schonen und Überlastungen vorzubeugen, sollte man auf das Heben schwerer Lasten verzichten und Sportarten meiden, welche die Knochen übermäßig erschüttern.

Zu empfehlen sind stattdessen gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Walking auf weicher Unterlage (Waldboden, keine asphaltierten Wege). Völlig ungeeignet sind Ballsportarten wie Fußball, Handball oder Volleyball mit unberechenbaren Bewegungen.

Vorsorgen ist besser als Verdrängung

Bei Darmkrebsfällen in der Familie macht die Früherkennung schon ab 40 Jahren einen Sinn

Menschen, in deren Familie bereits Darmkrebs aufgetreten ist, haben ein höheres Erkrankungsrisiko für diese Krebsart als die übrige Bevölkerung. Dieser Personenkreis sollte daher bereits im Alter von 40 Jahren mit der Früherkennung beginnen.

Darmkrebs entwickelt sich in der Regel aus heilbaren Vorstufen, erklärt das Deutsche Krebsforschungszentrum. Wenn die ersten Anzeichen eines Kolonkarzinoms, etwa Blut im Stuhl, auftreten, hat der Krebs bereits lange unbemerkt im Körper geschlummert. Erkennen die Ärzte die Gewebeveränderung frühzeitig, können sie meist noch Krebsvorstufen wie etwa Polypen entfernen.

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten für alle Versicherten ab dem 50. Lebensjahr ein Früherkennungsprogramm für Darmkrebs an, um die Sterblichkeit an diesem häufigen Tumor zu senken.

DAS RISIKO VERERBT SICH

Prof. Dr. Hermann Brenner, Leiter der Abteilung Klinische Epidemiologie und Altersforschung des Deutschen Krebsforschungszentrums, zeigt nun gemeinsam mit seinen Mitarbeitern, dass es sinnvoll wäre, bei vorbelasteten Menschen zehn Jahre früher mit der Früherkennung zu beginnen als bei der übrigen Bevölkerung.

Grundlage für Brenners Ergebnisse sind Daten aus zahlreichen Krebsregistern und bevöl-

kerungsbezogenen Studien. Die Wissenschaftler errechneten und verglichen die Darmkrebs-Erkrankungsraten von Menschen aus betroffenen und aus nicht betroffenen Familien und verglichen sie miteinander. Unter den Männern ohne familiäre Vorbelastung sind bis zum Alter von 45 Jahren 0,4 Prozent an einem Kolonkarzinom erkrankt, mit 60 Jahren bereits 1,7 Prozent. Dagegen erreichen Männer aus vorbelasteten Familien diese Erkrankungsraten im Durchschnitt neun Jahre früher.




TUMORKLINIK SANAFONTIS™

- Akutonkologische Klinik in Freiburg im Breisgau mit 85 Betten und der Möglichkeit der Unterbringung für die Angehörigen
- Individuelle Tumorthérapien auf Basis international etablierter Standards.
- Eigenes Zentrum für klinische Studien zum schnellen Einsatz neuer Wirkstoffe in der klinischen Praxis.
- Abteilung für diagnostische Radiologie mit PET/CT Gerät zur präzisen Erkennung von Tumoren und Metastasen sowie einer optimalen Therapieplanung.
- Komplementäre Methoden zur ganzheitlichen Behandlung, z.B. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Mikronährstoffbehandlung und Physiotherapie.
- Umfassende schmerztherapeutische Betreuung und psychoonkologische Beratung.

Kontakt: Medizinischer Informationsdienst
Tel. 0800 1750760 (kostenfrei aus Deutschland)
Tel.: +49 (0) 761/888 59-5874 | Fax +49 (0) 761/888 59-5957
Email: medinfo@sanafontis.com | www.sanafontis.com



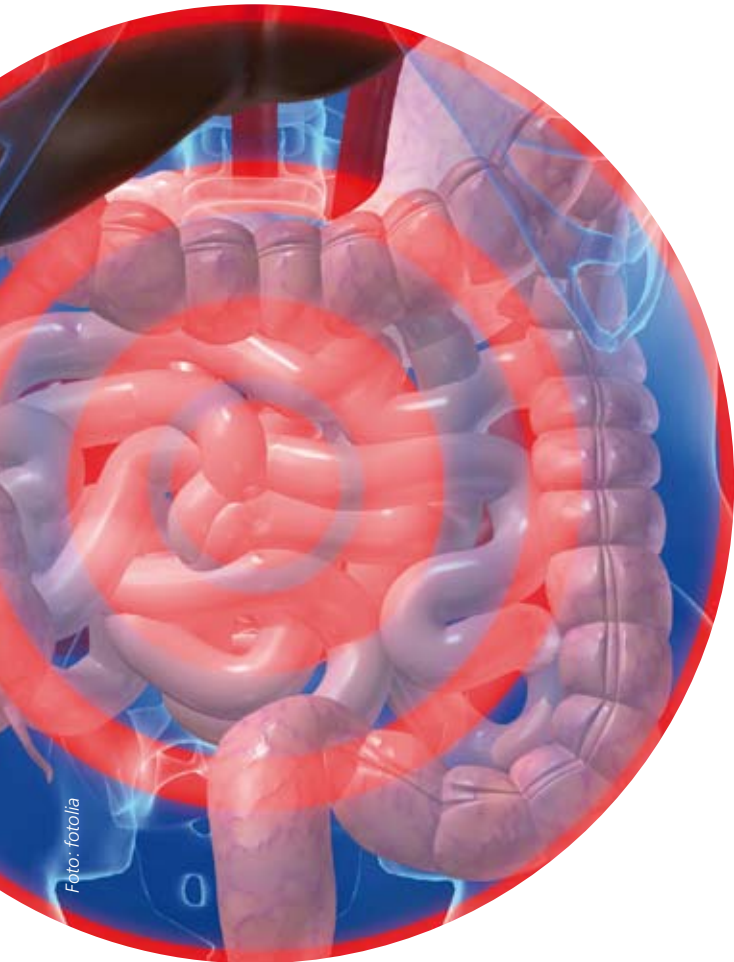


Foto: fotolia

So sind beispielsweise 0,4 Prozent der Männer aus vorbelasteten Familien bereits bis zu ihrem 36. Lebensjahr mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert, unter ihren Geschlechtsgenossen aus unbelasteten Familien wird diese Quote erst im 45. Lebensjahr erreicht.

DER KRANKHEIT DEN SCHRECKEN NEHMEN

Noch deutlicher fällt dieser Unterschied beim weiblichen Geschlecht aus: Darmkrebs wird bei Frauen aus vorbelasteten Familien im Durchschnitt zehn bis elf Jahre früher diagnostiziert als bei der Vergleichsgruppe ohne familiäre Darmkrebsfälle. Die Wissenschaftler um Hermann Brenner empfehlen daher Personen, in deren Familie Fälle von Darmkrebs bekannt sind, bereits mit 40 Jahren, also zehn Jahre früher, als es die üblichen Programme vorsehen, Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch zu nehmen.

Mit jährlich schätzungsweise 37 000 Neuerkrankungen bei Männern und 36 000 bei Frauen ist Dickdarm-, Mast- und Enddarmkrebs die zweithäufigste Krebsart in Deutschland und nimmt ebenfalls den zweiten Platz der Krebstodesursachen ein. (dkfz)

info

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat die Aufgabe, die Mechanismen der Krebsentstehung systematisch zu untersuchen und Krebsrisikofaktoren zu erfassen. Die Ergebnisse dieser Grundlagenforschung sollen zu neuen Ansätzen in Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Krebserkrankungen führen. Das Zentrum wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu zehn Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert.

www.dkfz.de

LASERKLINIK
DR. STEINERT

- > „Fett-weg“ mit Ultraschall
- > Face-Lift mit und ohne Skalpell
- > Lasertherapie von Krampfadern
- > Schweißdrüsenabsaugung

Wir freuen uns auf Sie.

Holzmarkt 6 · 88400 Biberach · Fon 073 51/15 80-200 · www.hautdoc.de

Gelenkschmerzen · Arthrose Gelenkerhalt · Endoprothetik Rückentherapie

Sportmedizinisch-Orthopädische Sprechstunde:

- Sportverletzungen
- Osteoporosediagnostik
- Magnetfeldtherapie
- Stoßwellenbehandlung
- Sportmedizin, Check Up
- Spezielle Arthrosesprechstunde
- Gelenkschmerzen in Kniegelenk, Hüfte, Sprunggelenk und Schulter
- Hyalurontherapie
- Lasertherapie
- Neue Rücken- u. Wirbelsäulentherapie



Spezialisierung auf höchstem Niveau durch permanenten Austausch mit internationalen Fachärzten gleicher Gebiete.

Operative Leistungen:

- Knorpeltransplantationen in Knie und Sprunggelenk zum Gelenkerhalt
- Neue Methoden der Knieendoprothetik (Oberflächenersatz)
- Spezielle Hüftchirurgie (Hüftkappe – Oberflächenersatz nach McMinn zur Vermeidung einer Vollprothese)
- Bioregeneration bei Arthrose (zum Gelenkerhalt) sowie alternative Behandlungsmethoden
- Therapeutische Gelenkspiegelung
- Meniskustransplantation
- Kreuzbandchirurgie



Dr. med. Jürgen Beyer
Facharzt für Orthopädie
• Sportmedizin

Ärztlicher Leiter und Belegarzt der Apollo Klinik Stuttgart
Abteilung Orthopädie • Sportmedizin • AGA-Instructeur

Königstraße 70 • 70173 Stuttgart

Tel. 0711 / 99 7 99 43

juergen.beyer@t-online.de • www.dr-juergen-beyer.de



Evangelische
Diakoniestation

bruderhaus**DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Seniorenzentrum Gustav-Werner-Stift
Friedrichshafen

Ambulanter Pflegedienst

Telefon 07541 92 26 - 56

- Krankenpflege
- Behandlungspflege
- Krankenhausnachsorge
- Nachbarschaftshilfe

Essen auf Rädern

Telefon 07541 92 26 - 22

Neues Angebot

Wählen Sie täglich zwischen zwei
Hauptgerichten oder zwei Menüs.

www.bruderhausdiakonie.de

Sprechstunde mit Dr. Dr. Stein Tveten: Augenlidkorrekturen

Erschlafftes Bindegewebe im Ober-, Unterlidbereich oder Tränensäcke lassen die Augen müde oder verquollen erscheinen. Neue Lasertechniken schaffen da gezielte Abhilfe. Optimale Korrektur wird durch eine operative Entfernung von überschüssigem Haut- und Fettgewebe im Ober- oder Unterlidbereich mit dem CO₂-Laser geschaffen. Dadurch verjüngt sich der gesamte Gesichtsausdruck.



Der Einsatz der Lasertechnologie erlaubt einen nahezu unblutigen mikrochirurgischen Eingriff, da der Laserstrahl kleinere Blutgefäße sofort wieder verschließt. Die Wundheilung kann innerhalb einer Woche erfolgen. Für strahlende Augen ohne sichtbare Narben sind äußerste Präzision, Übung und Erfahrung erforderlich. Sie werden so gesetzt, dass die Narben in der Oberlidfalte verschwinden. Bei der Unterlidkorrektur werden die Schnitte in die Innenseite des Augenlides gelegt. Das Unterlid wird ohne äußere Narben gestrafft. Hautüberschuss und äußerliche Falten werden durch das Laserpeeling gestrafft und geglättet.

oberstdorf@steintveten.com

www.steintveten.com

08322 - 940180

aesthetic clinic
DR. DR. STEIN TVETEN

Trettachstraße 16
87561 Oberstdorf



Nicht für die Ewigkeit

Mit Zeit, Geld und Lasertechnik können Tätowierungen wieder entfernt werden

Eigentlich sollte die Tätowierung für immer bleiben, doch plötzlich wird sie lästig. Mal ist das Motiv out, mal steckt ein beruflicher Aufstieg dahinter, oder die neue Partnerin will nicht mehr ständig den Namen der Ex-Freundin auf seiner Schulter sehen.

„Wenn sich die Lebensumstände verändern, will manch einer die eintätowierten Symbole oder Namen wieder loswerden“, bestätigt Ursula Albrecht, Chefärztin der Dermatologie am Vivantes-Klinikum Berlin-Spandau. Und mittlerweile gibt es zuverlässige Methoden dafür.

„Die effektivste Vorgehensweise ist das Lasern, bei der es auch nur selten zu Narbenbildungen kommt“, erklärt die Dermatologin Maja Hofmann, Laser-Expertin an der Berliner Charité. „Dabei werden die Farbpigmente, die in die Haut gestochen wurden, versprengt.“ Die Dauer einer solchen Therapie hängt vor allem von der Größe der Tätowierung ab und wie aufwendig diese einst gestochen wurde. „Für Profitätowierungen, die oft mehr Pigmente und mehr Farben haben, muss man daher ungefähr 12 bis 15 Sitzungen einplanen“, sagt Hofmann. „Die nicht so tief gestochenen und meist einfarbigen Laientattoos lassen sich dagegen in fünf bis sieben Sitzungen weglassern.“

Foto: ddp

Neu

Schonende
Hautverjüngung mit
Active FX-Laser-Restyling

Sanfte Schönheitschirurgie

Gesichtslifting, Lid-, Nasen- und Ohrmuschelkorrekturen, Brustkorrekturen, Straffungsoperationen, Liposuction, Faltenbehandlung mit Laser, Botulinum, Eigenfett, Hyaluronsäure, Computergestützte Zahnimplantation ohne Skalpell

Seeparklinik  Konstanz
Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Fachärztliche Leitung: Prof. Dr. Dr. Hotz · Luisenstraße 9A · 78464 Konstanz · Tel. +49 7531 - 692 692
info@seeparklinik.de · www.seeparklinik.de



Die Laserbehandlung ist teuer. „Der Preis für eine Sitzung hängt dabei von der Größe der Tätowierung ab, meist kostet sie aber zwischen 50 und 200 Euro“, schätzt Hofmann. Rechnet man alles zusammen, kann die Tattoo-Entfernung schnell einige Tausend Euro kosten. Das muss der Patient meist aus eigener Tasche finanzieren. „Die Krankenkassen sind da rabiat und zahlen die Behandlung nicht, weil sie den Standpunkt haben, dass es sich um eine kosmetische Sache handelt“, erklärt Dermatologin Albrecht.

Die zeitaufwendige Behandlung verläuft nicht gänzlich schmerzfrei. „Der Schmerz wird allerdings unterschiedlich empfunden, je nach Empfindlichkeit und Körperstelle“, erläutert der Hautarzt Harald Bresser aus München. „Man kann ihn in etwa vergleichen mit dem Schnippen eines Gummibandes gegen die Haut.“ Während manche Patienten das weniger unangenehm als das Tätowieren selbst fänden, würden andere beim Lasern deutlich leiden. „Bei Bedarf arbeitet der Arzt mit einer schmerzlindernden Creme, einer örtlichen Betäubung oder einem Schmerzmittel“, sagt der Experte.

OPERATIONEN HINTERLASSEN NARBEN

Für die Zeit nach der Behandlung gilt es ebenfalls, einiges zu beachten: „Die behandelten Areale dürfen meist drei Tage lang nur sehr vorsichtig gewaschen werden“, erklärt Bresser. „Danach kann sich der Patient an den betroffenen Stellen wieder mit warmem Wasser waschen und duschen, bevor er sie zum Trocknen vorsichtig abtupft.“ Krusten oder Blasen dürfen nicht abgekratzt oder entfernt werden. Sechs bis zwölf Wochen nach der Lasertherapie sei die neue Haut zudem noch sonnenempfindlicher und müsse daher geschützt werden.

Der Laser ist allerdings nicht die einzige Möglichkeit, Tätowierungen zu beseitigen. „Sie können auch operativ entfernt werden, wenn Form und Größe nicht zu ausladend sind“, sagt Hautarzt Bresser. „Unter örtlicher Betäubung wird die farbige Haut dann einfach herausgeschnitten.“ Je nach Größe wird die Stelle anschließend mit Haut-Transplantaten oder durch Verschiebungen von Hautarealen bedeckt. „Dieser Eingriff empfiehlt sich aber nur für längliche, nicht zu große Tattoos“, sagt Albrecht. Ein klarer Vorteil dieser Methode sei die endgültige Beseitigung durch einen einmaligen Eingriff. Allerdings ist das auch immer mit einer Narbe verbunden. (dpa)



Schönheit und Wohlbefinden

Mini-Facelift (S-Lift)

Augenlidkorrekturen

Thermolifting mit Thermage

Fettabsaugungen, Fett-Weg-Spritze

Faltenglättung mit Laser, Botulinumtoxin & Fillern

schöne Beine

Krampfaderentfernung mit der neuen Radiowellenmethode und mit Laser (EVLT); Haarentfernung durch Laserbehandlung



Marstall Klinik Sigmaringen

☎ 075 71 - 74 88 40

Klinik für Laser- und ästhetische Medizin
Fürst-Wilhelm-Str. 5, 72488 Sigmaringen ■ www.marstall-klinik.de

Hochrhein-Eggberg-Klinik Bad Säckingen

**Fachzentrum für arterielle,
venöse, lymphologische und
diabetologische Erkrankungen**

**Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!**

Langfristig
Leichter

Leben

Das Abnehmprogramm
(Etappenheilverfahren) der
Hochrhein-Eggberg-Klinik in Kooperation
mit der Deutschen Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Hochrhein-Eggberg-Klinik

Bergseestr. 57 | 79713 Bad Säckingen

Tel: 077 61/53-90 | Fax: 077 61/53-1405

info.hek@hbh-kliniken.de

www.hochrhein-eggberg-klinik.de



Gesundheitsverbund HBH-Kliniken
Nah bei Ihnen



Fotos: fotolia

Schlau gucken

Kinderbrillen können ganz schön cool sein – Ärzte raten zum frühen Augen-Check

Etwa jedes fünfte Kind benötigt eine Brille. Eine augenärztliche Untersuchung, um festzustellen, ob und welche Sehhilfe notwendig ist, ist in jedem Alter möglich; schon bei Babys kann eine Brille sinnvoll sein.

Eine Brille wird meistens verordnet, um eine Fehlsichtigkeit auszugleichen. Anzeichen, die darauf hindeuten, dass ein Kind fehsichtig ist, sind Klagen über Kopfschmerzen, Augenbrennen, vermehrtes Zwinkern oder Blend-

empfindlichkeit. Auch wenn das Kind „mit der Nase“ liest, liegt der Verdacht nahe, dass eine Fehlsichtigkeit der Grund ist. Die Augen schielender Kinder haben in den meisten Fällen auch einen Brechungsfehler. Eine Brille hilft dann oft schon, den Schielwinkel zu verkleinern.

Der Ausgleich des Sehfehlers ist gerade bei Kindern wichtig, damit sich das Sehvermögen voll entwickeln kann. Vor allem, wenn das Kind schielt oder wenn die Brechkraft beider

Augen sehr unterschiedlich ist, kann es sein, dass das Gehirn den Seheindruck eines Auges unterdrückt. Geschieht dies langfristig, dann droht eine einseitige Sehschwäche, die nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Spätestens mit zweieinhalb bis dreieinhalb Jahren sollten alle Kinder deshalb augenärztlich untersucht werden.

Eine Fehlsichtigkeit entsteht, wenn das Auge von der Idealform abweicht. Ist es „zu kurz“, dann ist das Auge weitsichtig, bei einem „zu langen“ Augapfel hingegen kurzsichtig. Weicht die Wölbung der Hornhaut von der Kugelform ab, spricht man von Hornhautverkrümmung oder Astigmatismus. Dann erscheint die Abbildung eines Punktes als Strich – daher auch die Bezeichnung Stabsichtigkeit.

Harry Potter hat auch eine

Fehlsichtigkeiten fallen im Kindesalter nicht immer auf. Kinderaugen verfügen über eine sehr starke Akkommodationsfähigkeit, das heißt über die Verformung der flexiblen Augenlinse können sie Brechungsfehler ausgleichen. Deshalb kann es mitunter etwas Überzeugungsarbeit erfordern, damit das Kind die

Was passt auf kleine Nasen?

- Kindgerechte Brillen sind klein und stabil, gleichzeitig möglichst leicht, damit sie keine Druckstellen verursachen.
- Eine Fassung mit schmalem Rand hat den Vorteil, dass sie das Gesichtsfeld kaum beeinträchtigt.
- Die Größe der Fassung sollte zum Gesicht passen: Oben sollte sie bis zum Unterrand der Augenbraue reichen, unten sollte sie die Übergangsfalte zwischen Lidhaut und Wangenhaut abdecken. Außen sollte sie den Rand der Schläfe nicht überragen.
- Eine gleichmäßige Auflage der Ohrbügel sorgt für einen stabilen, druckfreien Sitz. Weiche, elastische Bügel, die fast bis zum Ohrfläppchen reichen, geben der Brille einen guten Halt.
- Der Nasensteg muss eine möglichst große Auflagefläche bieten, um das Gewicht der Brille gleichmäßig zu verteilen und um den anatomischen Besonderheiten des Kindergesichtes Rechnung zu tragen.

Der moderne Klapperstorch



88400 Biberach

Jara-Zentrum für natürliche Familiengesundheit
Sandra Hegner, Annette Merkel
Marktplatz 10,
T 07351-3042711
www.jara-zentrum.de

Vorsorgeuntersuchung, Beratung und Hilfe, Risikobegleitung, Geburtsvorb. Frauen/Paare, Wochenbett Hausbesuche, Hausbes. nach ambulanter Geburt, Rückbildungskurse, Stillberatung, Zusatzangebot: Akupunktur, Homöopathie, Hypnose, Ausbildungen: syst. Familienberatung, Hypnotherapie, Klinik/
Praxis: Jara-Zentrum für natürliche Familiengesundheit

Mit Ihrem Eintrag in dem Magazin „Gesundheit aktiv“ erreichen Sie die werdenden Mamis ganz gezielt. Ich berate Sie gerne und freue mich auf Ihren Anruf unter 07561 80-362. Ihre Anke Gregetz.

Der standardisierte Eintrag kostet pro Veröffentlichung 75,00 EUR zzgl. MwSt.

Nächster Erscheinungstermin: 26. Mai 2009
Anzeigenschluss: 7. Mai 2009



Notwendigkeit der Brille einsieht. Das Image junger Brillenträger ist heute allerdings durchaus positiv – Harry Potter mag das Seine dazu beigetragen haben. Eine aktuelle Untersuchung an der Ohio State-Universität ergab, dass Kinder mit Brillen bei Sechs- bis Zehnjährigen als klug und vertrauenswürdig gelten.

Ist die Brille optimal angepasst, steigen die Chancen, dass das Kind sie akzeptiert, zusätzlich. Dafür ist zunächst die exakte Zentrierung wichtig: Der optische Mittelpunkt des Glases muss mit dem Durchblickpunkt des Auges übereinstimmen. Jede kleine Abweichung kann Probleme verursachen – bis hin zu Kopfschmerzen und Doppelbildern. Die Brille sollte bequem und korrekt sitzen, damit die Kinder sie auch ständig tragen wollen. (BVA)

Silberblick ist nicht harmlos

Ein schielendes Augenpaar ist für die Betroffenen nicht nur ein ästhetisches Problem. Die im Volksmund „Silberblick“ genannte Fehlstellung der Augen kann unbehandelt auch rasch zu ernstesten Sehstörungen führen. „Deshalb ist es wichtig, dass Eltern mit ihrem Kind sofort zum Augenarzt gehen, wenn sie bei diesem ein Schielen vermuten“, sagt Dietlind Friedrich vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.

Beiswerteren Formen des Schielens (Strabismus) fällt der Defekt Außenstehenden wie Eltern oder Freunden in der Regel schnell auf: Beide Augen schauen nicht in die gleiche Richtung. Für den Betroffenen bedeutet dies eine Einschränkung beim

räumlichen Sehen. Laut Friedrich gibt es aber auch Formen des Schielens, die weder dem Patienten noch Dritten auffallen (Mikro-Strabismus). „Diese Fehlstellungen im Mikro-Bereich kann nur ein Augenarzt erkennen“, sagt die Medizinerin. Sie rät Eltern daher zu einem prophylaktischen Augenarzt-Besuch, noch bevor ihr Nachwuchs das dritte Lebensjahr vollendet hat. „Je früher ein Schielen diagnostiziert wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten“, betont Friedrich. Oft liege ein Brechungsfehler der Augen vor, der dann mit einer speziellen Brille ausgeglichen werden könne. (ddp)

Internet: www.augeninfo.de

Was ich nicht weiß, macht mich – kalt!

Über Vitamin-D-Mangel:
von Alzheimer, Krebs bis Zuckerkrankheit
www.brain-watchers-help.de

Zertifizierte, staatl. zugelassene Aus- und Weiterbildung

Entspannungspädagoge/in
Ernährungsberater/in • Gesundheitsberater/in
Wechseljahre-Berater/in • Wellness-Masseur/in
Wellness-Trainer/in

www.awela.de • fon: 0211-1578 5070

 awela®
akademie





Teufelszeug oder Lebenselixier?

Um den Alkoholgenuss ranken sich viele Mythen

Rotwein schützt vor Herzinfarkt? Weintrinker sind gesünder als Biertrinker? Und: Ein Gläschen am Abend hat doch wohl noch niemandem geschadet? Um die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol hat wahrscheinlich schon jeder Stammtisch gestritten.

Und was ist dran an den Behauptungen – macht ein Gläschen wirklich nichts? „Man kann nicht grundsätzlich sagen, dass es eine Grenze für unschädlichen Alkoholkonsum gibt“, sagt der Arzt Jens Reimer aus Hamburg von der Deutschen Gesellschaft für Suchtmedizin. Die Chemikalie Ethanol – nichts anderes ist der berauschende Stoff in Bier und Wein – sei nun mal ein Nervengift. Mit jedem Schluck opfern wir einige unserer Milliarden Nervenzellen.

Ein Glas ist schon genug

Und dass auch die Körperorgane durch die toxischen Effekte des Alkohols und seiner Stoffwechselprodukte angegriffen werden, ist kein Geheimnis. Unbestrittene Langzeitfolgen sind Leberschäden und ein erhöhtes Krebsrisiko. Nicht zu vergessen die Gefahr, durch regelmäßiges Trinken abhängig zu werden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, dass Frauen täglich nicht mehr als 20 Gramm Alkohol zu sich nehmen sollten. Männer dürfen mit 30 Gramm etwas mehr trinken.

Brasil Tropical

(alkoholfrei)

Es muss nicht immer Alkohol sein. Dieser fruchtige Cocktail schmeckt auch ohne Promille nach tropischen Nächten.

Zutaten:

- 4 cl Batida de Coco
- 2 cl Erdbeersirup
- 8 cl Grapefruitsaft
- 6 cl Orangensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten müssen in einem Shaker mit etwas zerstoßenem Eis kräftig geschüttelt werden.

Die schaumige Mischung in ein Tulpenglas gießen. Noch etwas frisches Eis dazugeben, und eine frische Garnierung auf den Glasrand stecken: Erdbeeren, Orangenscheiben, Cocktaillkirschen und/oder Minzezweige. Das sieht toll aus und passt auch geschmacklich gut zu diesem Drink.



Den WHO-Grenzwert haben Frauen nach rund einem halben Liter Bier erreicht. Bei Wein ist schon nach einem Glas Schluss. Männern gestattet die WHO etwa 0,75 Liter Bier und 0,3 Liter Wein zu. Wer die Empfehlung der WHO beherzigt, frönt dem sogenannten risikoarmen Alko-

Rote Kaktusfeigen

Fördern die Leistungsfähigkeit und den aktiven Heilungsprozess und stärken die Resistenz gegen Krankheiten



- antioxidative Eigenschaften
- antikanzerogene Eigenschaften
- antivirale Eigenschaften
- anti-entzündungs Eigenschaften
- Diabetes regulierende Eigenschaften

Fordern Sie unseren Katalog an oder besuchen Sie uns freitags von 14 bis 18 Uhr.

Furtmühle-Versand Sosset, Naturmittel
Furtmühle 4, 88353 Kißlegg, Tel. 07506-776, Fax -778

Alle Dienste aus einer Hand

- Malteser Pflegedienst
- Essen auf Räder
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst
- Behinderten- und Seniorenfahrtdienst
- Hausnotruf



0 75 41/37 51 60

Rufen Sie uns an!

Malteser Hilfsdienst gGmbH
Scheffelstraße 31
88045 Friedrichshafen
Telefax 075 41/375 16-25



Malteser
... weil Nähe zählt.



Alkoholkonsum. „Einen völlig risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht“, warnt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm in einer Broschüre zum Thema.

Außerdem ist der Grat schmal, auf dem sich moderate Trinker bewegen: Ab 40 Gramm beziehungsweise 60 Gramm beginnt für Frauen und Männer bereits der gefährliche Konsum.

Allerdings gibt es auch gesundheitsfördernde Wirkungen. „Der Alkohol sorgt für drei Effekte, die günstig für die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen sind“, erklärt der Kardiologe Armin Imhof von der Uniklinik Ulm. Alkohol verändert die Fettwerte im Blut. Vor allem die HDL-Werte – das gute Cholesterin – würden angehoben. Zudem verdünne Alkohol das Blut und

habe eine entzündungshemmende Wirkung. Auf Studien, die belegen, dass typische Weintrinker gesünder sind als typische Biertrinker, ist dagegen nicht viel zu geben. Weintrinker ernähren sich laut Jens Reimer von der Deutschen Gesellschaft für Suchtmedizin mediterraner – mehr Salate, mehr Fisch und ungesättigte Fettsäuren – und treiben auch meist mehr Sport. „Das eine Glas Wein gehört eher am Rande dazu.“

„Die günstigen Effekte sind unabhängig von der Art des Getränkes“, sagt Kardiologe Imhof. Zwar gebe es Hinweise darauf, dass Zusatzstoffe im Wein oder Bier – etwa Polyphenole – auch einen möglicherweise schützenden Effekt haben. „Ich bin aber der Ansicht, dass der deutlichste Effekt am Alkohol liegt.“

Was sagt das Herz?

Bange Frage: Wie gut tut ein Gläschen Wein dem Herzen? „Es ist völlig klar, dass wir niemandem sagen, trinken Sie Alkohol für Ihr Herz“, sagt Kardiologe Imhof. Die Risiken, eine andere Krankheit zu erleiden oder abhängig zu werden, seien unvergleichlich höher, warnt auch die DHS. Und schließlich kommt es auch hier auf die Dosis an. Der beste schützende Effekt für das Herz sei bei einem Alkoholkonsum von sechs Gramm pro Tag festgestellt worden, sagt Armin Imhof. Dafür lohnt sich das Öffnen einer Flasche eigentlich nicht. *(koni)*

Informationen im Internet: www.dhs.de



Ich schlafe Lebensenergie

SAMINA

Schlaf- und Rückenprobleme?

Das innovative SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept erfüllt alle medizinischen orthopädischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Wie positiv sich das SAMINA Schlafsystem auch auf Ihren Schlaf auswirkt, zeigen wir Ihnen gerne im Rahmen einer persönlichen Schlafberatung in Ihrem nächstgelegenen SAMINA Shop.

Kommen Sie jetzt zur Schlaf-Gesund-Beratung und profitieren Sie von unserem Kissenservice: **kostenlos und unverbindlich Probeschlafen.**



Bindstraße 55
88239 Wangen
Tel. 07522 21329

Kostenlos Probeschlafen.

Nutzen Sie unseren GRATIS Kissenservice.

Im Handumdrehen schön

Zarte Haut und stabile Nägel brauchen eine besondere Pflege

Wer auf ein ansprechendes Äußeres achtet, sorgt sich auch um Hände und Nägel. Denn: Zu einem angenehmen Erscheinungsbild gehören neben ordentlicher, adretter Kleidung unbedingt gepflegte Hände.

Aufgrund der besonders dünnen, empfindlichen Haut und der täglichen Beanspruchung gilt es, Händen besondere Aufmerksamkeit zu schenken, damit sie lange straff und jugendlich bleiben. Spezieller Zuwendung bedürfen auch die Fingernägel, denn durch Händewaschen und Kontakt mit schädigenden Substanzen sowie Umweltbelastungen und Mineralstoffmangel leiden sie oft unter Brüchigkeit. Nur wenige, regelmäßig angewandte Pflegeschritte helfen, um stiefmütterlich behandelte Hände und Nägel lange schön und dauerhaft gesund aussehen zu lassen.

Trockene, brüchige Fingernägel sehen ungepflegt aus und bilden zudem nicht selten den Nährboden für Keime und Pilzinfektionen. Bei einem wöchentlichen Handpflegeprogramm dürfen Nägel daher nicht fehlen. Um Nagelplatten dauerhaft zu stärken und Brüchigkeit vorzubeugen, eignet sich Nagelbalsam, der täglich einmassiert wird. Wirkungsvoll unterstützt er den Aufbau des Nagels und verhindert die Auswaschung wichtiger Lipide. Nach regelmäßiger Anwendung reguliert er außerdem das unerwünschte Wachstum des Nagelhäutchens, so dass

ein Zurückschieben oder Schneiden dieser empfindlichen Partie nicht notwendig ist.

Um Nägel zu kürzen, empfiehlt sich zunächst ein Bad. Feilen eignen sich dabei eher als Knipser oder Scheren: Letztere verursachen Riffelungen und ein Ausfransen der Nägel. Zu empfehlen sind insbesondere Glasnagelfeilen, von allen Feilenarten arbeiten sie am schonendsten.

Um auch Händen etwas Gutes zu tun, erweist sich regelmäßiges Eincremen als einfach, aber dennoch äußerst wirkungsvoll. Nach jedem Waschen sollten Menschen ihren Händen einen Cremetupfer gönnen, denn Wasser und Reinigungsmittel trocknen die Haut spürbar aus. Spezielle Handcremes oder -lotions versorgen dagegen optimal mit Feuchtigkeit und schützen im Idealfall auch gegen

schädliche UV-Strahlen, die die Haut vorzeitig altern lassen. Aufhellende Wirkstoffe beugen ersten Altersflecken und unregelmäßiger Pigmentierung vor.

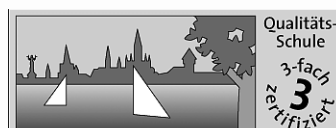
Olivenöl wirkt Wunder

Einmal pro Woche freuen sich Hände über ein ausgiebiges Schönheitsprogramm. Peelings entfernen abgestorbene Zellen und machen die Haut für weitere Behandlungen aufnahmefähig. Handbäder sorgen für eine Extra-Portion Pflege und wirken angenehm entspannend. Einfach etwas Pflanzenöl in lauwarmes Wasser einrühren und wenige Tropfen ätherischen Öls wie beispielsweise Rosenholz oder Jasmin dazugeben oder eine Schüssel mit erwärmtem Olivenöl vorbereiten. Beide Hände etwa zehn Minuten darin ruhen lassen. Anschließend sanft mit einem weichen Frotteetuch trocknen und mit einer Massage verwöhnen. Wer seine Hände dann über Nacht mit reichhaltiger Handlotion oder einer speziellen Maske eincremt und diese unter Baumwollhandschuhen bis zum nächsten Morgen einziehen lässt, erhält im Handumdrehen streichelzarte Haut.

(borg)



foto: fotolia



Qualitäts-Schule
3-fach
zertifiziert

Ausbildung am Bodensee

Qualität für IHRE Zukunft: Wir sind eine der wenigen **3-fach qualitäts-zertifizierten** Berufsfachschulen!

Jährlich im November beginnen wir mit der 3-jährigen Vollzeitausbildung zum/zur

Physiotherapeut / in
(Ausbildungsbegleitendes Bachelor-Studium möglich)

Mit **Abitur** oder einem guten **Realschulabschluss** bewerben Sie sich jetzt. Bewerbungsunterlagen anfordern bei:

Physiotherapie-Schule Konstanz
Robert-Gerwig-Str. 12 · D-78467 Konstanz
Telefon 0 75 31 - 5 00 49 · Fax 5 00 44
www.ptskn.de

Traditionelle Thai-Massage
Telefon 0 75 41 / 39 88 88



■ Mehr als gut versorgt

Patienten fragen Dr. med. Edmund Weber, Chefarzt der Klinik Tettngang

Die Klinik Tettngang gilt als gute Adresse für künstlichen Gelenkersatz in Oberschwaben. Worin begründet sich dieser Ruf?

Wir haben im Laufe der Jahre große Erfahrungen insbesondere bei der Endoprothetik an Hüft-, Knie- und Schultergelenken erworben. Jedes Jahr behandeln wir rund 1000 Patienten stationär und ermöglichen ihnen ein schmerzfreieres Leben.

Spielt die Ausstattung der Klinik auch eine Rolle?

Wir freuen uns, für unsere Patienten auf eine hervorragende Ausstattung unserer Klinik zurückgreifen zu können. Mit neuester Software ausgestattete Computernavigation unterstützt unsere Operateure bei der präzisen Implantation der Endoprothesen. Dadurch erreichen wir eine höhere Genauigkeit, und das Kunstgelenk hält länger und besser.

Wir arbeiten mit neuesten Implantationsverfahren, zum Beispiel mit minimalinvasiven Operationstechniken, und mit modernsten Materialien. Natürlich versuchen wir, so oft es geht, den Einsatz neuer Gelenke hinauszuzögern, in dem wir zum Beispiel die Hüftgelenksanteile überkronen. Solche Oberflächenersatzverfahren sind schonender für unsere Patienten.

Reicht allein die OP, um wieder gesund zu werden?

Wichtig ist, dass nahtlos die stationäre Anschlussheilbehandlung in einer passenden Rehabilitationseinrichtung direkt und ohne Warteschleife erfolgt.

Deshalb hat es für die Patienten mehrere Vorteile, sich in der Klinik Tettngang operieren zu lassen: Zum einen werden sie von Spezialisten behandelt und von einem eingespielten Team versorgt, zum anderen sind die Behandlungsschritte in der Klinik Tettngang mit denen für die Anschlussheilbehandlung zuständigen Rehabilitationskliniken wie z.B. die Klinik im Hofgarten in Bad Waldsee eng verzahnt. Unsere Fachkräfte in beiden Waldburg-Zeil Kliniken stimmen sich selbstverständlich genau ab. Alle arbeiten Hand in Hand. Die Patienten fühlen sich in den Waldburg-Zeil Kliniken wohl und in guten Händen. Das ist die Basis für den medizinischen Erfolg.

Was genau erwartet den Patienten in der Rehabilitation?

Meine Mitarbeiter und ich in der Klinik Tettngang sind gewissermaßen die Fachwerkstatt. Danach muss der Patient mit seinem neuen Gelenk ins „Trainingslager“. Diesen Part übernehmen unsere Kollegen in der Rehabilitationsklinik im Hofgarten in Bad Waldsee. Sie kümmern sich darum, dass das Kunstgelenk ausreichend trainiert wird und der Patient beschwerdefrei in sein Privat- und Berufsleben zurückkehren kann.

Integrierte Versorgung wird bei uns gelebt. Deshalb sind die Kollegen aus Bad Waldsee bestens über unsere gemeinsamen Patienten informiert.

Vielen Dank für das Gespräch!

Spezialgebiete der Klinik Tettngang:

- Endoprothetik (Gelenkersatz von Hüfte, Knie und Schulter)
- Unfallchirurgie
- Fuß-Korrekturen
- Wirbelsäulenchirurgie
- Visceral- und Gefäßchirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe, Kontinenzzentrum
- Innere Medizin, Diabetologie
- Anästhesie
- Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
- Urologie



Klinik Tettngang
Orthopädische Abteilung
Emil-Münch-Str. 16
88069 Tettngang
Telefon 07542 531-201

Sprechzeiten:

Montag	16 – 18 Uhr
Dienstag	14 – 16 Uhr
Mittwoch	16 – 18 Uhr
Donnerstag	15 – 17 Uhr
Freitag	15 – 17 Uhr
Notfälle 24 Stunden täglich.	

■ Individuell behandelt

Ihre
Bewegung
ist unser Antrieb!

Die Gelenkspezialisten

“Die ARTICO Sportklinik steht für eingehende Diagnostik, kompetente Beratung, modernste Operationstechniken, langjährige Erfahrung in konservativen Heilmethoden sowie fürsorgliche Rehabilitation. Unser Handeln ist stets davon geleitet, unseren Patienten die bestmögliche Versorgung zu garantieren. Jeden Tag.”

Dr. Gernot Felmet,
Ärztlicher Leiter



In der ARTICO-Sportklinik wird ein breites operatives Spektrum gepflegt. Operationen an Knie, Schulter, Sprunggelenk, Ellenbogen, Handgelenk und Hüfte werden sowohl ambulant als auch stationär ausgeführt. Der umfassenden operativen Kompetenz ungeachtet gilt in der ARTICO-Klinik: Wir erhalten das Original, so lange es geht, Teil- oder Vollprothesen werden erst implantiert, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Die ARTICO-Sportklinik besitzt als Zentrum für minimalinvasive Gelenkchirurgie einen hervorragenden Ruf. Jahrelange Erfahrung aus täglicher Praxis zusammen mit wissenschaftlicher Grundlagenarbeit haben bei den Gelenkspezialisten höchste Kompetenz entstehen lassen. Für immer mehr Patienten ist die Klinik daher erste Wahl.

Zu den häufigen und schwerwiegenden Verletzungen zählt der Kreuzbandriss im Knie. Meistens ist hierbei ein chirurgischer Eingriff unumgänglich. Durch das „All Press Fit“-Verfahren, das vom Ärztlichen Leiter Dr. med. Gernot Felmet entwickelt worden ist, verliert der Kreuzbandriss einen Großteil seines Schreckens. Das Kreuzband wird dabei durch eine körpereigene Sehne ersetzt und mit körpereigenen Knochenzylindern verdübelt.

Die einzigartige Methode erlaubt eine sehr rasche Wiederbelastung des Gelenks. Da ausschließlich körpereigenes Gewebe genutzt wird, erfolgt die Einheilung schnell, zudem sind Abstoßreaktionen ausgeschlossen. Ausschließlich in der ARTICO-Sportklinik kommt die Technik des Diamanthohlschleifens zum Einsatz, die bislang ungeahnte Präzision erlaubt.

Die ARTICO-Sportklinik mit ihrer angenehmen Atmosphäre und der Rehabilitation auf Vier-Sterne-Niveau steht allen Patienten ungeachtet ihres Versicherungsträgers offen, da mit zahlreichen Leistungsträgern entsprechende Verträge bestehen. Dieser Kompetenz können Sie vertrauen, denn: Ihre Bewegung ist unser Antrieb.

Starke Argumente für Kreuzbandersatz nach der All-Press-Fit-Methode



Fast Fit Training: Weniger Quälerei – mehr Fitness



Das Fast Fit Training nach Dr. Felmet ist eine hoch potente Trainingsform, die bei wenig Zeitaufwand besonders effizientes Training mit schnellen Fortschritten bei Fitness und Kraftzuwachs ermöglicht. Fast Fit basiert auf dem propriozeptiven Vibrations-training in Verbindung mit dem Ganzkörper-Elektrostimulations-training. Dies sind zwei innovative Methoden, die den aktuellen Stand der Sportwissenschaft widerspiegeln und bislang vor allem im Höchstleistungssport aufgrund ihrer positiven Effekte Anwendung finden.

Mit dem Fast Fit Training nach Dr. Felmet stehen diese modernen Trainingsarten nun jedermann zur Verfügung.

Das Fast Fit Training nach Dr. Felmet wurde an der ARTICO-Sportklinik entwickelt, um die Rehabilitation zu beschleunigen. Doch das Fast Fit Training verspricht auch anderen Vorteile: Leistungssportler können mit individuellen Programmen einen neuen Level ihrer Leistungsfähigkeit erreichen. Und auch für alle, die sich einfach nur fit, straff und gesund halten wollen, stellt das Fast Fit Training die ideale Alternative dar: Weniger Zeitaufwand, weniger Quälerei, mehr Fitness, mehr Gesundheit – dafür steht das Fast Fit Training.

- biologische Befestigung ohne Fremdmaterial
- gelenknah, anatomische Doppelbündel-Rekonstruktion
- keine Knochendefekte
- erleichterter Revisionseingriff
- extrem verkürzte Nachbehandlungszeit
- langjährige Erfahrung in der ARTICO-Sportklinik

Leistungsspektrum

- Arthroskopische Operationen
- Plastische Rekonstruktionen
- Meniskusnaht
- Osteoporose-Diagnose
- Arthrose-Behandlung
- Sporttauglichkeits-Untersuchungen
- Größenwachstumsbestimmung