

GESUNDHEIT

IST FÜR ALLE DA!



INHALT:

»Die neue Dimension auf über 3.100m² ökologisch klimatisierter Gesamtfläche für Jung und Alt«

Gesundheitsorientiertes Training im Injoy Singen-Rielasingen Seite 2

Venenzentrum Bodensee

Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake Seite 4

Zahnarztpraxis mit Wohlfühlfaktor

Zahnarztpraxis PLUS Seite 5

Hägele Knoblauchwürzsauce

Die Knoblauchwürze macht's! Seite 6

»Kieferorthopädie am Hohentwiel«

Eröffnung der Praxis Seite 7

Buchtaufe mit Max Sprenger/
Rehabilitand erzählt seine Geschichte

»Tsunami im Kopf« Hegau-Jugendwerk Seite 8

Mrs Sporty

Wochenblatt Redakteurin berichtet von ihrem tollen Erfolg Seite 8

Mit Füßen Fuß fassen

Podologieschule Bodensee Seite 9

Interviews zum Thema Zuckerkonsum &
Warum Yoga zum Alltag gehören sollte

Seite 9

»Was passiert bei einer Hirnblutung«

Interview mit Dr. Andreas Weidmann Seite 10

WOCHENBLATT seit 1967

Gesund abnehmen

Ran an die Sommerfigur!



GRATIS
ernährungs-
medizinische
Messungen
im Wert von 89€

Gültig bis
24.05.19

**24 Kilo
abgenommen**

Beatrice Wespi
Wäldi (CH)

easylife
Abnehmen ist Teamwork.

easylife Zentrum Konstanz
Macairestraße 3
D-78467 Konstanz
www.easylife-konstanz.de

VEREINBAREN SIE GLEICH IHREN
KOSTENLOSEN BERATUNGSTERMIN

+49(0) 7531 - 921 52 36

✓ OHNE Sport ✓ OHNE Heißhungerattacken ✓ OHNE Pillen oder Hormone

WIR LÖSCHEN JEDEN BRAND



Natürlich
regional!
RANDEGGER
Mineralwasser.de

Gesundheitsorientiertes Training im Injoy Singen-Rielasingen garantiert: »Die neue Dimension auf über 3.100 m² ökologisch klimatisierte Gesamtfläche für Jung und Alt«

Es ist keine Seltenheit, dass Mutter, Tochter und Großmutter bei uns im Injoy Singen-Rielasingen trainieren – jeder aber in seiner gewünschten großzügigen Trainingswelt, freuen sich die Inhaber Tom und Kathleen Söder über die vielfältigen Trainings- und Wellnessmöglichkeiten in ihrem SPORTS- & WELLNESSCLUB für Jung und Alt. Schließlich bietet das betreute Training beim mehrfachen Testsieger dank fachausgebildetem Personal über die gesamte Öffnungszeit optimale Voraussetzungen für jeden, um gesund und fit zu werden.

Die Gesamtinvestition von 6,3 Millionen Euro haben Tom und Kathleen Söder investiert, um ihren Mitgliedern dabei den höchsten Standard zu garantieren. Auf über 3.100 Quadratmetern bietet das Injoy seit dem Frühjahr sogar zwei Clubs zum Preis von einem. Das

neue Tom's Gym ist eine Reminiszenz Söders an seine Anfänge 1982 in der Rielasingerstraße und auch ein Geschenk an seine Mitglieder. Der stylische Loftcharakter mit einer freien Fläche von 850 Quadratmetern bietet eine Übungsvielfalt an gelenkschonendem und rückenentlastetem Muskeltraining der Extraklasse mit topmodernen Geräten aus Amerika sowie den größten Freihantel- und Funktionalbereich der Region. Schließlich sind »Muskeln die neuen Kurven«.

Ob er haptisch die Gewichte anfassen oder in digitalen Welten trainieren will, kann im Injoy jeder für sich selbst entscheiden. Auch ob er an dem vielfältigen Kursprogramm teilnimmt oder in die neue ruhigere Trainingswelt »Five« eintaucht oder lieber sich im Wellnessbereich mit Sauna, Sanarium oder in den Ruhebereichen im Innen- und Außenbereich verwöhnt. Die Beauty-Angel



INJOY-Neu: Der neue Tom's Gym Club im INJOY auf 850 m².

mit Anti-Aging Lichttherapie und zuwählbarer UV Bestrahlung für eine gesunde Bräune und eine Massage liegen runden das große Wellnessangebot ab.

Das Büffet an Trainings- und Wellnessmöglichkeiten bietet den Mitgliedern unzählige Variationsmöglichkeiten, wobei die Digitalisierung das Training unterstützt, den Trainer aber nicht ersetzt, betont Tom Söder.

Ihm liegen – auch aus eigener Erfahrung – besonders Jugendliche am Herzen. Denn gerade für sie – etwa mit Blick auf Mobbing und Frustgefühle unter anderem durch Übergewicht sowie Bequemlichkeit und wenig Selbstsicherheit – ist Fitnesstraining ein probates Mittel. Es stärkt nämlich nicht nur die Muskel-

kraft, sondern vor allem auch das Selbstbewusstsein. Wichtig sei es jedoch, so Söders Appell, dass die Jugendlichen dabei nicht alleingelassen werden, sondern wie im Injoy durch geschulte Trainer über die gesamten Öffnungszeiten angeleitet werden. Dank des sehr preiswerten »You-Abo« für Schüler, Studenten und Auszubildende ist dies für jeden erschwinglich.

Doch auch sonst ist höchster Standard im Injoy mit ökologischem Weitblick in klimatisierten Räumen und Wohlfühlatmosphäre garantiert. Das wissenschaftlich qualifizierte Muskeltraining ist beispielsweise in enger Zusammenarbeit mit Universitäten entwickelt worden. Ab Juni 2019 bietet das Injoy übrigens auch zu attraktiven Zeiten ein zertifiziertes

Reha-Vitalis-Plus Rehatraining an, das mit einer Reha-Verordnung möglich ist.

Nach dem Training oder dem Wellnessbesuch kann man im INJOY Café beim beliebten INJOY Kaffee-

spezialitäten sowie der großen Vielfalt an Fitnessshakes verweilen. Testen Sie uns 4 Wochen und überzeugen Sie sich von den vielen Möglichkeiten im INJOY SINGEN-RIELASINGEN.



Modernste Saunalandschaft.



INJOY-NEU: Five-Trainingswelt.



Digitales Trainingskonzept.



INJOY-Neu: MUSKELTRAINING im Tom's Gym.



INJOY Café.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

1. PLATZ
INJOY
Testsieger
Fitness-Studios
TEST Jan. 2018
11 überregionale
Fitness-Studio-Anbieter
Testsieger seit 2010
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

ntv

wqm
WISSENSCHAFTLICH
QUALIFIZIERTES
MUSKELTRAINING

DEUTSCHLAND
TEST
BESTES
FITNESSSTUDIO

Hansefit

Informieren Sie sich bei uns, Ihrem Hansefit-Premiumpartner!

Testen Sie das neue Injoy

3.100 m²

Jetzt INJOY 4 Wochen unverbindlich testen für nur **9,90 €** pro Woche

ZWEI CLUBS 2 in 1 EIN PREIS

Wir bitten um eine telefonische Terminvereinbarung **HOTLINE 07731/93 16 0**

100% öko-klimatisiert
Sauna
Wellness
Trainingsvielfalt
Gesundheit
Lebensfreund
Muskelaufbau
tolles Team!

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

Adam-Opel-Straße 10 78239 Rielasingen

Zahnmedizin in neuen Dimensionen gedacht

Im Juli eröffnet im Singener Hegau-Tower das »Zahnzentrum Bodensee«

Derzeit sind im 13. und 14. Stockwerk des Singener Hegau-Tower noch die Handwerker sehr aktiv. Aber bis Anfang Juli werden sie die Arbeit dort anderen überlassen können. Denn dann soll dort das neue »Zahnzentrum Bodensee« eröffnen, das unter der Federführung von Dr. med. dent. Amelie Renz (33) das Thema Zahnmedizin ganz umfassend und interdisziplinär praktizieren will.

Die Dingelsdorferin, die nach ihrem Studium und Approbation im Jahr 2011 zunächst in einer Karlsruher Großklinik bei einem bekannten Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurg tätig war, danach ab 2015 eine 4-jährige Facharztausbildung für Kieferorthopädie begann, deren Klinikjahr sie im Winter letzten Jahres im höchst renommierten »King's College« in London abschloss, hatte bereits zu Beginn ihrer Ausbildung gewusst, dass sie sich in ihrer Heimat im Hegau am Bodensee mit ihrem Ehemann selbstständig machen will, da dies schon immer ein fester Rückzugsort für sie und ihre Familie war. Um das Notwendige hierfür zu erlernen, war klar, dass dieser Weg mit verschiedenen Stationen verbunden sein wird. In größeren Städten sind zahnmedizini-

sche Versorgungszentren schon länger Standard und für das »Zahnzentrum Bodensee« gibt es dort auch ein gutes Vorbild: Das »Zahnzentrum Köln«, das in den gleichen Dimensionen denkt, gibt es zum Beispiel schon seit 16 Jahren.

Dieses ist einer der Partner bei der Ende letzten Jahres gegründeten GmbH, die nun das »Zahnzentrum Bodensee« in die Tat umsetzt.

Die Größe ermöglicht zukunftsweisende Technik

»Die Größe ist ein wesentlicher Faktor, um die aktuell modernste Technik und eine umfassende Zahnmedizin anbieten zu können, die es dem Patienten ermöglicht, an einer Adresse eben »alles« rund um das Thema Zahngesundheit erledigen zu können«, sagt Dr. Amelie Renz. Modernste Technik bedeutet zum Beispiel, Zahnersatz in nur einem Tag anzufertigen, meist sogar ohne die unbeliebten Abdrücke, weil es inzwischen Techniken gibt, mit denen die betroffenen Zähne in kürzester Zeit gescannt werden können und der Ersatzzahn aus den gewonnenen Daten vollautomatisch gefertigt wird, um nur ein Beispiel zu nennen.



Dr. Amelie Renz, seit acht Jahren Zahnärztin und seit Dezember letzten Jahres mit Abschluss am King's College in London, einer der renommiertesten Universitäten weltweit, wird Anfang Juli das »Zahnzentrum Bodensee« im Singener Hegau-Tower leiten. Seit zwei Jahren ist das Projekt in Vorbereitung.

Team aus Spezialisten

Das Team soll zum Abschluss der Aufbauphase dann Fachzahnärzte für Kieferorthopädie und Oralchirurgie sowie SpezialistInnen für Implantologie, Zahnersatz, Parodontologie, Endontologie und Kinder-

zahnheilkunde umfassen. Bis zu 40 MitarbeiterInnen, davon acht Ärzte, sollen hier dann tätig sein, sie werden aktuell ausgesucht. »Bisher gab es auch sehr viele Bewerbungen aus der Region, was uns zeigt, dass das Konzept hier in Fachkreisen gut ankommt«, so Dr. Renz im Gespräch

mit dem WOCHENBLATT. Voruntersuchungen hätten auch gezeigt, dass der »Markt« im Hegau eine große Nachfrage für ein solches Projekt habe.

Denn ein großes Team bietet Mitarbeitern als auch den Patienten wesentlich mehr Planbarkeit bei der

Behandlung. Die Zahnmedizin wird weiblich. In kleineren Praxen kommt es oft zu großen Problemen, wenn beispielsweise die Zahnärztin oder Dentalhygienikerin bei ihren kranken Kindern daheim bleibt und die Termine eines ganzen Tages abgesagt werden müssen. »Dies können wir aufgrund der Größe und Anzahl der Kollegen mit auffangen und somit ein attraktives Arbeitsumfeld schaffen, das den Anforderungen eines modernen Arbeitsplatzes gerecht wird. Ebenso ermöglicht es beispielsweise zeitlich eingespannten jungen Müttern und Vätern, ihre eigene Vorsorgeuntersuchung mit einem Besuch beim Kinderzahnarzt oder Kieferorthopäden für den Nachwuchs zu verbinden«, unterstreicht Dr. Amelie Renz.

Auch die aktuelle Umbauphase der Stockwerke zu hochmodernen Behandlungsräumen sowie großzügigen Mitarbeiterbereichen ist mit Vorfreude auf das Projekt verbunden. Auf die neue Dimension des »Zahnzentrums Bodensee« bereitet sie sich mit ihren Kölner Kollegen im Zahnzentrum Köln vor.

Mehr gibt es unter www.zahnzentrumbodensee.de.



Eröffnung Juli 2019

- IMPLANTOLOGIE
- ÄSTHETIK
- KIEFERORTHOPÄDIE

www.zahnzentrumbodensee.de

Zahnzentrum Bodensee

Hegau Tower 13. & 14. Stock
Maggistraße 5
78224 Singen

Jetzt bewerben!



Rund um versorgt

Alles in einer Praxis



Sanfte Präzision

Dental Hightech



Milchzahclub

Behandlung Ihrer Kinder



Venenzentrum Bodensee Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake



Die leitenden Ärzte Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake (Bild) bieten eine qualitative leitliniengerechte Diagnostik und Therapie bei Krampfadererkrankungen.

swb-Bild: Ambulantes OP Zentrum

In Deutschland haben ca. 60 Prozent der Bevölkerung Besenreiser-Varizen und kleine Krampfaderen. Jeder dritte leidet unter schwerwiegenden Symptomen eines chronischen Venenleidens (Krampfaderen, Flüssigkeitsansammlungen in den Beinen, offene Beine), und ca. 5 Prozent erleiden eine Thrombose. Jedes Jahr sterben 100.000 Menschen an einer Lungenembolie als Folge einer Thrombose (Quelle - Robert-Koch-Institut).
Das ambulante OP Zentrum in Radolfzell ist von der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und dem Berufsverband der Phlebologen als Venen-Kompetenz-Zentrum zertifiziert. Die leitenden Ärzte Dr. Gerold Schmid und Dr. Kristina Korsake bieten eine qualitative leitliniengerechte Diagnostik und Therapie der Krampfadererkrankungen in verschiedenen Stadien und Ausprägungsvarianten.
Wir möchten für unsere Patienten das bestmögliche Behandlungsergebnis erreichen und legen daher besonderen Wert auf gründliche klinische Diagnostik, moderne Venen-Ultraschall Untersuchung und individuelle Beratung.
Schwerpunkt unseres Therapieangebotes ist die minimal-invasive Therapie der Varikose. Viele Studien konnten beweisen, dass diese schonenden Verfahren in den Langzeiter-

gebnissen den klassischen Operationen in nichts nachstehen und zusätzlich um ein Vielfaches schonender und komplikationsärmer sind. Die Krampfaderen werden bei uns mit einer Radiofrequenzablation, sogenannter CELON™-Methode behandelt. Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Katheter deutlich feiner sind als bei anderen Verfahren und die Temperatur der Sonde während der Behandlung lediglich 85° und nicht 120° oder sogar bis zu 1.000° wie beim Laser beträgt. Besonders bei zarten und auch etwas näher an der Haut liegenden Venen ist dieses Verfahren vorteilhaft. Auch bei voroperierten Patienten mit einer sogenannten Rezidiv-Varikose eignet es sich sehr gut. Neben der Radiofrequenzablation bieten wir auch die klassische Varizen-Operation an. Je nach Größe und Invasivität des Eingriffes kann die Behandlung in lokaler Betäubung oder in kurzer Vollnarkose durchgeführt werden.
In unserer Praxis bieten wir unter den ästhetischen Leistungen auch die Besenreiserbehandlung an. Unter Besenreiser versteht man oberflächlich in der Haut gelegene kleine Äderchen. Sie sind blau oder rötlich und daher gut sichtbar, besonders auf heller Haut. Sie kommen bei Frauen und Männern jeden Alters vor und sind meistens für die Gesundheit ohne Bedeutung, kosme-

Randegger Ottilienquelle »Optimale Trinkmengen beim Sport«

Einiges haben alle Sportler – ob Surfer, Handballer oder Langläufer – gemeinsam: Damit sie ihre volle Leistung abrufen zu können, muss dem Körper ausreichend Wasser zur Verfügung stehen. Denn fehlt Flüssigkeit, gerät der Blutfluss ins Stocken. In der Konsequenz erhalten die Muskelzellen zu wenig Sauerstoff und Nährstoffe: Die Leistung geht in den Keller. Wie aber können Sportler sicherstellen, dass ihr Flüssigkeitshaushalt beim Startschuss im Gleichgewicht ist? Für den Sportmediziner und ehemaligen Olympiadearzt Dr. Karlheinz Zeilberger gilt: »Beim Thema Trinken ist es wie

so häufig beim Sport, das Timing entscheidet. Um gut wassergefüllt an den Start zu gehen, sollten Sportler bereits vier Stunden vor der Aktivität langsam 300 bis 500 Milliliter trinken. Kurz vor dem Sport sollte die Trinkmenge dann reduziert werden«, so Dr. Zeilberger. Eine halbe Stunde vor Trainings- oder Wettkampfbeginn sei es empfehlenswert, nur noch maximal 200 Milliliter aufzunehmen, damit das Wasser noch rechtzeitig vom Darm ins Blut übergehen kann und sich bei Belastung nicht unangenehm bemerkbar macht.
Das Trinken vor dem Sport sei des-

halb so wichtig, da während des Trainings oder Wettkampfes oft keine oder nur wenig Zeit ist, einen Wassermangel auszugleichen: »Schon bei einem 10-Kilometer-Lauf verliert der Körper 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit, hauptsächlich über die Haut. Doch während des Laufens kann der Körper höchstens 400 Milliliter Flüssigkeit pro Stunde aus dem Magen-Darm-Trakt aufnehmen. Wer schon mit einem Wasserdefizit startet, kann persönliche Bestleistungen mit Sicherheit abschreiben«, so Dr. Zeilberger.

Richtig trinken im Sport!



Auch beim Trinken entscheidet das Timing.

swb-Bild: fotolia

Venenzentrum Bodensee

Dr. Schmid und Dr. Korsake



Schonende Behandlung von Krampfadern mit der Celon-Methode

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

Vorteile der Celon-Methode.....

- Ambulante Behandlung
- Schnelle Mobilität nach der Behandlung
- Schonend, wirksam und sicher

- Reduziertes Risiko von Narben, Infektionen & Hämatomen
- Deutlich reduzierte postoperative Beschwerden



Eine Kooperation des Berufsverbands der Phlebologen und der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie

LEITENDE ÄRZTE:
Dr. Gerold Schmid
Dr. Kristina Korsake

VEREINBAREN SIE EINEN TERMIN

Tel. 07732 943 990
Walchnerstraße 16
78315 Radolfzell

www.chirurgie-radolfzell.de

Wir suchen Verstärkung!



www.zahnarztpraxisplus.de

WIR SUCHEN:

Zahnarzt/Zahnärztin (m/w/d)
Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d)

DAS BRINGEN SIE MIT:

Freude an der Teamarbeit, hohes Engagement
und ausgeprägte Eigenverantwortung

WIR BIETEN IHNEN:

eine Praxis mit höchsten Qualitätsstandards und
Weiterbildungsmöglichkeiten. Unsere Praxis
bietet verschiedenste Behandlungsmethoden
für Kinder und Erwachsene.

BEWERBUNG:

Senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail an:
info@zahnarztpraxisplus.de oder per
Post an: Zahnarztpraxis plus,
Steißlinger Straße 102, 78224 Singen



Sprechzeiten:

Mo 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 18.00 Uhr
Di 8.00 – 13.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Do 8.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 17.00 Uhr
Fr 8.00 – 14.00 Uhr



Ganzheitsmedizinische-biologische Schmerztherapie Heilen auf natürliche Weise ohne zu schaden



Axel Michael Kornmayer setzt in seiner Praxis für Ganzheitsmedizin – Naturheilverfahren mit Schmerzambulanz seit Jahren biologisch-alternative Behandlungskonzepte zur erfolgreichen Therapie ein. swb-Bild: stm

Schmerz ist einer der am stärksten wachsenden Gesundheitsprobleme der Welt. Studien deuten darauf hin, dass etwa 20 Prozent der Erwachsenen unter Schmerzen leiden. Die konventionelle, konservative Schmerztherapie basiert auf der Gabe von Schmerzmitteln, Kortison und Psychopharmaka, welche teilweise starke Nebenwirkungen aufweisen, belastend sind und die Primärsache nicht beeinflussen. Oft überwiegen die Nebenwirkungen und die Medikamente müssen abgesetzt werden.

Die ganzheitsmedizinische effektive Schmerztherapie berücksichtigt und basiert auf dem Prinzip der Reparationsvorgänge der Zellen und Gewebe, den Muskeltonus zu beeinflussen, die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung zu normalisieren und den Regenerationsprozess zu aktivieren. In der Schmerzambulanz-Naturheilverfahren in den Singener Postarkaden von Axel M. Kornmayer ist in der Lage neben einer umfassenden klinischen Diagnostik diese Ziele umzusetzen: Gewebsentsäuerung, Darmsanierung, Neuraltherapie,

Knorpelregenerierende Injektionen in zugehörige Akupunktur- und Triggerpunkte, Schlangen-Rein-Toxine in therapeutischen Dosen, welche als Enzymträger schmerzstillend und regenerierend wirken, sind neben einer gezielten Psychotherapie, welche gerade bei chronischen Rückenschmerzen sinnvoll einsetzbar und wirksam ist. Ergänzend mit Tiefen-Laser sowie manuelle Therapien komplettieren in der Praxis von Kornmayer die Behandlung - biologisch, ganzheitlich heilen ohne Nebenwirkung.

Stefan Mohr

Hägele Knoblauchwürzsauce Die Knoblauchwürze macht's!

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

dünstungen entstehen. Hergestellt wird die Knoblauchwürze in Duchtlingen mitten im Hegau von Hägele, einem jungen und familiären landwirtschaftlichen Betrieb, der auf den hiesigen Wochenmärkten neben Gemüse auch eigene Backwaren sowie der beliebte Knoblauchsaff Vitalliin anbietet. Dabei ist die Knoblauchwürze neu im Sortiment und wird erst seit Frühjahr 2019 in handeigener Produktion hergestellt, wie Daniela Hägele berichtet. Ver-

schiedene Rezeptideen finden sich auf www.knoblauchwuerze.de, der Webseite die eigens für das neue Produkt geschaffen wurde. »Wer jetzt Lust bekommen hat die Knoblauchwürze selbst auszuprobieren, kann sich hier gerne inspirieren lassen. Wobei die eigene Phantasie ja immer noch der beste Koch ist«, so Daniela Hägele. Weitere Infos gibt es auch auf www.facebook.de/knoblauchwuerze. Diana Engelmann



Jörg, Thomas und Lydia Hägele.

swb-Bild: Fa. Hägele

Praxis für Naturheilverfahren Alternativ Medizin – Schmerzambulanz



- Spezi. biolog. Gelenk-Arthrose –
Wirbelsäulen –
Meniskus Schmerztherapie
- Knorpelregeneration
- Durchblutungsstörungen
- Allergien-Hauterkrankungen
- Darmsanierung
- komplement. Onkologie
- Immuntherapie

HP Kornmayer – Dr. Piel
Enge Straße 4 · 78224 Singen (Postarkaden)

Tel. Terminvereinbarung erforderlich unter:
Tel. 0 77 31 / 6 18 48
www.naturheilverfahren-kornmayer.de

Hägele
KNOBLAUCH WÜRZE

ZUM MARINIEREN VON FISCH UND FLEISCH
ZUM VERFEINERN VON SAUCEN
UND SUPPEN FÜR SALATE,
DIPS UND DRESSINGS

**VIELSEITIG VERWENDBAR,
VIELSEITIG VERSCHENKBAR!**

Unsere Knoblauchwürze,
aus hofeigener Produktion,
passt in jede Küche.
Lassen Sie sich durch unsere
Rezeptkarten inspirieren!

Bestellen Sie unter:
Telefon 0 77 31 / 7 96 31 71
Fax 0 77 31 / 94 98 - 51
www.vitaliin.de · info@vitaliin.de
Hägele Vitaliin GbR, Kanalstraße 9, D-78247 Hilzingen

ohne Öl und ohne Konservierungsstoffe

Eröffnung der Praxis:

»Kieferorthopädie am Hohentwiel«

Am 1. Juni eröffnen Dr. Aušra Romasew und Dr. Helen Wilkendorf in Singen die neue Praxis »Kieferorthopädie am Hohentwiel«, die für die moderne und sanfte Kieferorthopädie steht. Schon jetzt freuen sich die beiden Fachärztinnen für Kieferorthopädie auf die Neueröffnung: »Bei uns steht der Patient im Mittelpunkt«, so Dr. Wilkendorf. »Zusammen mit seinen Wünschen und Vorstellungen sowie den vorliegenden Fehlstellungen und Möglichkeiten entwickeln wir ein persönliches Therapiekonzept.«

Und auch Dr. Aušra Romasew ist voller Vorfreude Patienten zukünftig auf dem Weg zu einem schöneren und gesunden Lächeln zu begleiten: »Wir arbeiten zusammen im Team mit Logopäden, Physiotherapeuten und Zahnärzten, um für unsere Patienten das beste Ergebnis zu erreichen.«

Patienten auf dem Weg zu einem schöneren und gesunden Lächeln begleiten

Behandelt wird in neu ausgebauten Praxisräumen. »Uns war bei der Planung der Praxisräume wichtig, dass man sich wohlfühlt. Deswegen ist unter anderem unser Wartebereich sehr offen und hell gestaltet.« Die Praxis verfügt über modernste Tech-



Heißen die Patienten schon bald in ihrer neuen Praxis willkommen: Dr. Aušra Romasew und Dr. Helen Wilkendorf, Fachärztinnen für Kieferorthopädie. swb-Bild: Praxis »Kieferorthopädie am Hohentwiel«

nik. So werden Röntgenbilder beispielsweise mit einem digitalen, strahlungsarmen Röntgengerät angefertigt und mit Hilfe eines 3D-Zahnschanners kann in vielen Fällen auf die herkömmlichen Abdrücke verzichtet werden. Eine intraorale Kamera fertigt mehrere Bilder pro Sekunde an, die in Echtzeit an einen Rechner übertragen werden

und dort zu einem dreidimensionalen Bild zusammengesetzt werden. Wie die beiden Fachärztinnen erklären, wird dadurch kleinen und großen Patienten ein angenehmer Start in die Behandlung ermöglicht.

Neueste Alternativen in der ästhetischen Zahnkorrektur

In der Praxis »Kieferorthopädie am Hohentwiel« wird zukünftig das gesamte Spektrum der modernen Kieferorthopädie abgedeckt. Neben der präprothetischen Kieferorthopädie, die als Vorbereitung für Zahnersatz oder Implantate dient, werden auch skelettale Verankerungsmechaniken angeboten. Mithilfe von Miniimplantaten können bei dieser Me-

thode Bewegungen gezielter durchgeführt werden. Zum Beispiel beim Schließen einer Zahnücke. Auch die sogenannten »unsichtbaren Behandlungsapparaturen« sind Teil des Behandlungsspektrums. Dazu gehören Lingualapparaturen wie die Incognito® Apparatur. Die Brackets werden für jeden Patienten individuell angefertigt und an der Innen-

seite der Zähne angebracht, so dass sie von außen nicht sichtbar sind. Daneben wird mit Invisalign® eine neuartige Aligner-/Schienentherapie zur Behebung von Zahnfehlstellungen angeboten.

Bei dieser Methode der ästhetischen Zahnkorrektur werden den Patienten transparente und maßgefertigte Aligner eingesetzt, die jederzeit herausnehmbar sind. Einem schönen Lächeln steht damit nichts mehr im Wege.

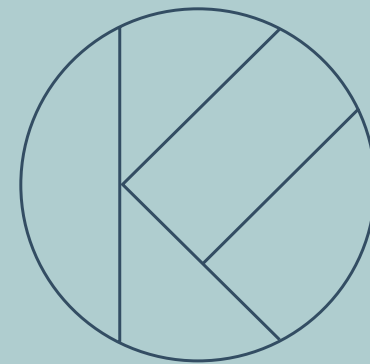
Diana Engelmann

Dr. Aušra Romasew hat in Litauen ihr Zahnmedizinstudium abgeschlossen. Die Weiterbildung zur Fachärztin für Kieferorthopädie absolvierte sie in München und Rottweil unter anderem durch eine 3-jährige Teilnahme am bayerischen Curriculum für Kieferorthopädie. Seit 2013 ist sie Fachärztin für Kieferorthopädie.

Dr. Helen Wilkendorf schloss das Studium der Zahnmedizin an der Universität Erlangen-Nürnberg ab. Es folgte die Weiterbildung zur Fachärztin unter anderem in der kieferorthopädischen Abteilung der Universitätsklinik Freiburg. Seit 2014 ist sie Fachärztin für Kieferorthopädie.

KIEFERORTHOPÄDIE AM HOHENTWIEL

Dr. Aušra Romasew & Dr. Helen Wilkendorf



Praxis für Kieferorthopädie
Neueröffnung am 1.6. in Singen.

Jetzt schon Termine vereinbaren

FREIHEITSSTRASSE 15-17
78224 SINGEN

TEL +49 7731 / 969 230 0
MAIL hallo@kfoamhohentwiel.de

• KFOAMHOHENTWIEL.DE •

WOCHENBLATT-Jungredakteurin berichtet von ihrem Erfolg –

Muskelaufbau mit Mrs.Sporty

»Frauen klagen oft über Fettpolster an Po und Hüfte. Tatsächlich aber sind die unliebsamen Schwimmreifen am Bauch ein viel größeres Problem. Hier geht's nämlich um die Gesundheit«, erklärt Lisa Schrof, Clubmanagerin von Mrs.Sporty Singen. Bereits ab einem Bauchumfang von 80 cm haben Frauen ein leicht erhöhtes gesundheitliches Risiko, ab 88 cm ein hohes Risiko, an Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zu erkranken.



Clubmanagerin Lisa Schrof gibt Hilfestellung zur richtigen Ausführung der Übung. Eine korrekte Körperhaltung ist unerlässlich.
swb-Bild: Markus Fahr

Der Grund für das erhöhte Risiko liegt in der Ansammlung von viszeralem Fett, also Bauchfett, das sich rund um die Organe in der Bauchhöhle bildet.

Dieses Fett ist besonders gefährlich, denn es setzt Botenstoffe frei, die sich auf den Blutdruck auswirken, den Insulinspiegel beeinflussen und Entzündungen auslösen können. Bauchfett und seine hohe Stoffwechselaktivität sind gefährlich für die Gesundheit. Doch die Clubmanagerin hat auch eine »positive« Meldung: »So schnell, wie man die gefährlichen Schwimmreifen anlegt, genau so schnell kann man sie auch wieder loswerden. Das bestätigen unsere Mitglieder tagtäglich. Hierzu ist es wichtig, Muskelmasse aufzubauen. Denn dadurch wird der Grundumsatz erhöht und mehr Fett verbrannt.

Ein großer Faktor spielt hier natürlich auch die Ernährung. Wir begleiten die Frauen ganz eng im Training sowie auch zum Thema Ernährung – unser Ziel ist es, dass jede Frau ihr sportliches und gesundheitliches Ziel erreicht. Ein fantastisches Beispiel ist Wochenblatt Jungredakteurin Graziella (26), die wir seit über einem Jahr begleiten dürfen!«

Jungredakteurin berichtet

»Im Zuge des letzten Jahres an der Uni hatte ich meine sportlichen Aktivitäten ziemlich vernachlässigt – und das merkte ich auch.

Durch den Stress hatte ich ein paar Kilo zugenommen, ich fühlte mich nicht mehr so wohl in meiner Haut. Da kam für mich der Entschluss, wieder mehr Sport zu treiben. Also buchte ich über die Webseite mein erstes Probetraining. Seit dem trainiere ich zwei- bis dreimal pro Woche. Die Trainer, die mich motivieren, ein auf meine Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, eine angenehme Atmosphäre und Trainingszeiten von 7-21 Uhr, 7 Tage die Woche – hier bin ich gut aufgehoben!

Hinzu kommen regelmäßige persönliche Trainergespräche, wobei Ziele festgelegt, Übungen abgestimmt und auch Ernährungstipps mitgegeben werden.

Haben wir dein Interesse geweckt? Melde dich für dein persönliches Bauch-Weg-Programm an! Jetzt kostenloses Probetraining buchen unter: www.mrssporty.de/club381 - Singen, www.mrssporty.de/club107 - Radolfzell

Hegau-Jugendwerk: Buchtaufe mit Max Sprenger/Rehabilitand erzählt seine Geschichte

»Tsunami im Kopf«



Der Jungautor beweist auch beim schier endlosen Signieren der Bücher viel Geduld und hat ein interessiertes offenes Ohr für sein Gegenüber.
swb-Bild: Jagode

Der diesjährige Hegau-Jugendwerks-Tag am 15. März war außergewöhnlich. Es war ein besonderer Tag, nicht nur, weil das Hegau-Jugendwerk (HJW) auf den Tag genau vor 47 Jahren den ersten Patienten aufgenommen hatte. Sondern, weil ein ganz besonderer Patient im Mittelpunkt stand, der schon 550 Tage im HJW verbracht hat: Max Sprenger, 18 Jahre alt, aus dem hessischen Wetzlar.

Er war nach Gailingen gekommen, um sein erstes Buch hier aus der Taufe zu heben, wo er erfolgreich seine Rehabilitation machte – und noch immer macht. In seinem Buch »Tsunami im Kopf«, frisch erschienen im Adeo Verlag, beschreibt er eindrücklich wie sich sein Leben nach einer massiven Hirnblutung im Juni 2015 für immer verändert hat. Da war er 14 Jahre alt und ein sportlicher, durchtrainierter Teenager, der sein Leben genoss. Zunächst ist nicht klar, ob er überlebt. Dann ist nicht klar, ob er sein Leben lang am Locked-In-Syndrom leiden wird, einem Zustand wo er alles mitbekommt, geistig voll da ist und sich weder bewegen, noch sprechen, noch irgendein Zeichen geben kann. Vier Jahre danach sitzt Max zwar im Rollstuhl und ist körperlich eingeschränkt, aber sein Zustand ist deutlich besser als prognostiziert. Der junge Mann hat sich Stück für Stück

zurück ins Leben gekämpft. Mit Hartnäckigkeit holte er sich sein Leben wieder, machte sogar seinen Realschulabschluss nach. Und darüber hat er ein lesenswertes Buch geschrieben. Auf rund 220 Seiten beschreibt er eindrücklich wie alles begann, sich alles entwickelte und wie sein Leben heute ist. Mit klarer Sprache, flüssig geschrieben, schnörkellos, ehrlich und einer guten Prise Humor. Denn auch wenn er heute durch seine Erkrankung ein anderer ist: Sein Humor ist ihm geblieben.

»Ich möchte andere aufmerksam machen, wie wertvoll das Leben ist. Und auch wie schnell es kaputt gehen kann«, steht vorne im Buch geschrieben – eine Botschaft, die betroffen macht. Und er möchte anderen Mut machen, nicht aufzugeben. Max vertritt seine Botschaft mit Überzeugung. Das verdient Respekt, wie Rüdiger Becker, Leiter der Wilhelm-Bläsig-Krankenhaus-Schule des Hegau-Jugendwerks, der bei der Buchtaufe ausgewählte Passagen aus dem Buch vorliest, nach dem Vortrag spontan bemerkt. Der reichliche Beifall pflichtet ihm bei.

Max ist authentisch, die Anwesenden wissen wovon er spricht und sind doch auch als Ärzte, Therapeuten oder Pflegekräfte berührt vom Gelesenen und davon, zu erfahren, was in einem Patienten vorgeht, der

sich nicht mehr äußern kann. »Das ist eine große Lehre auch für uns Therapeuten«, dankt eine Physiotherapeutin beeindruckt.

Mit dem Schreiben habe er nicht nur die Pausen zwischen den zahllosen Therapien überbrücken wollen – mit einem Finger auf seinem Handy tippend – sondern das Schreiben half auch beim Verarbeiten des Erlebten. »Das hat mir über die Runden geholfen, weil ich meine anderen Hobbies nicht mehr ausleben konnte«, so der junge Buchautor auf eine der vielen Fragen aus dem Publikum. Und er freue sich, mit dem Buch etwas an diejenigen zurück geben zu können, die ihn auf dem langen Weg der Rehabilitation unterstützt haben. Dass er die Buchtaufe im Hegau-Jugendwerk macht, ist Lob und Dank für diese Einrichtung, die so außergewöhnlich ist wie ihre Patienten. »Es ist eine Ehre, hier heute vor euch zu sitzen«, bedankt sich Max Sprenger unter Applaus.

Buchtipps: »Tsunami im Kopf. Flachgelegt von einer Hirnblutung. Aber ich hol mir mein Leben zurück« von Max Sprenger, adeo verlag 2019, ISBN 978-3-86334-219-7

Über die Einrichtung:

Das Hegau-Jugendwerk in Gailingen (203 Betten) ist ein neurologisches Krankenhaus und Rehabilitationszentrum für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Hier bekommen junge Menschen nach einer neurologischen Erkrankung, einem Unfall oder einer frühkindlichen Hirnschädigung eine umfassende Rehabilitation. Das diagnostische und therapeutische Angebot ermöglicht die nahtlose, kontinuierliche neurologische Rehabilitationsbehandlung von der Frührehabilitation bis zur schulischen und beruflichen Wiedereingliederung. Die Behandlung ist an den individuellen Bedürfnissen und Erfordernissen jedes einzelnen Patienten ausgerichtet.

MRS.SPORTY
www.mrssporty.com

Bauch-weg-Aktion

4 WOCHEN KOSTENLOS*

Gültig bis 30.06.2019 für die ersten 30 Neumitglieder



Mrs.Sporty Radolfzell
Böhringerstr. 44, Tel.: 07732-8237510

Mrs.Sporty Singen
Ekkehardstr. 34, Tel.: 07731-907320

* Das Angebot gilt bis zum 30.06.2019. Nur bei Neubeschluss einer Mitgliedschaft. Nur für Interessierte, die noch nicht Mrs.Sporty Mitglied sind. Informationen zu den dabei anfallenden Kosten unseres Startpakets und der Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen findest du unter www.mrssporty.com. Inhaber Mrs.Sporty Radolfzell: Markus Fahr, Böhringerstr. 44, 78315 Radolfzell. Inhaber Mrs.Sporty Singen: Markus Fahr, Ekkehardstr. 34, 78224 Singen

Neue Brille und keine Zeit für die Stadt?

Dann ist mein MOBILER AUGENOPTIKSERVICE Ihre Lösung! Ich biete Ihnen den GLEICHEN SERVICE wie das Fachgeschäft nur BEQUEM ZUHAUSE.



TAMARA KRIZISCHKE, M. Sc. Optometrie
0049 176 62903396 · kontakt@augen-im-blick.de

Alle Informationen unter
www.augen-im-blick.de



Gifte in unserer Wohnung

Laut WHO ist die Hälfte aller Krankheiten umweltbedingt. Wie Sie Schadstoffen im Haus auf die Spur kommen, erfahren Sie von Rüdiger Ballasus, Apotheker und TÜV-geschulter Schadstoffgutachter in Ihrer Aachtal-Apotheke Volkertshausen, Telefon 07774/93260.

Gebhard Moser aus Schienen:

»Zucker war früher etwas Besonderes«

Die ersten Süßigkeiten, die Gebhard Moser aß waren Guletele und Schokolade. Die gab es aber nur zu Weihnachten und an Ostern. Und auch das war etwas ganz Besonderes, damals in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts, wie der heute 88-jährige Rentner erzählt.

Den Satz: »Iss nicht zu viel Zucker« gab es früher nicht. Im Gegenteil. Vor dem zweiten Weltkrieg war die Armut in der Bevölkerung groß und während dem Krieg gab es erst recht keine Süßigkeiten oder Südfrüchte. »Da griff man zu wann immer es etwas Süßes gab«, erzählt der Rentner, der 1932 in Schienen geboren wurde und der früher für den Coca Cola Genuss lange sparen musste: »Um mir einmal in der Woche eine Cola zu gönnen, ministrierte ich sieben Tage lang in der Kirche bis ich die 35 Pfennige, die eine Flasche damals kostete, beisammen hatte«, so Gebhard.

»Über den Zuckerkonsum machte sich niemand Gedanken. Zucker war ein Genussmittel.«

Nach dem Krieg, d. h. in den 50er Jahren nahm der Stellenwert des Zuckers in der Gesellschaft zu, wie sich Gebhard Moser erinnert. An-

fangs hauptsächlich in Apfelmus, Obstkuchen und süßen Sahnetorten, die es sonntags gab. Doch auch im Kaffee durfte der Zucker nicht feh-



Gebhard Moser aus Schienen.

len. Über den Zuckerkonsum machte sich niemand Gedanken. Zucker war ein Genussmittel. Hatte man doch früher immer darauf verzichten müssen. Dabei waren es damals nur wenige Lebensmittel, die wirklich viel Zucker enthielten. Im Gegensatz zu heute, wo Zucker nahezu in jedem Fertigprodukt enthalten ist.

Wie sich Gebhard Moser erinnert war es irgendwann in den 60er Jah-

ren als eine richtige Back- und Fresswelle losging. In manchen Gasthäusern stand gar ein Spruch an der Wand: »Iss und trink solange dir schmeckt, schon zweimal ist das Geld verreckt.« Wann er zum ersten Mal erfuhr, dass Zucker ungesund sein könnte? »Erst Ende der 60er Jahre, vorher war das kein Thema. Man war nie an Zucker übersättigt so wie das heute der Fall ist. Diabetes kannte niemand. Zudem war mein Vater Imker. Deshalb gab es bei uns schon vor dem Krieg immer frischen Honig aufs Brot. Doch zum Backen wurde meist Zucker verwendet.«

»Die Menschen erwarten den Zucker neben dem Kaffee. Hier müsste sich etwas ändern.«

Heute macht sich Gebhard Moser mehr Gedanken über seinen Zuckerkonsum: Den Zucker im Kaffee habe ich mir abgewöhnt. Den Fruchtzucker, so wie er in Orangen und Bananen enthalten ist, finde ich in Ordnung. Doch künstlich hergestellter Zucker wird überall dazu gereicht: in jedem Café, in jeder Wirtschaft. Andererseits erwarten die Menschen den Zucker auch neben ihrem Kaffee. Hier müsste sich etwas ändern.«

Diana Engelmann

Shirin Bürgel aus Mühlhausen-Ehingen:

»Mit Eigeninitiative gegen den Zuckerkonsum«

WOCHENBLATT: Wie gehst du mit dem Überangebot an Zucker um?

Shirin Bürgel: Es ist schwierig und täglich eine neue Herausforderung. Ich sage mir immer wieder selbst, dass ich es lassen sollte. Um den Zuckerkonsum beim Einkaufen besser zu kontrollieren ist Eigeninitiative gefragt.

WOCHENBLATT: Achtest du auf versteckten Zucker in Lebensmitteln?

Shirin Bürgel: Ja, ich achte sehr darauf. Auch weil ich gerne abnehmen möchte. Und weil ich im Gesundheitswesen arbeite. Als Auszubildende Krankenschwester befasst man sich



»Über Zucker mache ich mir täglich Gedanken.« Shirin Bürgel aus Mühlhausen-Ehingen. swb-Bild: de

mehr mit dem Thema Gesundheit.

WOCHENBLATT: Hast du dir jemals

über deinen Zuckerkonsum Gedanken gemacht und warum?

Shirin Bürgel: Ich mache mir täglich darüber Gedanken. Der Zuckerkonsum schlägt sich vor allem auf der Waage nieder. Würde Zucker nicht so sehr ansetzen, würde ich wahrscheinlich weniger darauf achten.

WOCHENBLATT: Wie lange würdest du freiwillig auf Zucker verzichten?

Shirin Bürgel: Ein Jahr würde ich bestimmt durchhalten. Doch ich denke, dass es vor allem Gewohnheitssache ist wie viel Zucker jemand konsumiert.

Diana Engelmann

Silvia Hangarter* aus Rielasingen:

»Ich muss dringend weniger Zucker essen«

WOCHENBLATT: Frau Hangarter, wie gehen Sie mit dem Überangebot an Zucker um?

Silvia Hangarter: Ich muss dringend darauf achten, dass ich weniger davon zu mir nimm.

WOCHENBLATT: Warum das?

Silvia Hangarter: Weil mein Hausarzt bei mir Diabetes festgestellt hat. Jetzt muss ich Medikamente dagegen einnehmen. Halbjährlich wird dann überprüft, ob sich meine Werte bessern. Ich hoffe, dass der Doktor das nächste Mal mit mir zu-

frieden ist.

WOCHENBLATT: Wie alt sind Sie denn?

Silvia Hangarter: 78 Jahre

WOCHENBLATT: Achten Sie denn auf versteckten Zucker in Lebensmitteln?

Silvia Hangarter: Was meinen Sie? **WOCHENBLATT:** Ich meine Lebensmittel, bei denen es nicht klar ist, dass sie Zucker enthalten.

Silvia Hangarter: Seit ich Diabetes habe achte ich darauf. Ich muss ja! Der Zucker ist aber auch überall

drin! In Schokolade, in Cola, einfach überall...

WOCHENBLATT: Haben Sie sich vor der Diabetes über Ihren Zuckerkonsum Gedanken gemacht?

Silvia Hangarter: Ehrlich gesagt nein. Doch jetzt muss ich mich damit befassen.

WOCHENBLATT: Was haben Sie geändert?

Silvia Hangarter: Ich verdünne meine Cola heute mit Wasser.

*Name von der Redaktion geändert
Diana Engelmann

Warum Yoga zum Alltag gehören sollte ...



»Weil Yoga der perfekte Ausgleich ist für unsere moderne und hektische Zeit. Kräftigung des Körpers und Entspannung für den Geist.«

Sarah Stabel, Yoga Lambodara in Radolfzell



»Yoga hat mich zurück ins Leben gebracht, nach einer Erkrankung. Yoga bedeutet Einheit und harmonisiert die aktive & passive Seite in uns. Yoga tut gut, der Körper wird spürbar, der Atem bringt mich immer wieder in den Moment.«

Irina Futterer, Naturheilpraxis für Psychotherapie & Naturheilverfahren, Yoga für jeden ~ für Mitarbeiter ~ für Dich ~ Seminare

IMMER EIN GUTER WERBEPARTNER

WOCHENBLATT seit 1967

Ihr Traumberuf ganz nah



Besuchen Sie unseren Tag der offenen Tür...



Podologieschule Bodensee

Zweijährige Ausbildung im staatlich anerkannten medizinischen Fachberuf Podologe / Podologin

Es erwartet Sie am 10.05.2019 von 10 – 16 Uhr ein buntes Programm rund um die Ausbildung und den Beruf.

Wir freuen uns auf Sie!

Podologieschule Bodensee bfz gGmbH
Herrenlandstr.62, 78315 Radolfzell
podologieschule-bodensee@bfz.de
www.podologieschule-bodensee.bfz.de



Berufliche Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) gGmbH www.schulen.bfz.de

Podologieschule Bodensee:

Mit Füßen Fuß fassen ...

Die Füße tragen die gesamte Last des Körpers. Rund 160.000 km legt ein normaler Mensch in seinem Leben zu Fuß zurück. Der Fuß besteht aus 26 Knochen, 22 Gelenken, 107 Bändern und 19 Muskeln. Nur wenn diese Einzelteile richtig zusammenarbeiten, ist der Mensch gut zu Fuß. Podologen entwickeln präventive und kurative therapeutische Maßnahmen rund um den Fuß und setzen diese mit dem Patienten gemeinsam um.

Dabei arbeiten podologische Fachkräfte eng mit Internisten, Diabetologen, Dermatologen und Orthopäden, Physiotherapeuten und Orthopädienschuhtechnikern zusammen. Die Chancen auf dem Arbeitsmarkt sind hervorragend und es ist nie zu



Die Podologieschule Bodensee gewährt am 10. Mai von 10-16 Uhr einen Einblick für alle interessierten Besucher. Bild: Podologieschule Bodensee

spät diese zwei Jahre Ausbildung in eine erfolgreiche Zukunft zu investieren.

Wer sich näher informieren möchte kann dies am 10. Mai von 10-16 Uhr beim Tag der offenen Tür der Podologieschule Bodensee in Radolfzell tun. Es gibt Vorträge, Vorführungen praktischer Arbeit, Fußgymnastik und Paraffinbäder. Die Podologieschule Bodensee gewährt einen Einblick für alle interessierten Besucher und steht Ausbildungsinteressierten auch im persönlichen Gespräch zur Verfügung. Seit 2011 bildet die Podologieschule Bodensee Fachkräfte in diesem vielseitigen und interessanten medizinischen Fachberuf aus.

Kontakt:
Podologieschule Bodensee
www.podologieschule-bodensee.bfz.de
Telefon: 07732/82036196

IMPRESSUM:

»GESUNDHEIT IST FÜR ALLE DA« ist ein Sonderthema des Singener Wochenblatts

Interviews, Texte und Fotos:
Diana Engelmann, Oliver Fiedler, Stefan Mohr, Graziella Verchio

Anzeigenberatung:
Rossella Celano

Layout: Agentur und Satzabteilung des Singener Wochenblatts

Jetzt ist die Zeit für Yoga - Dein Yoga in Radolfzell

yoga lambodara

Sarah Stabel
www.yoga-lambodara.de
info@yoga-lambodara.de
0176 3285 1662
facebook.de/yogalambodara



Hatha Yoga | Ashtanga Yoga | Yin Yoga | Outdoor Yoga

Hatha Yoga mit Irina in Engen

10er-Kurse sind zertifiziert u. rückerstattungsfähig

Yoga-Kurse Di. & Mi. | Neu: 08.05.19, 18.00 – 19.15 und 19.30 – 20.45 Uhr

Klang Yoga Eine Reise zu dir selbst | Sa. Engen & Mo. Mauenheim, 18.30 – 20.00 Uhr

Yoga Natur weckt was in dir steckt | Sa. & Mo. Juni – August, Stadtgarten Engen

Wochenende Blumenfeld Hegau, 28.06. – 30.06.19 & 02.08. – 04.08.19

Early Bird Yoga Sommer-Wochen Meditation | Hatha Yoga | Atemübung

täglich Montag – Freitag von 6.00 – 7.15 Uhr in Engen

Infos & Termine: www.Irinafutterer.de | +49 176 16 266 166

Irina Futterer Yogalehrerin & Naturheilpraxis Engen

Interview mit Dr. Andreas Weidmann: »Was passiert bei einer Hirnblutung?«

Fragen an Dr. Andreas Weidmann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt für Neurologie des Hegau-Jugendwerks Gailingen.

Wochenblatt: Was passiert bei einer Hirnblutung?

Dr. Andreas Weidmann: Unser Gehirn ist aufgrund seiner enormen Leistung ein besonders gut durchblutetes Organ. Das Blut fließt dabei in Blutgefäßen (Venen, Arterien), die sich immer weiter verzweigen, bis mikroskopisch kleine Blutgefäße auch kleinste Nerven mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen und Abbauprodukte des natürlichen Hirnstoffwechsels entsorgen können. Bei einem Unfall, einer angeborenen oder im Laufe des Lebens entstandenen Veränderung von großen und kleinen Blutgefäßen kann es passieren, dass Blut aus den geschädigten Blutgefäßen unkontrolliert in das Hirngewebe eindringt.

Dabei wird das Hirngewebe unmittelbar beschädigt – z.B. durch den raumfordernden, das Gewebe verdrängenden Bluterguss oder durch die fehlende reguläre Blutversorgung, die eine Mangelversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen gleichkommt. Aber auch die der Hirnblutung folgenden mittelbaren Schädigungen, beispielsweise durch



Dr. Andreas Weidmann.

allgemeine Hirnschwellung oder Regulationsstörungen von Atmung und Kreislauf mit Notwendigkeit lebensrettender intensivstationärer Behandlung, stellen schwerwiegende Folgen dar.

Wochenblatt: Was sind die Folgen? Sind die reversibel?

Dr. Andreas Weidmann: Die Folgen für das Leben eines Menschen, der eine Hirnblutung erleidet, hängen vom Ort und Ausmaß der Blutung ab, außerdem vom Spontanverlauf und von der medizinischen Versorgung. Eine stecknadelkopfgroße Blutung im Hirnstamm kann ebenso schwerwiegende Folgen haben wie eine faustgroße Blutung im Großhirn.

Die neurologischen Symptome und Funktionsstörungen können je nach Größe und Lokalisation der Blutung unterschiedlich ausgeprägt und kombiniert sein und unterschiedliche Folgen haben, z.B. eine Schluckstörung verursachen oder epileptische Anfälle, aber auch Lähmungen der Arme und Beine, Seh- und Gefühlsstörungen. Grundsätzlich ist eine vollständige Heilung oder Wiederherstellung nur in bestimmten Fällen möglich, zumeist hinterlassen Hirnblutungen auch nach umfassender medizinischer Akutbehandlung und Rehabilitation

bleibende Schäden in Form von Funktionsstörungen.

Wochenblatt: Kann das jeder bekommen, gibt es Auslöser dafür? Was ist die Ursache?

Dr. Andreas Weidmann: Jeder Mensch kann eine Hirnblutung erleiden. Die Ursachen sind vielfältig und unterschiedlich häufig, auch was die betroffenen Altersgruppen anbelangt. Nicht immer braucht es einen bestimmten Auslöser, manche Blutungen passieren ohne erkennbaren Grund.

Für einen bestimmten Auslöser, nämlich das Platzen eines sogenannten Aneurysmas (Gefäßmissbildung eines arteriellen Blutgefäßes), liegt die Zahl der jährlich betroffenen Menschen in den Industrienationen bei etwa 10 von 100.000, bei einer Bevölkerung von 80 Millionen also bei 8000 im Jahr. Ein Schädel-Hirn-Trauma tritt ähnlich häufig auf, oft sind dabei traumatische Hirnblutungen wesentlicher Teil der Verletzung.

Wochenblatt: Wo liegt der Unterschied zum Schlaganfall?

Dr. Andreas Weidmann: Spontane Hirnblutungen werden medizinisch zu den Schlaganfällen gezählt. Schlaganfälle sind Hirngewebschäden, die allgemein durch Durchblu-

tungsstörungen des Gehirns entstehen. Diese können durch verstopfte oder geplatze Blutgefäße verursacht werden. In jedem Falle schädigen diese Durchblutungsstörungen das Gehirngewebe.

Wochenblatt: Werden im Hegau-Jugendwerk Patienten mit Hirnblutungen behandelt? Wenn ja wie häufig und wie erfolgt die Behandlung?

Dr. Andreas Weidmann: Im Hegau-Jugendwerk werden viele Patienten mit unfallbedingten oder nicht unfallbedingten Hirnblutungen behandelt.

Es sind etwa 500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene im Jahr, die mit einer Hirnschädigung infolge einer Blutung behandelt werden, gut die Hälfte unserer Patienten. Die Behandlung, die im Hegau Jugendwerk angeboten wird und die oft viele Monate dauert, nennt man neurologische (Früh-)Rehabilitation.

Sie folgt der Akutbehandlung der erstbehandelnden Akutkrankenhäuser. Sie hat das Ziel, die Folgen und Auswirkungen einer Hirnblutung für den betroffenen Menschen, seine Lebensqualität und seine Angehörigen so klein wie möglich zu machen und so viele Funktionen und Fähigkeiten wie möglich wieder herzustellen.



Klinikum Konstanz



Hegau-Bodensee-Klinikum Singen



Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

Gesundheitsverbund
Landkreis Konstanz

Miteinander für Ihre Gesundheit

Gesundheitsverbund Landkreis Konstanz
Virchowstraße 10
78224 Singen

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

Unsere Einrichtungen:

Senioren- und Pflegeheim Engen
MVZ Hegau Engen
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen
Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell
Hegau-Jugendwerk Gailingen
Hegau-Bodensee-Klinikum Stühlingen
MVZ Loreto Stühlingen
Klinikum Konstanz
Vincentius-Krankenhaus
MVZ Konstanz