

So gesund!

Juli 2010

Ihre Ausgabe für den
Kreis Rottweil

Das **Journal** für Gesundheit, Wellness und Genuss

www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund

kostenlos
zum Mitnehmen



Pilz-Alarm

So hat Fußpilz
keine Chance

Rat + Hilfe
aus der Region

Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg

Autogenes Training

Mehr Energie für den Tag

Alles gesund im Mund

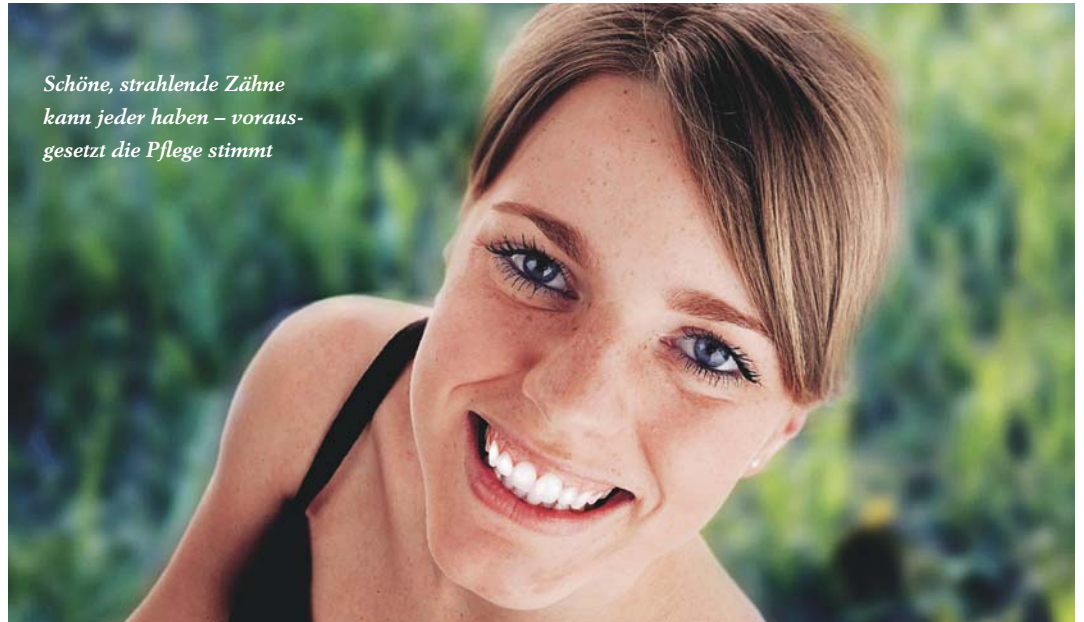
Neben Karies zählt Parodontitis zu den Volkskrankheiten in Deutschland.

Wir zeigen, wie man am besten vorbeugt

Alles fängt ganz harmlos an: Zunächst setzen sich Bakterien an den Oberflächen der Zähne fest. Werden Plaque und Beläge mit der Zahnbürste nicht entfernt, haben die Eindringlinge leichtes Spiel und vermehren sich in null Komma nichts. Ein Angriff auf das Zahnfleisch ist praktisch programmiert. Schnell kommt es zur Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis). Es schwillt an und rötet sich. Zahnärztin Dr. Catrin Haen-Vogt sagt: „Ist auch das Zahnbett von der bakteriellen Entzündung betroffen, handelt es sich eindeutig um eine Parodontitis.“

In Deutschland sind 75 Prozent der über 35-Jährigen von Parodontitis betroffen. Angesichts dieser Zahlen kann man zu Recht von einer „Volkskrankheit“ sprechen. Neben Karies ist Parodontitis übrigens die zweite große Mundkrankheit.

Wird die Entzündung nicht rechtzeitig behandelt, kann es passieren,



Schöne, strahlende Zähne kann jeder haben – vorausgesetzt die Pflege stimmt

dass das Zahnfleisch weiter zurückweicht und dabei Lücken zwischen Zahnfleisch und Zahn entstehen. In diesen Zahnfleischtaschen und deren Vertiefungen können sich weitere Bakterienherde bilden, die den gesamten Zahnhalte-Apparat bis zu den Zahnwurzeln und dem Kieferknochen regelrecht untergraben. Die Konsequenz: Der Zahn lockert sich und kann sogar ausfallen.

Deutliche Symptome der Parodontitis sind das Bluten des Zahnfleisches

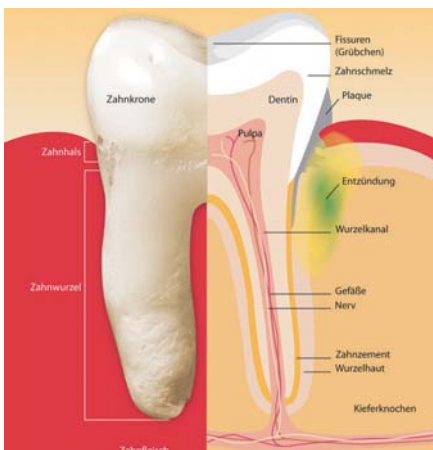
schon bei leichter Berührung (zum Beispiel beim Zähneputzen) und eine stetige, sichtbare Rückbildung. Nicht selten haben Patienten dabei kaum Schmerzen und so bleibt die Parodontitis lange unerkannt.

Das kann fatale Folgen haben, denn bei Verdacht auf Parodontitis sollte man so schnell wie möglich zum Zahnarzt gehen. Je nachdem wie weit die Krankheit fortgeschritten ist, setzt der Mediziner unterschiedliche Therapien ein. Die professionelle

Zahnreinigung ist dabei nicht nur eine Vorsorgemaßnahme, sondern auch ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Schließlich müssen die verursachenden Bakterien vollständig entfernt werden – sowohl über dem Zahnfleischrand als auch unterhalb in den Zahnfleischtaschen. Letzteres geschieht mit einem speziell geformten Instrument (Kürette) oder mit Mikro-Ultraschallgeräten. „Bei schwerwiegenden Formen der Parodontitis müssen wir sogar ausgewählte Antibiotika einsetzen, um die Bakterien zu bekämpfen,“ sagt Zahnärztin Dr. Catrin Haen-Vogt.

Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, empfiehlt die Zahnärztin folgende Vorbeugemaßnahmen: „Putzen Sie mindestens zweimal täglich die Zähne. Hier kommt es auf die richtige Putztechnik an. Vergessen Sie auch nicht, die Zahnzwischenräume und die Zunge zu säubern. Alle zwei Monate sollten Sie Ihre Zahnbürste wechseln. Und: Regelmäßige Kontrollen bei Ihrem Zahnarzt sind ein Muss!“

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund



Zahnmedizin

Was ist Parodontitis?

Parodontitis (früher sagte man Parodontose) ist eine Entzündung des Zahnhalte-Apparates (Parodont = Zahnfleisch und Kieferknochen). Eine Folge dieser Krankheit ist der **Schwund des Zahnfleisches** – also eine Rückbildung rund um den Zahn bis zum Zahnbett. Schuld ist eine **bakterielle Entzündung**, wie die Endung „-itis“ (Entzündung) schon erahnen lässt. Diese beginnt mit dem Angriff von Bakterien auf die Zähne und auf das Zahnfleisch. Gut zu wissen: Viele Menschen sagen fälschlicherweise „Parodontose“, obwohl nur der Begriff Parodontose mit „o“ richtig ist.

Arzt- und Heilpraxis für ganzheitliche Medizin

Drosselweg 17
72379 Hechingen
Tel.: 0 74 71-1 80 57 05
praxis@harald-daub.de

Dr. med. Harald Daub

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Ursächliche Schmerzbehandlung von Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen sowie Sportverletzungen
- Medizinisch fundierte Naturheilkunde
- Energetische Heilbehandlung zur Förderung der Selbstheilung (silent•touch)
- Beratung und Begleitung in persönlichen Konfliktsituationen

Termine nach Vereinbarung

www.harald-daub.de www.silent-touch.de

Dr. Daub praktiziert wieder in Hechingen



Der aus Hechingen stammende Mediziner Dr. med. Harald Daub hat sich wieder in seiner Heimatstadt niedergelassen. Nachdem er für knappe 10 Jahre auf dem Gelände der Klinik Bad Sebastiansweiler bei Mössingen seinen Praxissitz hatte, führt er nun seine private Arzt- und Heilpraxis im Fasanengarten in Hechingen.

Vor dem Hintergrund seiner schulmedizinischen Kenntnisse behandelt und berät er seine Patienten vorwiegend ganzheitlich. Schon immer war es sein Ziel, wie er uns berichtet, die klassische Medizin mit modernen Behandlungstechniken, alternativen Heilverfahren und dem »Körper-Geist-Prinzip« zu einem Ganzen zu verbinden. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind zum einen die ursächliche Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates (also der Wirbelsäule, der Gelenke, der Muskulatur usw.) und zum anderen die ganzheitliche Behandlung körperlicher Erkrankungen und seelischer Konfliktsituationen. Sein Augenmerk liegt im Besonderen darauf, die Selbstheilungskräfte, also die natürliche Regulationsfähigkeit des Organismus, zu fördern, zu unterstützen und damit in Gang zu bringen. Mit großer Freude gibt er nebenberuflich auch Seminare zum Thema »Heilung und Selbstheilung«.

www.harald-daub.de · www.silent-touch.de

Caps, Textil, Aufkleber/ näher
www.stolz-pokale.de

PRAXIS FÜR HYPNOSE

- Gewichtsreduzierung
- Raucherentwöhnung
- Selbstwert, Stress

WWW.ANDREAS-W-DENZEL.DE
TEL. 0 74 33 - 96 75 138

Bezahlbare Pflege ganztäglich mit Haushaltsführung durch geschultes Personal

PRO-SENIOREN-CONSULTING

Informationen unter
Telefon (0 74 33) 38 17 53

Lichtblick
DER fröhliche
PFLLEGEDIENST
07427 / 942802
RUND UM DIE UHR **24 h** **365** TAGE IM JAHR
ERREICHBAR
Wir suchen Pflege- und Putzpersonal in Teilzeit
HILFE BEI ORGANISATION + EINSTUFUNG

Bei uns wird **SERVICE**
noch groß geschrieben...

Ihre **GESUNDHEIT**
ist uns wichtig!



Besuchen Sie uns in Balingen-Endingen
und auf unserer Homepage.
Wir freuen uns auf Sie!

Ginkgo-Apotheke
Erzinger Weg 20
72336 Balingen

Telefon: (07433) 382099
Fax: (07433) 382899
Email: info@ginkgo-apotheke.de
www.ginkgoapo.de

Wir helfen
Ihnen
Gute Tipps, wenn Sie auf
Reisen gehen!
Ihre Apotheken vor Ort



Stadt-Apotheke am Obertorplatz

Gaby Dirr · Am Obertorplatz 8 · 72379 Hechingen
Telefon (0 74 71) 1 55 62



Löwen-Apotheke R. Herbst

INH. GERT HERBST · BAHNHOFSTR. 7 · 72379 HECHINGEN
Telefon (0 74 71) 98 76-0 · Telefax (0 74 71) 98 76-53

Eugenien APOTHEKE STOCKOCH
INHABERIN: PETRA SPRANGER

APOTHEKE AM OBERTOR

APOTHEKERIN PETRA SPRANGER
Carl-Baur-Weg 2/1 · 72379 Hechingen
Telefon 0 74 71 / 29 79

Obertorplatz 1 · 72379 Hechingen
Telefon 0 74 71 / 9 33 90

Wir sind stets für Sie da!

Zeit für Gesundheit
Zeit für Schönheit

Geöffnet
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 h
durchgehend
Sa. 7.30 - 16.00 h



FRIEDRICH APOTHEKE
Friedrichstraße 17 · 72336 Balingen
Tel. 07433 904460

Fitness für die Seele

Ruhe. Gelassenheit. Friede. Wer wünscht sich das nicht? Mit autogenem Training entspannen Sie von selbst – ohne Hilfsmittel. Ein Selbstversuch

Meine Arme und Beine sind angenehm schwer. Ich bin ganz ruhig. Mein Atem geht gleichmäßig. Ich liege bequem auf einer weichen Gymnastikmatte – die Arme ruhen neben meiner Brust. Ich konzentriere mich auf meine Atmung. Das Kinderlachen auf der Straße, der Staubsauger der Nachbarin und alle Motorengeräusche verstummen. Die Welt um mich herum versinkt. Jeder noch so kleine Muskel in meinem Körper entspannt sich und wird weich. Mein Geist driftet ab...

Sich mit Gedanken selbst zu steuern – darum geht es im Wesentlichen beim autogenen Training. Dabei wird die Kraft der Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung genutzt. Die Technik der Selbstsuggestion kann jeder lernen, man braucht lediglich ein wenig Zeit. Zunächst gibt man seinem Körper Anweisungen wie anfangs beschrieben. Man stellt sich das Gesagte vor und der Körper antwortet tatsächlich auf diese Gedanken. Will heißen: Mit ein bisschen Übung

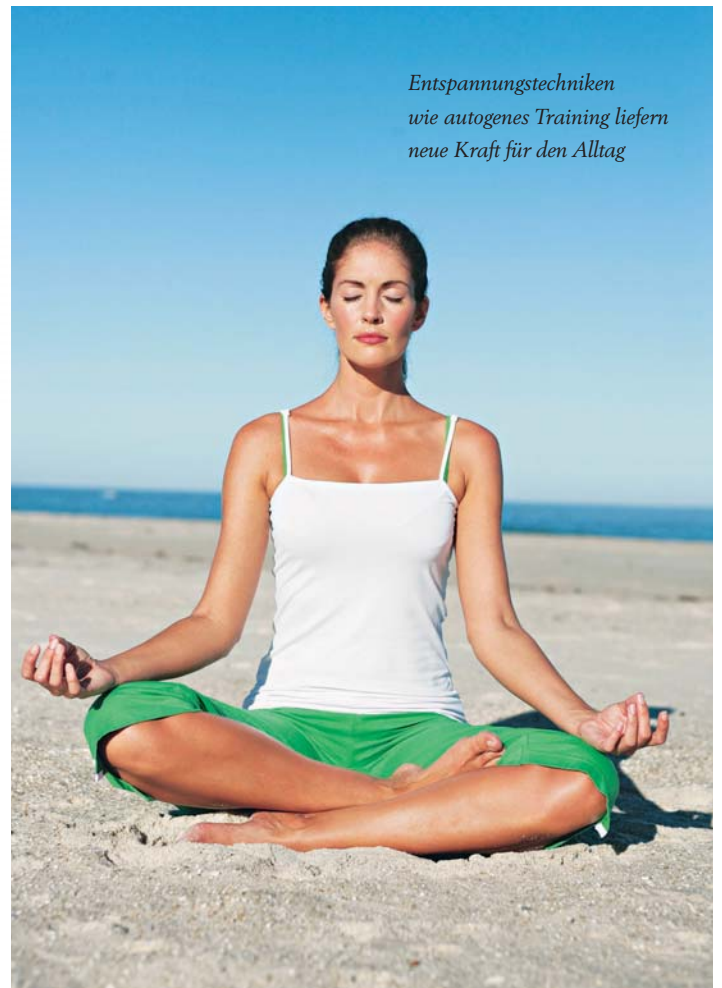
stellt sich bald das Gefühl ein, Arme oder Beine seien bleischwer.

Aber was passiert bei dieser Art der Selbst-Hypnose eigentlich? Ganz einfach: Gedanken erzeugen Nervenimpulse. Selbst wenn man nur daran denkt, einen Finger zu heben, leitet unser Nervensystem dies als einen messbaren Reiz an die Muskeln im Finger weiter. Das autogene Training

Suggestion – ein altes Heilmittel in der Medizin

nutzt dieses Prinzip – nur anders herum. Mit den Gedanken stellen wir unseren Körper auf Entspannung ein.

Schon unsere Vorfahren nutzten die Suggestion, also die psychische Beeinflussung von Denken und Handeln einer Person als Heilmittel in der Medizin. So wird bereits in einem ägyptischen Papyrus (Papyrus Ebers) aus dem letzten Viertel des 16. Jahrhunderts vor Christus über suggestive Behandlungsmaßnahmen berichtet.



Entspannungstechniken wie autogenes Training liefern neue Kraft für den Alltag

Der britische Chirurg James Braid formulierte 1843 erstmals den Namen „Hypnose“. Ende des 19. Jahrhunderts beschäftigte sich der deutsche Hirnforscher Oskar Vogt in Anlehnung an Braid vor allem mit der praktischen Bedeutung der Selbst-Hypnose. Auf Basis dieser Methode entwickelte der Nervenarzt Johann Heinrich Schultz (1884–1970) schließlich im Jahre 1932 das autogene Training als Selbstentspannungs-Technik.

Vor allem in Europa findet das autogene Training heutzutage breite Anwendung. Auf diese Weise kann gesundheitlichen Störungen vorgebeugt werden – insbesondere solchen, die aus Stresssituationen und anhaltenden Spannungszuständen heraus entstehen. Dabei entspannt das autogene Training nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit und schafft einen klaren Kopf. Bei regelmäßigem Training spürt man, dass man auch in schwierigen Situationen gelassener bleibt.

Mittlerweile sind etwa fünfzehn Minuten verstrichen. Langsam bewege ich meine Arme und auch meine Beine erwachen wieder zum Leben. „Augen auf“ befehle ich mir selbst und im nächsten Moment bin ich wieder da. Alles im Raum ist, wie es vorher war. Aber in meinem Inneren spüre ich eine tiefe Ruhe, die mich ganz erfüllt.

Autogenes Training

So lernen Sie's!

Wenn Sie Anfänger sind, erlernen Sie die Methode des autogenen Trainings am besten in kleinen Gruppen, zum Beispiel in Kursen Ihrer **Krankenkasse**, **Volkshochschule** oder bei einem dafür ausgebildeten **Arzt** oder **Psychologen**. Tipp: Viele Kassen bezuschussen die Kurse. Informieren Sie sich doch einfach mal bei Ihrer Krankenkasse.

Autogenes Training findet meist in einer Gruppe statt, man kann es jedoch auch alleine machen. So gibt es zahlreiche

Bücher, die sich mit der Thematik beschäftigt. Beispielsweise erscheint im Gräfe und Unzer Verlag (2002) das Buch „Autogenes Training mit CD“ von Delia Grasberger. Der Ratgeber enthält eine systematische Einführung in den Grundkurs sowie Extra-Kapitel zur Steigerung des Wohlbefindens und der mentalen Fähigkeiten. Die Übungs-CD mit Texten und entspannender Musik erleichtert das Erlernen und motiviert zum regelmäßigen Üben.

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Wir sind für sie da !

Ambulante Altenpflege
 Ambulante Krankenpflege
 Hauswirtschaftlich Hilfe
 Pflegeberatung / Beratungsbesuche
 Stundenweise Betreuung
 Hauskrankenpflegekurse
 Treffen für Pflegende Angehörige
 Sterbebegleitung



Hindenburgstraße 34 · 72336 Balingen · Tel. 07433 / 9 05 80 · Fax 07433 / 90 58 15

Blick in die Zukunft
 Liebe – Glück – Beruf – Gesundheit / Sofortauskunft mit
Kartenlegen – Engelsbotschaften – Runenorakel
 ☎ **0 90 05 – 77 77 01**
 nur 1,25 Eur/Min. aus d. Festnetz – kein Mobil, täglich ab 10 Uhr

**Damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert
 genießen können:
 Denken Sie an Ihre Reiseapotheke
 und an Ihren Impfschutz.
 Wir beraten Sie gerne!**



B Ä R E N
APOTHEKE
 F R O M M E R N

EYACH
 APOTHEKE

BALINGEN

Jahnstraße 14
 Tel. (0 74 33) 32 70
 Fax (0 74 33) 38 25 59

Karlstraße 21
 Tel. (0 74 33) 27 61 17
 Fax (0 74 33) 27 61 19

HEIDRUN TEUFEL

KLUG KOMBINIEREN, REICHLICH SPAREN: DIE TEMPUR

**SPAR
 SETS**



SET 1

DIE COMFORT MATRATZE 20 by Tempur®
 + TEMPUR 2-motoriger Aktions-
 einlegerahmen

nur **€1.850,-**, statt **€2.568,-***

Sie sparen über € 700,-



SET 2

DIE COMFORT MATRATZE 20 by Tempur®
 + TEMPUR Aktionseinlegerahmen
 mit manueller Kopf- und Fußteileinstellung

nur **€1.450,-**, statt **€1.858,-***

Sie sparen über € 400,-



*unverb. Preisempf.

Nur lieferbar in den Größen
 90 x 200 cm | 100 x 200 cm

Nur solange der Vorrat reicht;
 nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Für weitere Informationen und
 Angebote wenden Sie sich bitte an
 Ihren teilnehmenden Fachhändler:



Matheis
WERKSVERKAUF

72379 Hechingen **Öffnungszeiten:**
 Kasernenstrasse 12 Do. - Sa. 9.00 bis 12.00 Uhr
 Tel. 07471/933312 Mo. - Fr. 14.00 bis 18.00 Uhr

Bettwäsche und Betttücher aus eigener Produktion Bettwaren
 sind Handelsartikel

Pflegeheime Nadia Hoss GmbH

Residenz Gerhard Rehm Haus

Mühlrainstrasse 13
 72336 Balingen-Engstlatt
 Tel: 07433/99829-0
 Fax: 07433/99829-100
 Mail: info@pflegeheime-hoss.de



Pflegeheim Schlossberg-Center

Schmiechastrasse 50
 72458 Albstadt-Ebingen
 Tel: 07431/13464-0
 Fax: 07431/13464-30
 Mail: kontakt@pflegeheime-hoss.



Vollstationäre Pflege - Kurzzeitpflege

Ganzheitliche
Naturkosmetik
Evelyn Henle

Uhlandstraße 17
 72401 Haigerloch-Trillfingen
 Telefon 07474/7810
 e-mail: evelyn.henle@t-online.de

*Schönheit durch
 Gesundheit*



Prost auf Ihre Gesundheit

Was liefert im Sommer den ultimativen Frische-Kick, ist gesund und macht schön? Richtig: Bier! Lesen Sie alles über das Wundermittel

Unermüdlich lacht die Sonne vom Himmel, das Thermometer erreicht die 35-Grad-Marke. Aber Sie stört das überhaupt nicht. Denn Sie sitzen im Schatten einer großen Eiche, in der Hand ein kühles Bier – Erfrischung pur! Aber das kühle Blonde kann noch viel mehr, als die meisten von uns denken ...

Da war sich auch schon der griechische Philosoph Plutarch sicher: „Bier ist unter den Getränken, das nützlichste, unter den Arzneien das schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das angenehmste.“ US-Wissenschaftler der University of California können dem wohl nur zustimmen. Erst kürzlich fanden sie heraus, dass das im Gerstensaft enthaltene Mineral Silizium, ähnlich wie Kalzium, besonders gut für die Knochen ist. Im Bier kommt Silizium hoch konzentriert in Form von gelöster Kieselsäure vor, die gut vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann – zehnmal besser übrigens als die beispielsweise in einer



*Bier ist reich an
Vitalstoffen – in Maßen
genossen, fördert
es sogar die Gesundheit*

Banane enthaltene Kieselsäure. So soll das Lieblingsgetränk der Deutschen angeblich gegen Osteoporose (Knochenschwund) vorbeugen.

Weil Bier eine richtige Vitamin-B-Bombe ist, wirkt sich das kühle Blonde auch positiv auf unser Herz aus. Denn das Vitamin senkt den Homocystein-Spiegel im Blut. Damit macht Bier dem Stoff, der Blutgefäße beschädigt und Verursacher eines Herzinfarktes sein kann, den Garaus. Zu-

dem wissen Experten, dass spezielle Inhaltsstoffe des Biers die antioxidative Kapazität des Blutes verbessern. Direkt nach dem Genuss des Gerstensaftes können so giftige Sauerstoffradikale besser abgefangen werden. Wissenschaftlern zufolge mindert das die Zellalterung und beugt somit gefährdeten Fältchen vor.

Nicht der einzige Pluspunkt für die Schönheit! Bierhefe soll besonders wohltuend auf Haare, Nägel und

Haut wirken. Längst hat auch die Kosmetik-Industrie den Bier-Trend erkannt: Bier-Spülungen sorgen für glänzendes Haar und Bier-Cremes helfen bei fettiger Haut. Sogar Hollywood-Stars schwören darauf. Wie Catherine Zeta-Jones, die kürzlich verlauten ließ: „Ich pflege mein Haar mit Honig und Bier.“ Auch wenn sie danach nach eigenen Angaben „wie ein Bierfass“ riecht. Dazu stehen nur wahre Kenner des Wundermittels.

Bei alledem bleibt jedoch eines zu beachten: Ausschlaggebend ist wie immer die Dosierung! Bei übermäßigem Bier-Genuss können die positiven Eigenschaften schnell ins Gegenteil umschlagen. Eine Beeinträchtigung der Herzmuskelzellen, hoher Blutdruck, ein schlechter Kreislauf und Alkoholsucht können die Folge vom zu tiefen Blick ins Glas sein. Besser: Genießen Sie in Maßen – nicht in Massen ...!



*Hopsen, Malz,
Wasser, Hefe – die
nährhaften Bier-
Zutaten sind seit
jeher dieselben*

Bier-Mythos oder Wahrheit?

Unser flüssiges Brot gib uns heute

Jeder kennt den Spruch vom „flüssigen Brot“. Aber kann Bier eine Malzeit ersetzen? Tatsache ist, dass Klosterbrüder die Fastenzeit im Mittelalter mit einem kalorienreichen, alkoholärmeren Nährbier überbrückten. Kein Wunder! Schon ein gewöhnliches Kölsch enthält 100 Kalorien – circa soviel wie ein Brötchen. Das Problem: Heute ersetzt Bier kein Essen, sondern wird eher dazu getrunken. Ohne Fett, jedoch mit massig Kilokalorien, wird es zum Figur-Killer. Bei übermäßigem Genuss hat man also nicht nur mit dem Alkoholgehalt zu kämpfen, sondern auch mit dem Gewicht.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund

Physiotherapiepraxis Pollack

- Krankengymnastik
- Klassische Massage
- Elektrotherapie
- Sportphysiotherapie
- Wärmetherapie
- Therapeutisches Klettern
- Kältetherapie
- Krankengymnastik am Gerät
- Hausbesuche
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik auf neurologischer Basis (PNF)



Andreas Pollack

staatl. gepr. und anerk. Physiotherapeut

Sulgauerstr. 13/1
78713 Schramberg

Tel. 07422 / 9914952

E-Mail: Physio.Pollack@gmx.net
alle Kassen

Physiotherapie • Fitness unter einem Dach !

Medizinische Trainingstherapie
Übungsbeh.- auf neuerophy. Grundlage
Krankengymnastik - MTT - KG Gerät



Massagen – Lymphdrainage Fango – Heißblutt



Franz Sonntag Physiotherapeut

78733 Aichhalden, Hölderlinstraße 18/1
Tel. (0 74 22) 5 31 91, Fax (0 74 22) 98 95 42



IHR SANITÄTSHAUS

DER PARTNER FÜR

- ☺ GESUNDHEIT
- ☺ FITNESS
- ☺ WOHLBEFINDEN

direkt bei unseren Fachgeschäften

Orthopädie - Technik GmbH
BIEDERMANN

Orthopädie - Schuhtechnik
Reha- und Pflegehilfen

Internet: www.biedermann-rottweil.de

Zentrale - Rottweil ☎ (07 41) 74 94



Rottweil
Ruhe-Christi-Str. 7/1

Schramberg
Berneckstr. 33
☎ (07422) 40 86

Spaichingen
Marktplatz 22
☎ (07424) 74 97



Das Fitness- und Gesundheitszentrum

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt!



Sie haben bestimmt gute Gründe, warum Sie sich für Fitness und Gesundheit entscheiden wollen.

Exklusiv bei uns



Rückengesund kann Jeder sein

FITNESSFÜHRERSCHEIN

.....mit System aktiv sein!!!

»Gesund bleiben- fit sein!

»nach § 20 b Präventionsgesetz
von den Krankenkassen bezuschusst

Unsere qualifizierten Sportfachkräfte freuen Sich,
Sie beraten zu dürfen.

Wir bieten Ihnen „Geprüfte XXX...-Qualität“ in unserem modernst eingerichteten **FITNESS-und REHA- Park** mit integriertem **Hallenbad**. Mit dem modernem **WELLNESS- und SAUNABEREICH** auf über 300 m² Fläche bieten wir „ALLES unter EINEM DACH“!

fit.S Sportpark: gut – günstig – gesund trainieren
und relaxen in familiärer Atmosphäre

Tel. 0 74 02/9 10 95 05 oder www.fits-sportpark-sv-seedorf.de



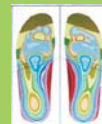
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie

Arto Lehtinen

Lindenstraße 4
78727 Oberndorf a.N.
Tel. 0 74 23 / 95 75 50
Fax 0 74 23 / 95 75 52
E-Mail: info@lehtinen-praxis.de
Internet: www.lehtinen-praxis.de

Fußvermessung + Einlage + Markenschuh = BEQUEMSCHUH

mit sagenhafter Fußanpassung



**Finn
Comfort**
Made in Germany



Ziegler

Hauptstraße 4 · Im Kameralhof
78727 Oberndorf a. N.
Telefon 0 74 23 / 41 68

Haus der Fußgesundheit • Orthopädie-Schuhtechnik

Das Online-Journal von So gesund! unter
www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund

Stöckler aus Leidenschaft

Über Waldwege schlendern war gestern! Schon seit geraumer Zeit machen Sportler in dynamischem Laufschrift und mit Stöcken bewaffnet die Waldwege unsicher. Nordic Walking: so einfach und so effektiv!

Sie zählen zu den ersten Sportbegeisterten, die dem Nordic Walking verfallen sind: die ehemaligen Ski-Profis Rosi Mittermaier und Christian Neureuther. Warum? Auf diese Frage kennt das Ehepaar nur eine Antwort: „Das sportliche Gehen mit Stecken macht Riesenspaß. So ganz nebenbei ist es aber auch das beste Fitness-Training, das man sich wünschen kann.“ Recht haben die beiden. Und mit ihnen etwa jeder fünfte Deutsche. Denn laut Umfragen hat die Trendsportart inzwischen ganze 25 Prozent aller Bundesbürger restlos überzeugt.

So richtig angefangen hat der Wirbel um das Laufen mit den Stöcken allerdings erst 1997, denn in diesem Jahr wurde das Nordic Walking in

Finnland vorgestellt. Da die Lauftechnik den Bewegungsabläufen des Langlaufs gleicht, wurde sie zuvor lediglich von Langläufern und Biathleten praktiziert, um sich so im Sommer fit zu halten. In Windeseile entwickelte sich die Ganzjahres-Sportart plötzlich zum absoluten Trend.

Hält den Körper fit und lässt die Pfunde perzeln

„Grund dafür ist, dass Nordic Walking mit der richtigen Anleitung schnell erlernt werden kann“, erklärt die Nordic-Walking Mastertrainerin Anke Faller: „Zudem hat jede Altersgruppe die Möglichkeit, die Sportart an ihre eigenen Anforderungen und

die eigene Geschwindigkeit anzupassen. Ein Sport, den einfach jeder ausüben kann.“

Wer die richtige Technik beim Nordic Walken beherrscht, profitiert von den zahlreichen positiven Effekten, die der Sport auf Fitness und Gesundheit hat. Nicht nur Herz und Kreislauf kommen durch die schwingvollen Bewegungen ordentlich auf Touren. Auch Muskeln und Knochen werden gestärkt, der Stoffwechsel angeregt – und natürlich überflüssige Fettpölsterchen abgebaut. Ebenso kräftigt das dynamische Einsetzen der Stöcke Rücken, Schultern und Arme. Aber das ist noch lange nicht alles: Der schonende Ausdauersport senkt auch das Risiko, an verschiedenen Altersbeschwerden zu erkranken.

Die Fan-Gemeinde des Nordic Walkings wächst und wächst. Ein Sport, der optimale Bedingungen bietet



Wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose oder Rückenschmerzen. Und: Ob Sonnenschein, Regen oder Schnee – mit der richtigen Bekleidung kann dem Nordic Walking wirklich bei jedem Wetter gefrönt werden. So viel Bewegung

Von anderen lernen ...

Nordic-Walking-Treffs

Nahezu in jeder Region Deutschlands gibt es sie inzwischen: Nordic-Walking-Treffs. Vom **Anfänger bis zum Fortgeschritten** hat hier jeder die Möglichkeit, die Grundlagen des Nordic Walkings **unter Anleitung speziell ausgebildeter Trainer** kennenzulernen und den Trend-Sport in einer Gruppe von Gleichgesinnten auszuüben. Achten Sie aber darauf, dass die Gruppen nach Kondition zusammengestellt werden. Andernfalls sollte immer der Schwächste das Tempo bestimmen.

Mehr Infos und Kontakt-Daten verschiedener Nordic-Walking-Treffs in Ihrer Nähe finden Sie im Internet beim Deutschen Leichtathletik Verband unter www.leichtathletik.de (Laufen & Walking) oder auch bei der Nordic-Walking-Expertin Anke Faller unter www.salute-sport.de.



In der Gruppe macht's nicht nur mehr Spaß – von anderen können Sie zudem viel lernen



an der frischen Luft lässt nicht nur unsere Lunge aufatmen, sondern härtet auch das Immunsystem ab.

Aber wer jetzt denkt, mit ein bisschen spazieren gehen und Wanderstock schwingen sei es getan, der irrt gewaltig. „Vom gemütlichen Waldwegbummel unterscheidet sich das Nordic Walking vor allem durch seine Dynamik und den aktiven Stockeinsatz“, sagt Expertin Anke Faller. Zu beachten ist bei den Bewegungsabläufen des dem Langlauf ähnlichen Ganzkörpersports, dass die Schultern locker und entspannt sind und die Füße geradeaus nach vorne zeigen. „Achten Sie auch darauf, dass Sie die Stöcke eng am Körper führen“, rät Faller und erklärt weiter: „Die Hände sollten leicht und bei der Streckung nach hinten sogar ganz geöffnet sein. Nur beim Aufsetzen des Stockes greifen sie kurz zu.“ Menschen, die durch Knie-, Hüft-, oder Rückenleiden eingeschränkt sind, sollen zu lange

Schritte vermeiden: „Allein eine leicht verkürzte Schrittlänge entlastet die Problem-Bereiche“, weiß die Kirchzartener Walking-Expertin. Bei Beachtung dieser kleinen Tipps steht dem Nordic-Walking-Vergnügen aber nichts mehr im Wege. Tipp von Anke Faller: „Am besten lassen Sie sich den korrekten Bewegungsablauf am Anfang von einem speziell ausgebildeten Trainer zeigen.“

Aber was braucht man zum Nordic Walking außer Spaß an der Bewegung und der richtigen Technik noch? Na klar: Stöcke! Jedoch fällt es inzwischen immer schwerer, die richtige Wahl zu treffen. Carbon, Graphit oder Aluminium? Die Griffe aus Kork oder Gummi? Teleskop-Technik – ja oder nein? Auch hier gilt: Probieren geht über studieren und die Wahl sollte jeder nach persönlichem Geschmack und eigenen Vorlieben treffen. Nordic-Walking-Masstertrainerin Faller: „Grundsätzlich

haben Stöcke aus Carbon oder Graphit jedoch den Vorteil, dass sie besonders leicht sind und Kork-Griffe fangen Schweiß besser ab.“

In punkto Teleskop-Stöcke scheiden sich allerdings die Geister. Einerseits haben diese den Vorteil, dass sie individuell auf die Größe ihres Besitzers und bei bergigem Gelände per-

Entscheidend ist die richtige Stocklänge

fekt auf dortige Bedingungen eingestellt werden können. Andererseits sind sie durch die ineinander greifenden, mit Schrauben fixierten Röhren instabiler und vibrieren stärker. Was allerdings auf keinen Fall fehlen darf, sind Handschlaufen! Erst sie ermöglichen den typischen Bewegungsablauf beim Nordic Walking.

Aber wie lang sollte der Stock denn nun sein? Dafür gibt es eine Faustregel. „Die richtige Stocklänge beträgt ungefähr 70 Prozent der Körpergröße“, erklärt Anke Faller: „Mein Tipp: beugen Sie die Unterarme im 90 Grad Winkel vom Körper weg. Die optimale Länge erreichen Sie, wenn sich die Griffe etwa 5 Zentimeter unter ihren Händen befinden.“ Jedoch sollte sich die Stocklänge auch an der Schrittlänge orientieren: „Je kürzer Ihr Schritt, desto kürzer der Stock.“

Auch wenn man als Nordic Walker nahezu überall effektiv trainieren kann, ist es in leicht hügeligem Gelände am wirkungsvollsten. Richtig interessant wird der Ausdauersport

Schuhe, Kleidung & mehr Die richtige Ausrüstung

Eines ist klar: Ohne Stöcke gäbe es kein Nordic Walking. Daneben gibt es aber noch anderes Zubehör, das bei dem beliebten Sport hilfreich ist. Zum Beispiel ein perfekt sitzender und gut stützender **Walking-Schuh** mit stabiler Sohle und Fersenkappe. Lassen Sie sich bei dessen Kauf am besten im Sportgeschäft beraten. Ebenso unerlässlich: atmungsaktive, bequeme **Kleidung**, die nicht zu eng anliegt. Sind Sie anfällig für Blasen an den Händen, empfehlen sich spezielle **Nordic-Walking-Handschuhe**. Die sorgen auch für mehr Halt.

vor allem dann, wenn ein wenig mit dem Tempo variiert und zwischen unterschiedlichen Intensitäten des Stockeinsatzes gewechselt wird. So kommt es auch, dass beim Nordic Walking mehr Muskelgruppen angesprochen werden und ein höherer Kalorienverbrauch erreicht wird, als beim normalen Walking. Pluspunkt: Dank des Stockeinsatzes wird dabei auch der Bewegungsapparat entlastet. Ein schonender, effektiver Sport für jedermann – sogar bei Rücken- und Knieproblemen.

Also: Joggen Sie noch oder nordicwalken Sie schon?

Mehr Informationen finden Sie im Internet
www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Experten-Tipp

Gut zu Knie und Rücken

„Ärzte empfehlen Patienten mit Rücken- und Knie-Problemen häufig das Nordic Walking. Mit gutem Grund, denn beherrscht man die Technik, werden bei dem Ausdauersport bis zu 90 Prozent der Körpermuskulatur angesprochen – auf besonders schonende Weise. Das tut nicht nur Rücken und Bandscheibe gut, die bei der gleichmäßigen Bewegung gestärkt werden. Durch den Stock-Einsatz werden auch die Knie entlastet, da die Muskulatur der Arme einen Großteil der Arbeit übernimmt.“



Wolfgang Meißburger,
Nordic-Walking-Trainer

Vorhang auf für Ihre Füße!

Flip-Flops, Pumps und Sandalen setzen unsere Füße im Sommer so richtig schön in Szene. Doch was tun, wenn Fußpilz die große Show vermässelt?

Sonnenstrahlen kitzeln unsere Haut und verzaubern uns mit ihrer angenehmen Wärme. Jacken und Stiefel tauschen wir gerne gegen luftige Tops und Sandaletten. Jetzt im Juli sind wir schließlich von Kopf bis Fuß auf Sommer eingestellt. Doch dann der Schreck: Die rote, schuppige Haut an den Füßen lässt sich in diesem Outfit nicht mehr verbergen. Nach dem Gang zum Hausarzt weicht die düstere Ahnung bitterer Gewissheit: Diagnose Fußpilz!

Tinea pedis, wie die Mediziner im Fachjargon sagen, zählt zu den häufigsten Infektionskrankheiten. 30 bis 70 Prozent aller Menschen stecken sich irgendwann in ihrem Leben mit Fußpilz oder Nagelpilz an. Sichtbar macht sich das lästige Übel vor allem an den Zehenzwischenräumen, Fußsohlen und in seltenen Fällen sogar am Fußrücken. Zu den häufigsten Symptomen zählen leichte Rötungen und kleine Blasen oder Schuppen an den Fußsohlen. Hautpilze, sogenannte Dermatophyten, sind die Ursache für

Fußpilz. Sie befallen speziell Haut, Nägel und Haare. Die Erreger breiten sich in aller Regel nur in der obersten Hautschicht, der Hornschicht, aus. Übertragen werden die Erreger von Mensch zu Mensch, zum Beispiel über typische Infektionsquellen wie Böden in öffentlichen Bädern und Duschen,

Pilzalarm in Bädern oder Duschen

Strümpfe, Schuhe und Teppichböden oder aber durch direkten Hautkontakt. Ständig verlieren wir feinste Hautschüppchen, egal ob gesund oder nicht. Eine Ansteckung mit Fußpilz ist dann möglich, wenn infizierte Schüppchen an die Füße anderer Menschen gelangen. Interessant zu wissen: Auf Englisch heißt Fußpilz „athlete's foot“, also „Sportler-Fuß“. Der Grund dafür ist schnell erklärt. Die Pilze fühlen sich in feuchtem Klima am wohlsten, denn hier finden sie ideale Bedingungen, um sich schnell zu vermehren.



Schöne, gesunde Füße sind kein Zufall: Mit der richtigen Pflege sind lästige Leiden wie Fußpilz kein Problem

Aber es gibt noch weitere Ursachen für den Ausbruch einer Pilzinfektion: Wer oft zu enge Schuhe trägt, erhöht das Risiko, an Fußpilz zu erkranken. Auch schlecht abgetrocknete Füße, insbesondere in Verbindung mit luftundurchlässigen Strümpfen oder Schuhen (etwa Schuhe aus Kunststoff), können einen Pilzbefall beschleunigen. Des Weiteren können kleinere Hautverletzungen sowie ein geschwächtes Immunsystem Fußpilz auslösen.

Wenn es juckt und brennt, sind das erste Vorboten, die auf einen Fußpilz

hinweisen. Wirklich sicher kann man aber erst nach dem Arztbesuch sein. In aller Regel schabt er mithilfe eines Skalpell's Schuppen vom Rand des Herdes ab und begutachtet diese unter dem Mikroskop. Ferner wird ein Teil der Hautprobe im Labor untersucht. Die Experten legen eine Kultur an, um die Pilzart genau zu charakterisieren. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, Erkrankungen auszuschließen, die einer Pilzinfektion sehr ähnlich sind – wie beispielsweise Schuppenflechte, Infektionen mit Bakterien oder Ekzeme. Handelt es sich um Fußpilz, verschreibt der Arzt pilztötende Cremes, Salben oder Puder. Gängige Wirkstoffe sind Clotrimazol, Econazol, Bifonazol oder Amorolfiin.

Egal, zu welchen Mitteln Sie greifen: Fangen Sie so schnell wie möglich mit der Behandlung an. Fußpilz kann sehr hartnäckig sein. Auch wenn es für den großen Auftritt dieses Jahr nicht mehr reicht – der nächste Sommer kommt bestimmt.

Maßnahmen zur Prävention

So hat Fußpilz keine Chance

Tragen Sie in öffentlichen Schwimmbädern, Duschen oder Hotelbadezimmern immer **Badeschuhe!** Vermeiden Sie in der Sauna stets den direkten Kontakt mit dem Holz, indem Sie ein **großes Handtuch** unterlegen. Nach dem Duschen oder Baden sollten Sie stets darauf achten, dass die Zehzwischenräume trocken sind. Schwitzen Sie stark an den Füßen? Wenn ja, ist es

sinnvoll, zusätzlich **Stoffstreifen** zwischen die Zehen zu legen. Verzichten Sie möglichst auf enges Schuhwerk und Synthetikmaterialien. Besser sind **atmungsaktive Materialien** wie Lederschuhe mit Ledersohlen. Wechseln Sie Ihre Socken unbedingt täglich. Darüber hinaus können Sie Schuhe oder Strümpfe zur Vorbeugung regelmäßig **desinfizieren**.

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund



SONNENSTUDIO
Carolin

Dauer-Niedrigpreis
40 Ct pro Minute

Lützenhardt, Willi-König-Straße 35
Alle Geräte nach den neuesten
EU-Richtlinien: **0,3 Watt pro qm**



Ankes Beauty Studio

Kosmetik - Nagelstudio + Fußpflege

Inhaberin: Anke Kopp

Lauterbacher Str. 15

78713 Schramberg

Tel.: 0163 6931 540

anke.kopp@gmx.de

www.ankes-beauty-studio.de

Juliangebot

20 % Rabatt auf alle
Gesichtsbehandlungen



- + Grundpflege
- + Behandlungspflege /
ärztliche Verordnungen
- + Palliativpflege
- + Intensivversorgung
- + Hauswirtschaftliche
Versorgung
- + Vermittlung ergänzender Hilfen



Häuslicher Pflegedienst

Anja Stiller

Rathausstraße 7

78736 Epfendorf-Harthausen

Telefon 0 74 04 / 93 09 56

Telefax 0 74 04 / 93 09 57

Mobil 01 51 / 18 41 14 75

Bareiss Spa Praxis für



**Lassen Sie es
sich gutgehen**

Anwendungsbeispiele:

Ayurvedische Ölmassagen,
Reiki, Shiatsu, Klangschalen-
massage, Hot Stone, Lomi-
Lomi-Nui, Lotus-Crystal-
Massage & vieles mehr.

OSTEOPATHIE
(auch Baby- Osteopathie)

PHYSIOTHERAPIE
und
WELLNESS

Inhaber **Michael Pfau**

Dipl.-Osteopath · Physiotherapeut, Manual Therapeut

Hotel Bareiss · 72270 Baiersbronn

Tel. 0 74 42 / 4 73 04 . Mobil 01 70 / 2 91 21 22

Nach Umzug bin ich wieder für Sie da !

Sabine Latscha

Heilpraktikerin



Klassische Homöopathie

AD(H)S-Behandlung

Schmerztherapie

Ohrakupunktur

Entspannung mit

Klangschalen

Marienstr. 1

78628 Rottweil

07 41 / 32 05 633

Termine nach Vereinbarung

Städt. Krankenhaus

Stadt
am Neckar

Oberndorf

Kurzzeitpflege

Wir sind für Sie da, wenn Sie Pflege benötigen

- ▶ zur Entlastung Ihrer Angehörigen bei der häuslichen Pflege
- ▶ bei Erkrankung oder Urlaub Ihrer Pflegepersonen
- ▶ nach einem Krankenhausaufenthalt
- ▶ in der Übergangszeit bis zur Aufnahme in ein Pflegeheim oder Rehazentrum

Auf unserer modernen Kurzzeitpflegestation mit Ein- und Zweibettzimmer kümmert sich kompetentes Personal rund um die Uhr um unsere Gäste und sorgt für ganzheitliche Pflege und individuelle Förderung des Einzelnen in der Gemeinschaft.

Die Mitarbeiter der Kurzzeitpflege stehen Ihnen für Fragen und Auskünfte gerne zur Verfügung.

Das Team der Kurzzeitpflegeeinheit: **074 23 / 813-245**
Schw. M. Dorina, Pflegedienstleitung: **074 23 / 813-224**

Impressum

Verlag und Herausgeber Schwarzwälder Bote Mediengesellschaft mbH, Kirchtorenstraße 14, 78727 Oberndorf am Neckar, Telefon 0 74 23/78-0, Telefax 0 74 23/78-328, E-Mail: sogesund@schwarzwaelder-bote.de **Verlagsleitung** Heinz-Ludwig Giebel **Redaktion & Produktion** Kresse & Discher Medienverlag GmbH, Marlener Straße 2, 77656 Offenburg, E-Mail: kontakt@kd-medienverlag.de, Andreas Moser, Judith Wildt, Bastos (Projektleiterin), **Anzeigen** Anzeigenverkauf: Hans-Carsten Steensen, Anzeigenbearbeitung: Hans-Dieter Meng **Druck** Druckzentrum Südwest; 78052 Villingen-Schwenningen **Fotos** Titel: www.ralphhartmann.de, Frei, S.2: proDente e.V. (2), S.4: www.ralphhartmann.de, S.6: MEV, Photodisc, S.8/9: privat, Techniker Krankenkasse (2), MEV-Verlag, S.10: Florena, S.12: www.ralphhartmann.de, Deutsche Lufthansa AG, S.14: Bertolli

Entspannt ins Ferien-Paradies

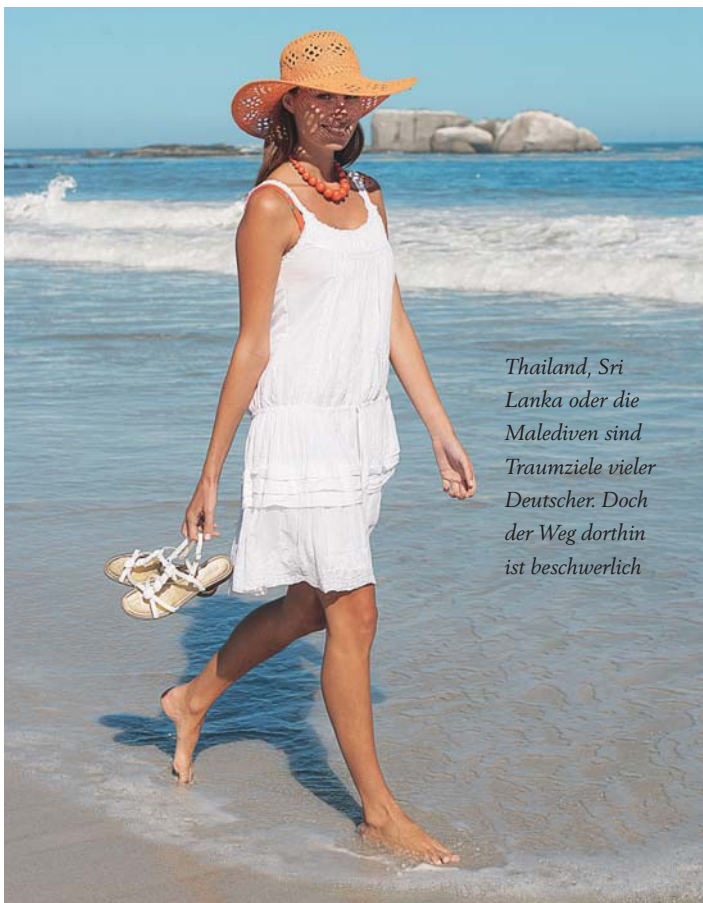
Sommerzeit ist Urlaubszeit! Für viele bedeutet das: ab in den Flieger – und das oft stundenlang! Mit unseren Tipps kommen Sie trotzdem gut an

Am Strand entlangspazieren, die wärmenden Sonnenstrahlen im Gesicht und die salzige Meeresluft auf den Lippen spüren – Urlaubs-idylle pur! Und einer der wenigen Momente, in denen wir abseits vom Alltagstrubel entspannen und genießen können. Um dies allerdings in traumhafter Kulisse zu tun, nehmen wir meist weite Strecken in Kauf – und einige Strapazen auf uns.

Vor allem Langstreckenflüge können dem Körper ordentlich zusetzen und manchmal zur Qual werden: Mangelnde Bewegungsfreiheit, Filme,

die man schon Tausend Mal gesehen hat, und ein zu hoher Lärmpegel, um überhaupt an Schlaf zu denken. Mit ein paar einfachen Tricks können Sie aber trotz dieser kleinen Hindernisse einiges tun, um gesund und stressfrei am Urlaubsort anzukommen.

Damit Sie sich im Flieger wohlfühlen, ist bequeme Kleidung unerlässlich. Oft wird es an Bord etwas kühler, daher sind eine wärmende Strickjacke und Schal oder Halstuch hilfreich. Die Schuhe ziehen Sie während des Fluges am besten aus, aber halten Sie warme Kuschel-Socken im



Thailand, Sri Lanka oder die Malediven sind Traumziele vieler Deutscher. Doch der Weg dorthin ist beschwerlich

Experten-Tipp

Ohne Stress fliegen

„Fluggäste können entspannt ihre Reise starten, wenn sie ausreichend Zeit für den Check-in und die Sicherheitskontrollen einplanen. Bleibt noch Zeit bis zum Abflug, so bietet der Flughafen Stuttgart ein breites und attraktives Angebot, um noch einen Kaffee zu trinken oder letzte Einkäufe zu erledigen. Am bequemsten ist es, zu Hause online einzuchecken. Gäste der Lufthansa können unter www.lufthansa.com bereits 23 Stunden vor Abflug zu Hause oder im Büro einchecken, Ihren bevorzugten Sitzplatz selber auswählen, die Bordkarte ausdrucken oder als 2-D-Barcode auf Ihr internetfähiges Mobiltelefon schicken. Gäste, die nur mit Handgepäck reisen, können so am Flughafen direkt die Sicherheitskontrolle passieren und zum Abflug gehen.“



*Felix Redeker,
Leiter Verkehr
Deutschland
Süd, Lufthansa
AG*

Handgepäck bereit. Dort sollte sich neben Kaugummis für den Druckausgleich der Ohren bei Start und Landung unbedingt auch ein Buch oder Hörbuch zur Unterhaltung befinden. Wenn Sie lieber schlafen möchten, Ihnen das in der unbekannteren Umgebung aber bisweilen schwerfällt, können Ohrstöpsel und Schlafmaske Wunder bewirken.

Bewegung an Bord – wichtig für Ihre Beine

Haben Sie es sich dann zwischen den beengten Sitzreihen bequem gemacht, sollten Sie es dennoch nicht versäumen, zwischendurch aufzustehen und etwas umherzulaufen. Nur so können Sie den Gefahren einer Thrombose vorbeugen. Denn durch das lange Sitzen mit angewinkelten Beinen kann sich ein Blutstau bilden, der im schlimmsten Fall zum Schlaganfall führt. Auch hilfreich: etwas Fußgymnastik am Platz und immer viel Mineralwasser trinken! Das hält das Blut dünn und ist bei der oft trockenen Luft im Flieger besonders wichtig. Daher sollten Sie auch die Finger vom Alkohol lassen. Der ent-

zieht dem Körper nämlich Feuchtigkeit und erweitert die Venen, was das Risiko einer Thrombose erhöht.

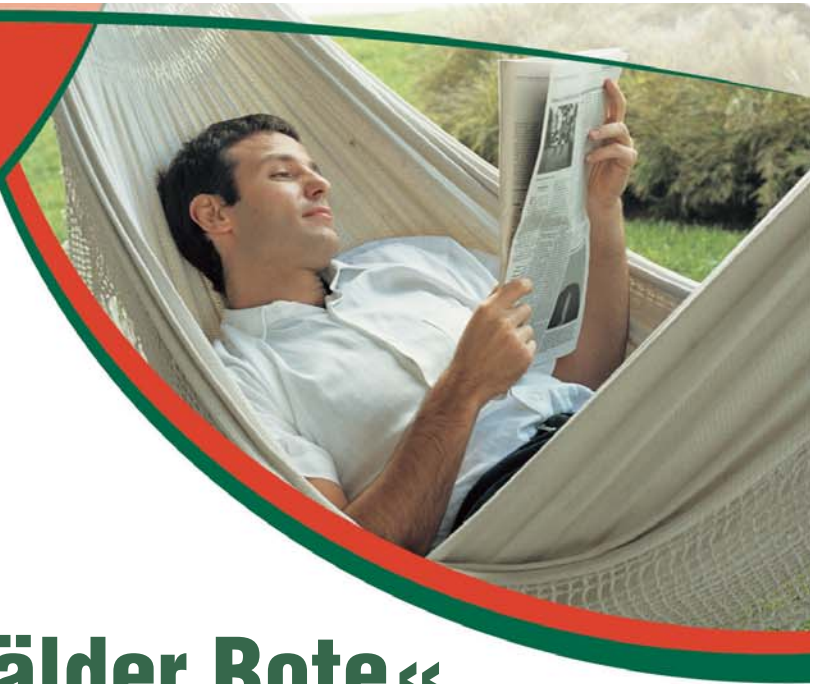
Für Menschen mit Flugangst kann der Traum vom Urlaub aber trotz aller Tricks schnell zum Albtraum werden. Sobald sie ein Flugzeug betreten, werden sie nervös, bekommen Herzerassen, Schweißausbrüche und Panikattacken. Die Gründe dafür sind vielfältig: Manche leiden unter Platz- oder Höhenangst, andere haben schlechte Erfahrungen gemacht oder fürchten einen Absturz.

In leichten Fällen helfen Entspannungstechniken, wie zum Beispiel die bewusste Atemkontrolle. Ihre Hand legen Sie dafür auf den Bauch und atmen konzentriert ein, sodass sich die Hand hebt und senkt. In schweren Fällen kann ein verhaltenstherapeutisches Training oder ein spezielles Seminar helfen. Weitere Informationen bekommen Betroffene beim Hausarzt.

Unser Fazit: Sorgen Sie nicht nur für eine entspannte, erholsame Atmosphäre, wenn Sie schon am Urlaubsort sind, sondern auch davor und danach. Denn wie sagt der Volksmund so schön: Der Weg ist das Ziel.

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

**14 Tage kostenlos
Probe lesen!**



**Im »Schwarzwälder Bote«
lesen Sie täglich das Neuste aus
der Welt und der Region. Nachrichten aus
Politik und Wirtschaft, Unterhaltung und
Kultur. Spannende Sportberichterstattung
und Aktuelles aus den Vereinen.**

Testen Sie uns! Einfach anrufen!

0800 780 780 1

(gebührenfrei)



So bunt und vielfältig wie unser Land.

Paprika-Rucola-Salat

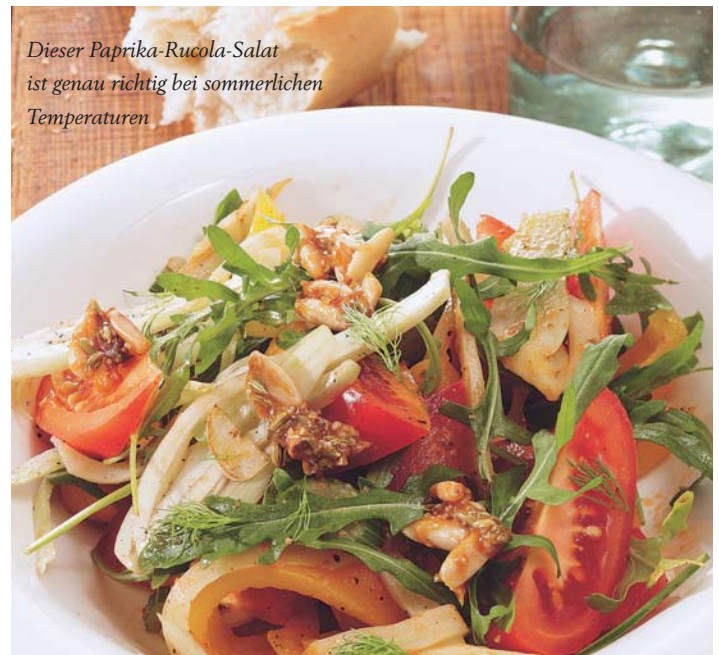
Mit diesem Gericht genießen Sie sommerlich-leicht und sichern sich extra viele Vitalstoffe!

Zutaten für 4 Portionen: 3 gelbe Paprikaschoten (ca. 600 g), 1 Fenchelknolle (300 g), 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, 40 g Pinienkerne, 1 TL Fenchelsamen, 400 g Flaschentomaten, 1 Bund Rucola (125 g), 4 EL weißer Balsamico-Essig, 2 EL Pesto Rosso (z. B. von Bertolli)

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten, **Backzeit:** ca. 30 Minuten

Zubereitung: Paprika halbieren, entkernen und waschen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, flachdrücken und unter dem vorgeheizten Grill solange überbacken, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Dann mit nassem Küchenpapier bedecken und ruhen lassen. Inzwischen Fenchel putzen und waschen. Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Fenchel darin ca. 4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Abkühlen lassen. Zucker in einem Topf mit schwerem Boden schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen und Pinienkerne und Fenchelsamen darin wenden. Auf Backpapier verteilen. Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Von den



Dieser Paprika-Rucola-Salat ist genau richtig bei sommerlichen Temperaturen

Paprikaschoten die Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Essig und Pesto Rosso verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Olivenöl unterrühren. Marinade, vorbereitetes Gemüse und

Rucola in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelgrün grob hacken. Mit karamellisierten Pinienkernen und Fenchel auf den Salat streuen.

Tipp: Statt Fenchel können Sie auch Brokkoliröschen im Öl braten.

Rat + Hilfe im Kreis Rottweil

Schwerbehinderte im Arbeitsleben:
Integrationsfachdienst (IFD) – Beratung, Vermittlung und Betreuung,
Träger Caritasverband,
Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr, Telefon 07720/989550, Winkelstraße 7, Schwenningen.

Alkohol- und Drogenprobleme:
bwlv-Fachstelle Sucht: 8 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr, Schramberger Straße 23, Rottweil, Telefon 0741/08 08 20; Fax 0741/808299.

Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher:
Telefon 07423/3166 (Gisela Sickbert).

Sozialdienst für hörgeschädigte Menschen:
Stiftung St. Franziskus Heiligenbrunn, Johannerstr. 35, Haus St. Antonius, Rottweil, Sprechstunde montags 14.30 - 18 Uhr; Bildtelefon 0741/26 06 10, Fax 0741/26 06 20, E-Mail sozialdienst.rw@stiftung-st-franziskus.de

Gelbfieber-Impfstelle:
8 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr, Gesundheitsamt Rottweil, Bismarckstraße 19, Telefon 0741/174450.

Rheumalgie:
Trockengymnastik Rottweil, Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, Edith-Stein-Halle.
Wassergymnastik Rottweil, Montag 19 bis 19.30 Uhr, Aquasol.
Wassergymnastik Böisingen, Montag 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Hallenbad.
Trockengymnastik Sulgen, Osteoporosegruppe, Mittwoch 10 bis 11 Uhr, Josef-Häberle-Halle.
Trockengymnastik Dunningen, Mittwoch 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Turn- und Festhalle.
Wassergymnastik Seedorf, Mittwoch 17 bis 17.40 Uhr und 17.45 bis 18.25 Uhr, Sportpark.
Wassergymnastik Rottweil, Donnerstag 18 bis 19 Uhr, Kreiskrankenhaus.
Wassergymnastik Seedorf, Donnerstag von 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Sportpark.

Wassergymnastik Wellendingen, Freitag 15 bis 16 Uhr, Neuwieshalle.
Nording Walking Dienstag und Samstag von 9 bis 10 Uhr, Wasserwerk.
Gesprächskreis »Rheumatischer Formenkreis« Treffen in Gasthaus Rose in Seedorf, immer am zweiten Montag des Monats, Sommermonate ab 19.30 und Wintermonate ab 14.30 Uhr, Info bei Matt Telefon 07423/4467.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie (Muskel-Sehnen-Bänder-Schmerz): Treffen montags (außer in den Ferien) um 19 Uhr in der Praxis Physiotherapie Laubig, Obere Hauptstraße 18, Sulz, Telefon 07423/6957.

Deutsche Parkinsonvereinigung:
Jeden zweiten Donnerstag im Monat Treffen um 14 Uhr, Gemeindehaus Arche, Zimmern.

Eltern, Kinder und Jugendliche:
Psychologische Beratungsstelle (Caritas Schwarzwald-Alb-Donau):
Anmeldung täglich von 8.30 Uhr bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr,
Sprechstunden nach Vereinbarung,
Königsstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Ökumenische Kinder- und Jugendförderung e.V.:
Interdisziplinäre Frühförderstelle, 8.30 bis 12 Uhr, Rottweil, Rathausgasse 14, Telefon 0741/9422404.

Eltern, Kinder und Jugendliche:
Psychologische Beratungsstelle Schramberg, Eckenhofstraße 12, Telefon 07422/6906.

Entwicklungsauffällige Säuglinge und Kleinkinder:
Frühberatungsstelle an der Wittum- Schule, Schramberg-Sulgen, Wittumweg 17, 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr,
Telefon: 07422/5 33 30. Nicht in den Schulferien!

Entwicklungsauffällige Vorschulkinder:
Anlaufstelle Frühberatung an der Peter-Meyer-Schule, Graf-von-Bissingen-Straße 14, 78713 Schramberg, Montag bis Freitag, 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr geöffnet, Telefon 07422/29550.

Frauennotruftelefon:
Telefon 0741/41314, Frauen helfen Frauen, Mo 9 bis 12 Uhr, Beratungsstelle, Hohlengraben-gasse 7, Rottweil.

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle:
Caritas Schwarzwald-Alb-Donau,
Anmeldung: montags bis donnerstags 9 bis 12 Uhr und 14 bis 16 Uhr, freitags: 9 bis 12 Uhr, Königsstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle:
Donum vitae: Rottweil, Flöttlinstorstraße 1, Telefon 0741/9 42 09 55.
Anmeldung: Montag bis Freitag von 9 bis 11 Uhr sowie am Montag und Mittwoch von 15 bis 17 Uhr. Fax 0741/94248877.

Hörgeschädigte Kinder und Jugendliche:
Beratungsstelle für Hörgeschädigte Stiftung Sankt Franziskus Heiligenbrunn,
Telefon 07422/569228, Fax 07422/569598.

Sprachauffällige Kinder:
Sprachheilkindergarten Stiftung Sankt Franziskus Heiligenbrunn,
Telefon 07422/56 92 28, Fax 07422/569598.

Tagesmütter- und Elternverein:
Landkreis Rottweil e.V., Neutorstraße 1, 78628 Rottweil, immer erreichbar unter
Telefon 0741/9 42 38 66 oder 0171/8007150.

Kontaktkreis Leben für Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen:
Treffen jeweils donnerstags von 15 bis 17.30 Uhr im Schwedenbau in Oberndorf.
Telefon 07423/771189.

Aktion Patenschaft/Hilfe in Lebenskrisen:
Kontakt unter Telefon 0160/94754841.

Caritas Schwarzwald- Alb-Donau:
Zentrum Rottweil, 8.30 Uhr bis 12 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr geöffnet, Königsstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Hospizgruppen:
Lebensbeistand, Sterbebegleitung für Menschen in der letzten Lebensphase und deren Angehörige.
Gruppe Oberndorf, Telefon 07423/6832;
Gruppe Rottweil, Telefon 0160/8050303;
Gruppe Schramberg, Telefon 07402/370 oder 07422/8981;
Gruppe Schiltach/ Schenkzell, Telefon 07836/939340.

Sitzwachsengruppe Rottweil:
(Begleitung Sterbender)
E. Vogt, Telefon 0741/41114,
G. Sautermeister, Telefon 0741/41313.

Sozialdienst für hörgeschädigte Menschen:
Haus St. Antonius, Johannerstr. 35, Rottweil, Sprechzeiten: montags 14.30 bis 18 Uhr oder nach Vereinbarung;
Bildtelefon 0741/260610, Fax 0741/260620.
E-Mail: sozialdienst.rw@stiftung-st-franziskus.de.

Sozialpsychiatrischer Dienst:
Vinzenz-von-Paul-Hospital, Rottweil,
Telefon 0741/2412864.

Sozialverband VdK:
Urlaub bis einschließlich 29. August.
Sprechstunden finden wieder nach den Ferien am Montag, 1. September statt.

Kirchliche Nachbarschaftshilfe B.A.Z.:
Schramberg-Tal, Telefon 07422/95450.

Telefonseelsorge: Telefon 0800/1110111.

Wimpel, Schals, Fahnen
www.stolz-pokale.de

Krankengymnastik im Spittel

Thomas Reuter

- Krankengymnastik nach Bobath
 - manuelle Therapie
 - Fitness
 - Schlingentisch – Elektrotherapie
 - Cranio-Sacrale-Therapie
 - Fango, Massage, Eis
 - manuelle Lymphdrainage
 - **Hausbesuche**
- Berneckstraße 51
78713 Schramberg
Telefon 0 74 22 / 33 43

Große Auswahl

Vom Kinderrad bis zum Hightech-Fully

**günstige Preise
TOP-BERATUNG!**



Marxstr. 42
78628 Rottweil
0741/13146

Stemke Brot- & Kuchenladen

Dem Menschen
und der Natur zuliebe,
täglich:

Bioland Vollkornbrote
mit frisch gemahlenem Getreide

Bioland helles Dinkelbrot
ist etwas Besonderes

Bioland Knusperlaible hell
mit 3 versch. Schrotten und Kürbis-
kernen

Auf uns können Sie sich verlassen!
Qualität und Service zum fairen Preis

Stemke gibt's 3 x in Oberndorf,
Villingendorf, 2 x in Rottweil,
RW-Hausen Fluorn, Sulgen,
Schramberg, Fußgängerzone

Damit das Laufen wieder Freude macht...

- ...Medizinische Fußpflege
- ...Diabetiker-Behandlung
- ...Nagelkorrekturspangen
- ...Maniküre und Haarentfernung
- ...Fußzonen-Reflexmassage
- ...Orthopädie-Schuhtechnik

Podologin Heike Lorbeer

Mattenstr. 14, 78112 St. Georgen-Brigach, Tel.: 0 77 24 / 91 72 57



Permanent Make-up Gepflegt aussehen - den ganzen Tag

Erfüllen Sie sich Ihren Traum mit einem wisch-
und wasserfesten Permanent Make-up.
Kein Verwischen mehr bei Sport, Sauna
oder Schwimmbadbesuchen.

- Lippenkonturen
- Lidstrichen
- Augenbrauen
- Farbauffrischungen
- Korrektur roter Augenbrauen
- Medizinische + kosmetische

Anwendungen
(Hosenscharten, Neugestaltungen nach
Chemo, Narbenkorrekturen etc.)

permanent make-up
anjajooos

78073 Bad Dürkheim
Lerchenstraße 36
Tel. 0 77 26 / 977 976
www.anjajooos.de

Verschenken Sie doch einmal Schönheit
Gutscheine dazu sind in meiner Praxis erhältlich



Gabriela Wambach
Dürkheimer Straße 6
78166 Donaueschingen
Tel.: 07 71 / 1 50 60 36
www.haartechnik-wambach.de

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Trendfrisuren im Zweithaarbereich
für Sie & Ihn

**Große Auswahl an Kunst- und
Echthaar-Perücken**

Haarweaving · Bonding · Micropoint
Microlink · Permanent Make-up

Di. - Fr. 9.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Vertragslieferant der Krankenkassen.

Freundliche Beratung und professioneller Service sind selbstverständlich.

Alten- und Pflegeheim Heilig-Geist-Spital



Tradition und Moderne – Erfahrung und Fachlichkeit

**Angenehme Wohnatmosphäre
in geräumigen Einzelzimmern mit Balkon sowie
in Appartements und Doppelzimmern.**

Wir freuen uns über Ihr Interesse bei uns zu **wohnen**
oder zu **arbeiten**. Interessierte Pflegefachkräfte
(Nachtw.) sowie Auszubildende, Zivis, FSJ-Prakt. und
ehrenamtliche Helfer/innen wenden sich bitte an die
Heimleitung.

Renate Späth-Bächle, Tel. 07721/804-0
Schertlestr. 2, 78050 VS-Villingen



Traum Urlaub

02.08. – 10.09.
im Solemar
Bad Dürkheim



12 für 10
Kauf' 12 – Zahl' 10
02.08. – 15.08.10

**Strand-
massagen
Grillspaß
& Cocktails
Animations-
programm
und mehr...**

Wellness- und
Gesundheitszentrum
Solemar
Bad Dürkheim

www.solemar.de
Tel. 07726/666292

Physiotherapie-Praxis Franz Straub

Ringstraße 38 in Freudenstadt
Tel.: 074 41 / 77 45 · Fax: 23 60

Krankengymnastik u. KG-neuro für Erwachsene, Kinder u. Säuglinge nach Bobath/Vojta, gerätegestützte Krankengym., Sportphysiotherapie, manuelle Therapie, Massage, man. Lymphdrainage, med. Trainingstherapie, Elektrotherapie, Kälte- und Wärmeanwendungen, Ergonomieberatung, Wellness, Sauna u.v.m.

Zu allen Kassen zugelassen und Privat Termine nach Vereinbarung

Neueröffnung zum 1. 10. 2010

Tinnitus-Zentrum Sonne

mit HNO-Privat-Praxis

Leitung: Dr. Wilfried Müller, Facharzt für HNO
Modernste therapeutische Methoden

Info: 07053/92 00 22

www.dr-w-g-mueller.de

Email: dr-wilfried-mueller@gmx.de

Hotline: 0173/3 29 47 08

Oberhaugstetter Str. 2 · 75387 Neubulach
Haus Sonne

bruderhaus DIAKONIE
Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein.

Seniorenzentrum Alpirsbach

Moderner Neubau mitten in der Klosterstadt Alpirsbach
Telefon 07444 95 28 0 • szalpirsbach@bruderhausdiakonie.de

- 48 Pflegeplätze mit integrierter Kurzzeitpflege
- 40 betreute Seniorenwohnungen
- Begegnungsstätte in kommunaler Trägerschaft

Seniorenzentrum Gebrüder-Hehl-Stift

Moderne, hell und transparent konzipierte große Anlage mitten im Zentrum der Gemeinde Loßburg
Telefon 07446 95 21 0 • szghs@bruderhausdiakonie.de

- 41 Pflegeplätze mit integrierter Kurzzeitpflege / Tagespflege
- 30 betreute Seniorenwohnungen
- Begegnungsstätte in kommunaler Trägerschaft

Diakoniestation Oberes Kinzigtal

Loßburg und Alpirsbach
Telefon 07444 95 28 26 0 oder Telefon 07446 95 21 12 8
dok@bruderhausdiakonie.de

- häusliche Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung

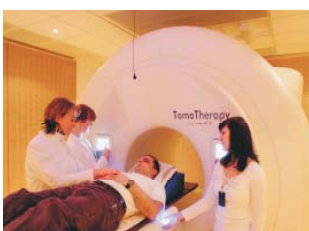
www.bruderhausdiakonie.de



Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie
Bunsenstr. 215 71032 Böblingen
Tel.: 07031 / 437460 Fax: 4374670

www.strahlentherapie-boeblingen.de
kontakt@strahlentherapie-boeblingen.de

www.degro.org
www.urologenportal.de
www.prostatakrebs-bps.de
www.tomotherapy.com



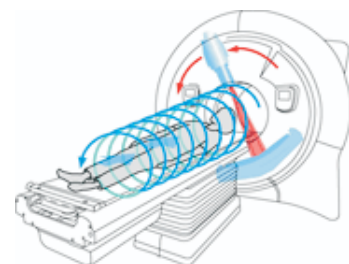
Gemeinschaftspraxis für Strahlentherapie

Alexander Volk, Dr. Angelika Brandes, Dr. Peter Stadler

Tomotherapie-Zentrum in Böblingen

High-Tech im Kampf gegen Krebs: Das Tomotherapie Hi-Art-System bietet durch eine neue, revolutionäre Technik verbesserte Möglichkeiten zur Behandlung von Krebs.

- Die tägliche CT-Bildgebung ermöglicht eine exakte Tumorkonlokalisierung.
- Wegweisende Technologie: Die Kombination aus IMRT (Intensitätsmodulierte Radiotherapie) und IGRT (Image Guided Radiotherapy).
- Hochpräzise Strahlapplikation auch bei komplexeren Tumorsituationen - bei besonderer Schonung von Risikoorganen: z.B. Prostatakrebs*, Hirnmetastasen und Kopfhals-Tumoren.
- Mehr Lebensqualität während und vor allem nach der Strahlentherapie durch eine nebenwirkungsarme Behandlungsmethode.
- Die Dosisapplikation erfolgt während einer 360°-Rotation um den Patienten.
- 64 computergesteuerte Lamellen formen einen Fächerstrahl, der sich kontinuierlich dem Zielgebiet anpasst.



* Neue S3-Leitlinie Prostatakarzinom: Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) ist die Strahlentherapie gegenüber einer Operation (radikale Prostatektomie) als gleichwertig zu betrachten.

Hochpräzisions-
Strahlentherapie