

So gesund!

Juni 2011
Ihre Ausgabe für den
Kreis Rottweil

Das **Journal** für Gesundheit, Wellness und Genuss
www.schwarzwaelder-bote/sogesund

kostenlos
zum Mitnehmen



Interview
Neue
Schmerztherapie

Rat + Hilfe
aus der Region

Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg

Laufen, Springen und Toben



Ihren Füßen zuliebe ...

Schuhe von ...



Jana®



78727 Oberndorf a. N.
Hauptstraße 1
Telefon 074 23 / 31 26

JEAN D'ARCEL
PARIS

**Kosmetikpraxis
und Solarium
Kosmetik
Hand- u.
med. Fußpflege
Monica Geißinger**
Oberndorf · Gartenwiesen 13
Telefon (074 23) 45 93

Allergien - Rückenprobleme?

Aktivierung der
Selbstheilungskräfte durch
energetische Heilbehandlungen
nach der Methode von Horst Krohne®

Info und Terminvereinbarung
Heike Dreher, Sulz-Bergfelden
☎ 0 172 / 1 08 42 98



Geburtshaus Horb

Hohendiessen 14

72160 Horb-Dießen

www.geburtshaus-horb.de

Telefon und Fax:

07482/929770

dorothea-fritz@web.de

Sämtliche Hebammenleistungen im Rahmen der gesetzlich geregelten Hebammenhilfe
Termine auf der Burg nach Vereinbarung
Bürozeiten der Sekretärin Frau Kreidler: Mo, Mi, Fr von 9:00 bis 12:00 Uhr
Termine, Auskünfte, Anmeldung zu Kursen
Infoabende: Freitag 18:00 Uhr · 29. Juli · 30. September · 25. November



Fachzahnarzt für Kieferorthopädie

Arto Lehtinen

Lindenstraße 4
78727 Oberndorf a.N.
Tel. 074 23 / 95 75 50
Fax 074 23 / 95 75 52
E-Mail: info@lehtinen-praxis.de
Internet: www.lehtinen-praxis.de



Deutsch



Russisch



Türkisch



Italienisch



Polnisch

Multikultureller mehrsprachiger Pflegedienst



Inh. V. Malafy
GF/PDL Fr. Lizurek

Elzacherstraße 5; 78628 Rottweil
Tel: 0741/4034575
Fax: 0741/4034913
www.alta-pflege.de



Das Fitness- und Gesundheitszentrum

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt!



8. 7. – 11. 7. 2011

Freitag, 8. 7. 11: 21.00 Uhr Comedians »Eure Mütter«
(Vorverkauf und Abendkasse)

Samstag, 9. 7. 11 21.00 Uhr »TROGLAUER BUAM«
(Vorverkauf und Abendkasse)

Sonntag, 10. 7. 11 17.30 Uhr SPORT- und MODE-GALA
Vorverkauf unter www.sv-seedorf.de

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. 07402/9109505 oder www.fits-sportpark-sv-seedorf.de

bruderhausDIAKONIE

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

Mit Vorsicht genießen!

Bevor es im Sommer nach draußen geht, ist Eincremen Pflicht – doch der Sonnenschutz wirkt nur, wenn er richtig angewandt wird.

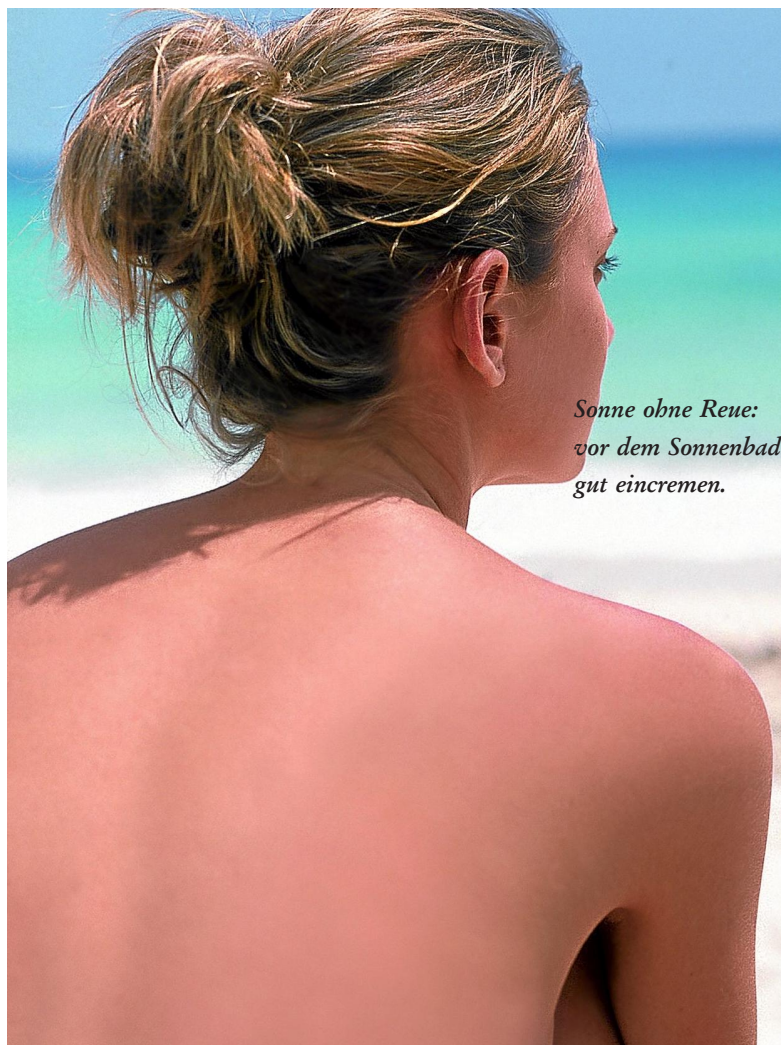
Der Himmel ist strahlend blau, kein Wölkchen ist zu sehen, die Sonne strahlt intensiv – ein Sommertag, wie er im Buche steht und der beinahe jeden ins Freie lockt. Doch vorher ist ein Rendezvous mit der Sonnencreme flasche Pflicht.

Wer noch angebrochene Creme vom letzten Sommer im Badezimmerschrank hat, sollte diese besser nicht weiterverwenden, rät die Techniker Krankenkasse. Insbesondere wenn die Creme längere Zeit starker Sonneneinstrahlung oder großer Hitze ausgesetzt war oder durch Sandkörnchen verunreinigt wurde, kann sie trotz gültigem Mindesthaltbarkeitsdatum

verdorben sein. Auch die Lichtschutzfilter zersetzen sich mit der Zeit und verlieren ihre schützende Wirkung gegen die UV-Strahlung.

Gemäß dem Motto »Viel hilft viel!« sollte man den Körper ruhig üppig eincremen. Wird nämlich zu wenig Sonnencreme verwendet, wird der angegebene Lichtschutzfaktor möglicherweise gar nicht erst erreicht. Um die richtige Dosierung des Sonnenschutzes zu vereinfachen, teilen Fachleute die Körperoberfläche in elf Zonen ein: Gesicht mit Nacken, linker Arm, rechter Arm, Brust, Bauch, Rücken (zwei Zonen), linkes Bein (zwei Zonen), rechtes Bein (zwei Zonen). Auf jeder Hautzone sollten zwei Fingerlängen Creme aufgetragen werden. Allein fürs Gesicht ist somit ein gehäuftes Teelöffel Creme nötig.

Vor allem jene Stellen am Körper, auf die die Sonnenstrahlen fast senkrecht auftreffen, wie die Schultern, die Nase, die Fußrücken und die Wangen, sollten Sonnenanbeter besonders schützen, etwa mit einem höheren Lichtschutzfaktor oder Sunblocker. Für empfindliche Lippen gibt es spezielle UV-Stifte.



*Sonne ohne Reue:
vor dem Sonnenbad
gut eincremen.*

Sicherheit bietet Sonnencreme

allerdings nur, wenn sie regelmäßig erneuert wird. Auch bei waserfesten Produkten muss man nach dem Baden erneut Creme auftragen.

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



Info

Was ist Sonnenlicht?

(hf). Sonnenlicht besteht vorwiegend aus kurzwelligen UV- und langwelligen Infrarotstrahlen. Während letztere tiefer in den Körper eindringen und dabei für den wärmenden Effekt verantwortlich sind, sind es vor allem die kurzwelligen UV-Strahlen, die die Haut schädigen.

Sonnenlicht enthält UV A-, B-, und C-Strahlen.

► UV B-Licht bewirkt eine langsame, anhaltende Bräunung. Die dunklere Farbe ist dabei nichts anderes als eine Schutzmaßnahme der

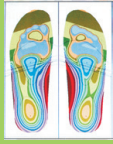
Haut vor den Strahlen. Es ruft aber auch Sonnenbrand und Hautkrebs hervor.

► UV A-Licht dringt tiefer in die Hautschichten ein und kann auch durch Fensterglas nicht abgehalten werden. Es bewirkt eine kurzzeitige Bräunung, eine vorzeitige Hautalterung, allergische Reaktionen und erhöht die Hautkrebsgefahr.

► UV C-Strahlen werden durch die Ozonschicht von der Erde weitestgehend abgehalten. Sie dringen nur in die obersten Hautschichten.

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

Nora Wagner
Staatlich geprüfte Ergotherapeutin



Ludwig-Jahn-Straße 16
im Ludwig-Jahn-Center
72250 Freudenstadt
Fon 07441/52200

**PFLEGE
STÜTZPUNKT**
BADEN-WÜRTTEMBERG
SCHWARZWALD-BAAR-KREIS

**Kostenlose und neutrale
Beratung für den Bereich Pflege
Pflegestützpunkt**

Abt-Gaisser-Haus · Schulgasse 23
78050 Villingen-Schwenningen

Telefon 0 77 21/9 13 -7456 · Fax 0 77 21/9 13-8456

E-Mail: Pflegestuetzpunkt@Lrasbk.de

Ansprechpartnerinnen: Carina Wong und Isabell Schneider



BÜRGERHEIM

Altenpflege

**Bürgerheim
Villingen-Schwenningen**
Mauthestraße 7
78054 VS-Schwenningen

Telefon (0 77 20) 308-0
Telefax (0 77 20) 308-908

info@buergerheim.de
www.buergerheim.de

FACHGERECHTE UND
LIEBEVOLLE PFLEGE
IM ALTER

Stationäre Pflege

Kurzzeitpflege

Tagespflege

Betreuung für Demente

150 Jahre

1861-2011

Qualität und Erfahrung, die man sich gönnen muss:

MARKEN- GLEITSICHTGLAS

50+

- Kunststoffglas mit UV-Schutz
- Mehrfachentspiegelung und Hartschicht
- einzigartig in Nosch-Qualität
- mit dem ausgezeichneten Nosch-Service

- Jubiläumspreis 150,- € oder
- 150,- € Rabatt auf ein Paar personalisierte Gleitsichtgläser

optik nosch

Perfektion vor Augen

Optik Nosch · Karlstr. 10 · 78166 Donaueschingen · 0771 8989191

www.optik-nosch.de

Was tun, wenn Schmerzen chronisch werden?

In Deutschland leiden 15 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. In ganz Europa leiden 17 bis 25 Prozent der Gesamtbevölkerung daran.

Jedem Menschen tut einmal etwas weh. Doch was ist, wenn die Schmerzen nicht mehr weggehen? Bei vielen Betroffenen sind die Schmerzen so schlimm, dass sie den gesamten Tagesablauf dieser Patienten bestimmen. Dr. Peter-Michael Petsch sprach mit dem Präsidenten der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie Dr. Gerhard Müller-Schwefe (MS).

Herr Müller-Schwefe, welche Arten von Schmerz gibt es?

(MS) Die häufigsten Schmerzformen sind Rückenschmerzen mit Jahreskosten von 48,5 Milliarden alleine in Deutschland sowie Kopfschmerzen. Von der Schmerzcharakteristik unterscheiden wir zwischen Schmerzen die von gestörtem oder verletztem Gewebe ausgehen beispielweise Knochenbrüche, die wir nozizeptiv nennen, weil bei ihnen

Schmerzrezeptoren im Gewebe aktiviert werden und andererseits Schmerzen, die von Nerven selbst verursacht werden, weil Nerven beschädigt sind durch Verletzungen, Operationen oder Stoffwechselstörung wie Zuckerkrankheit, Schwermetall oder andere Nervengifte, auch Chemotherapien bei Krebserkrankungen. Diese Formen nennen wir neuropathisch, weil Nerven selbst die Ursache sind; Sie sind meist elektrisierend, kribbelnd oder wie Nadelstiche. Auch Mischungen aus beiden Formen gibt es häufig bei Rückenschmerzen.

Welches sind die anerkannten, erfolgreichen Schmerztherapien?

(MS) Erfolgreiche Schmerztherapie basiert auf einer sorgfältigen, sehr zeitaufwändigen Analyse und orientiert sich an den zugrunde

liegenden Mechanismen. Prinzipiell geht es darum, die Lernprozesse des Nervensystems, die chronischen Schmerzen zugrunde liegen, zu unterbrechen und zu verhindern. Hierzu kommen Medikamente wie auch örtlich Betäubungsmittel zum Einsatz.

Eine wichtige Rolle spielt die Aktivierung der körpereigenen Schmerzkontrolle, beispielsweise mit Akupunktur oder Reizstromtherapie, wie auch mit psychologischen oder verhaltens-

therapeutischen Verfahren, sogenannten Fakirtechniken, die schmerzdistanzierend wirken. Wichtig ist es auch, das gestörte Bewegungssystem wieder zu normalisieren, meist durch aktive Eigenübungen. Schließlich ist die psychische und soziale Reintegration wichtig, da nur so Menschen mit guter Schmerzreduktion wieder ins Leben zurückfinden.

Welche neuen Methoden gibt es?

(MS) Die wichtigste neue Erkenntnis besteht im Therapieprinzip der »multimodalen« Schmerztherapie.

Dies bedeutet, dass verschiedene Therapieverfahren, die sich sinnvoll ergänzen, gleichzeitig angewendet werden.

Wie sehen Sie die Zukunft der Schmerztherapie?

(MS) In den letzten 30 Jahren hat sich die Schmerztherapie in Deutschland rasant entwickelt. Allerdings sind Kenntnisse über chronische Schmerzen auch heute noch kein Pflichtfach in dem ärztlichen Staatsexamen. Dies muss sich in nächster Zukunft ändern, sonst werden wir in Deutschland immer mehr chronisch schmerzkranken Menschen haben. Darüber hinaus haben Wissen und Therapievelfalt in der Schmerztherapie inzwischen einen so großen Umfang angenommen, dass Schmerzmedizin sich aus meiner Sicht in Zukunft als eigenständiges Fachgebiet entwickeln muss.

Deutsche Schmerzliga

Wie findet man einen Therapeuten?

Die Deutsche Schmerzliga, die Selbsthilfeorganisation der chronisch Schmerzkranken in Deutschland, hat eine Hotline (Tel. 0700-375 375 375) unter der sie sowohl Selbsthilfegruppen vor Ort sowie aus 3500 Adressen wohnortnah Ärzte mit schmerztherapeutischer Qualifikation benennen kann. www.schmerzliga.de

Der beste Start ins Leben

Das Baby ist da – vorbei die Zeit des bangen Wartens. Was junge Eltern tun sollten, damit sich der kleine Mensch gut entwickelt, lesen Sie hier.

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, stellt das meist das Leben der Eltern auf den Kopf. Gerade beim ersten Kind ist die Unsicherheit groß. Machen wir alles richtig? Kann unser Kind gesund aufwachsen? Das fängt schon beim Thema Stillen an. Mütter haben in dieser Zeit einen erhöhten Kalorienbedarf und soll-

ten zu ihrem Grundbedarf von 2000 Kalorien etwa 630 Kalorien dazuzählen. Wer sich vollwertig ernährt – Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst – garantiert dem Baby eine vitamin- und nährstoffreiche Muttermilch. Diese versorgt den Säugling mit allen Schutzstoffen, die er benötigt, wirkt vorbeugend gegen viele

Vorsorge-Untersuchungen Check-up für Babys

Ob sich ihr Baby gut entwickelt, zeigen die gängigen Vorsorge-Untersuchungen, die vom Kinderarzt durchgeführt und in den Vorsorgepass eingetragen werden.

U 1: Sie erfolgt etwa vier Stunden nach der Geburt. Wichtigster Bestandteil: der Apgar-Test, der Aufschluss über den körperlichen Zustand gibt.

U 2: Zwischen dem dritten und dem zehnten Lebenstag wird geprüft, ob das Baby noch Anpassungsschwierigkeiten hat.

U 3: Diese Untersuchung checkt in der vierten bis sechsten Woche unter anderem die Reflexe.

U 4: Im dritten bis vierten Monat werden mögliche Fehlstellungen der Hüfte überprüft.

U 5: Im sechsten bis siebten Monat testet diese Untersuchung die Reaktionen des Babys auf die Umgebung.

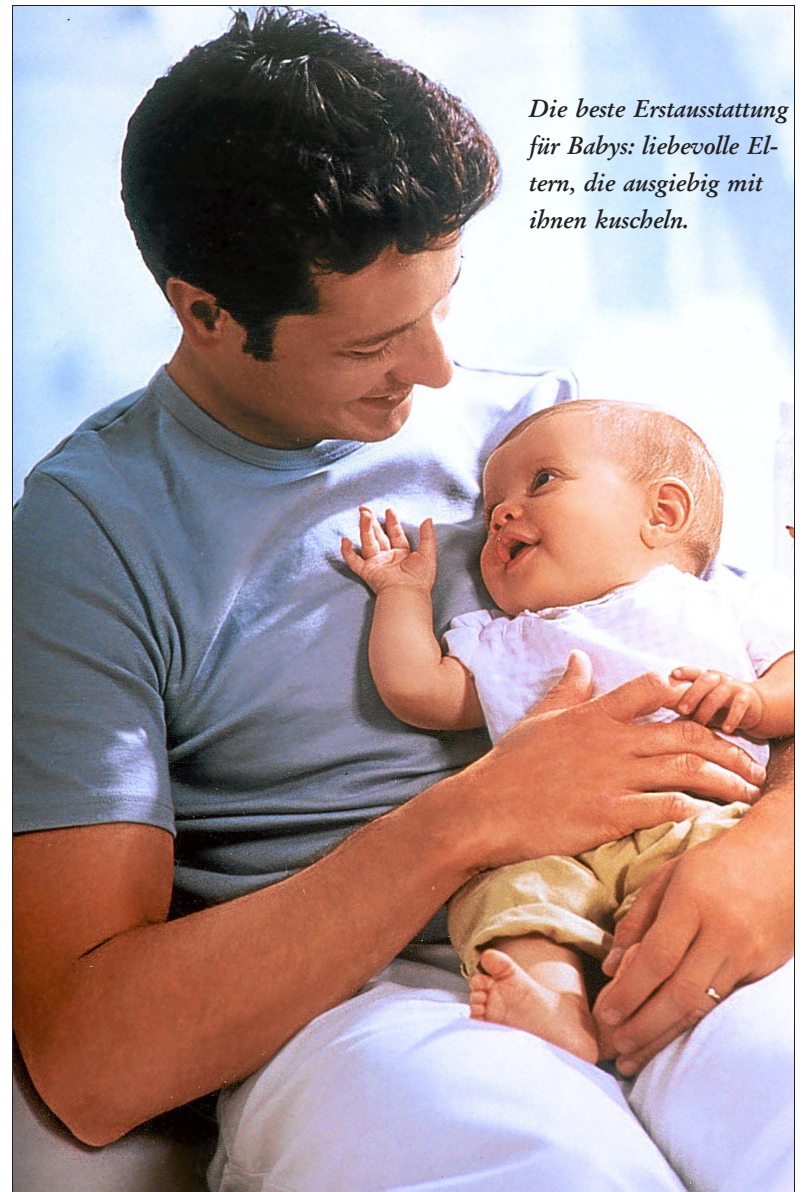
U 6: Nach zehn bis zwölf Monaten liegt das besondere Augenmerk auf die Körperkoordination und die Sprachentwicklung.

U 7: Der Termin für diese Untersuchung sollte zwischen dem 21. und 24. Lebensmonat wahrgenommen werden. Das Kind ist bereits zwei Jahre alt. Es wird unter anderem untersucht, ob das Kind alleine gehen kann.

U 7a: Diese neue zusätzliche Untersuchung zwischen dem 34. und 36. Lebensmonat prüft, wie sich das Kind körperlich und geistig entwickelt hat.

U 8: Wenn das Kind fast vier Jahre alt ist, werden seine körperliche und seelische Entwicklung geprüft. Aber auch sein soziales Verhalten.

U 9: Der letzte Check-up überprüft bei Fünfjährigen auch den Impfschutz.



Die beste Erstausrüstung für Babys: liebevolle Eltern, die ausgiebig mit ihnen kuscheln.

Krankheiten wie zum Beispiel Asthma und fördert den Mutter-Kind-Kontakt.

Sicherheit geben auch die Vorsorgeuntersuchungen. In Deutschland hat jedes Kind innerhalb der ersten fünf Lebensjahre Anspruch auf kostenfreie Check-ups: die U 1 bis U 9. Sechs davon finden im ersten Lebensjahr statt (siehe Kasten). Verpflichtend sind die Check-ups nicht. Experten raten aber dazu, sie nicht verstreichen zu lassen. Denn genau hier lassen sich Mängel in der Entwicklung frühzeitig erkennen und beheben. Ratsam ist übrigens auch ein Hörtest bei Neugeborenen. Oft werden Hörschäden nämlich erst bei Zweijährigen oder noch später

diagnostiziert – mit fatalen Folgen für die Sprachentwicklung.

Wussten Sie, dass Sie auch spielerisch etwas für die Gesundheit Ihres Babys tun können? Greifen, Gegenstände erforschen – all das fördert die Entwicklung von Säuglingen. Dabei brauchen Sie übrigens gar kein Spielzeug. Für das Baby ist in den ersten drei Monaten schließlich alles neu und interessant: Eltern, die kuscheln, mit den Augen blinzeln, Grimassen schneiden und Lieder singen. Oder Melodien aus einer Spieluhr – diese regen ganz spielerisch das Gehör und die Sprachentwicklung an.

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

Generation Stubenhocker



Wie Kinder sich bewegen, ist egal – Hauptsache sie toben sich aus und finden eine Sportart, die ihnen Spaß macht.

Zwei von drei Kids bewegen sich keine Stunde am Tag. Laufen, Springen und Toben war gestern – die Kinder und Jugendlichen in Deutschland bewegen sich immer weniger.

An einem gewöhnlichen Wochentag sind zwei von drei Kindern und Jugendlichen außerhalb der Schule noch höchstens eine Stunde in Bewegung, jedes dritte Kind sogar weniger als eine halbe Stunde. Dabei haben Mädchen noch einen deutlich bewegungsärmeren Alltag als gleichaltrige Jungen. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK).

Gleichzeitig kämpfen immer mehr Kinder und Jugendliche mit überzähligen Pfunden: Wie die KIGGS-Studie (Studie zur Gesundheit von Kinder und Jugendlichen in Deutschland) des Robert-Koch-Instituts ergab, sind in Deutschland bereits 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Und das nicht ohne Folgen: Dicke Kinder sind in der Schule häufig Hänseleien ausgesetzt, werden ausgegrenzt

und füttern aus lauter Kummer immer weiter. Doch nicht nur das: Auch Krankheiten, die in der Regel erst im Alter auftreten, wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, die Zuckerkrankheit oder Gelenkschäden, machen sich breit. Und das Risiko ist groß, dass sie die überschüssigen Pfunde auch mit ins Erwachsenenalter schleppen. Deshalb gilt: rechtzeitig die Notbremse ziehen.

Doch das ist leichter gesagt als getan. Es gilt: Eltern müssen rechtzeitig die Trägheit und das Übergewicht ihrer Sprösslinge erkennen und auch bereit sein, eigene Gewohnheiten zu überdenken. Denn viele Faktoren, die bei der Entstehung von Übergewicht eine Rolle spielen, erwerben die Kinder in der Familie. Tatsache ist: Eine Generation von Stubenhockern wächst heran. Bis zu neun Stunden am Tag verbringen heute schon Grundschüler im Sitzen.

Die Lebensweise von Kindern und Jugendlichen hat sich rasant verändert: Die Kinder bewegen sich weniger und verbrauchen daher auch weniger Energie. Gleichzeitig nehmen Kinder und Jugendliche aber zu viele Kalorien zu sich. So beginnt eine Entwicklung, an deren Ende dicke Kinder stehen. Der Weg ins Übergewicht muss allerdings keine Einbahnstraße sein: Kinder und Jugendliche sollten ihr Essverhalten rechtzeitig und auf lange Sicht umstellen. Zudem ist Sport ein wichtiger Ausgleich für Fernseher, Computer und Co..

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

Bewegte Kindheit war gestern? Laufen, Springen und Toben

Die Kids in Deutschland sollten sich mehr bewegen. Schon der Schulweg mit Skateboard statt Bus macht einen Unterschied. Zum Abnehmen sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Rad fahren, Joggen und Inlineskaten am besten geeignet. Dabei kommt es gar nicht auf eine spezielle Sportart an. Kinder und Ju-

gendliche sollten das tun, was ihnen Spaß macht, denn nur dann hören sie nicht nach kurzer Zeit wieder auf. Also, warum nicht mit dem Rad zur Schule fahren oder eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest zu Fuß nach Hause gehen? Schon kleine Bewegungseinheiten im Alltag können etwas bewirken.

Für alle Lebenslagen

Natürliches Mineralwasser gehört zu den wichtigsten Lebensmitteln. Bis ins 19. Jahrhundert ein Luxusgut, ist der vitalisierende Durstlöcher heute das Getränk für jede Lebenssituation.

Ob beim Sport, im Beruf, in der Schule, in der Wachstumsphase oder beim Genießen: Die Vielfalt der deutschen Mineralwässer bietet jedem die ideale Lösung. Auch in der Gastronomie hat Mineralwasser seinen festen Platz – als Begleiter zu Gerichten oder Wein, als Zutat in der modernen Küche oder als erfrischende Mineralwasser-Cocktails.

Und die Deutschen sind Mineralwasser-Liebhaber. In den letzten zehn Jahren stieg der Pro-Kopf-Konsum kontinuierlich

an. Längst ist Mineralwasser ein Lifestyle-Getränk – jeder Bundesbürger trinkt im Durchschnitt 133 Liter. Damit ist es das beliebteste alkoholfreie Getränk in Deutschland. Mineralwasser stellt dem Körper wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung. Die winzigen anorganischen Substanzen sind Bausteine für eine Vielzahl von Funktionen im Körper. So ist beispielsweise Calcium der entscheidende Baustoff für Knochen und Zähne. Magnesium und Kalium sind unter anderem für die Reizübertragung in den Muskelzellen verantwortlich. Natrium und Chlorid sind unerlässlich für einen funktionierenden Wasserhaushalt. Rund 500 verschiedene Mineralwässer aus

Deutschland bedeuten eine große Kombinationsvielfalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Kohlensäure.

Gesundheitlicher Nutzen von Mineralwasser

Bei dieser Vielfalt ist es ganz einfach, das für die Lebenssituation passende Mineralwasser zu finden: ► Hohe Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie im Alltag brauchen Schüler, Manager, Hausfrauen oder Studenten: Für sie ist ein magnesiumhaltiges Wasser genau das richtige. Magnesium fördert die Konzentration und stärkt das Nervenkostüm: am besten ein

Natriumbaltiges Mineralwasser gleicht nach Sport den Mineralhaushalt wieder aus.

Fotos: IDM



Erfrischend und leicht – der alkoholfreie Cocktail »Aqua fit«.

Sommertipp Coole Drinks

Alkoholfreie Mineralwasser-Cocktails zählen zu den Lieblingsgetränken an heißen Sommertagen. Sie sind erfrischend, fruchtig und leicht.

Probieren Sie doch mal »Aqua fit« mit Maracuja-Nektar und Grenadine: Für zwei Drinks (à 300 ml) benötigt man 250 ml Maracuja-Nektar, eine Limette, Eiswürfel, 20 ml Grenadine, 250 ml natriumhal-

tiges Mineralwasser. Die Zubereitung ist ganz einfach: Limette auspressen, mit Maracuja-Saft vermischen und in Longdrinkgläser gießen, mit Eiswürfeln und Mineralwasser auffüllen. Zum Schluss mit einem Esslöffel die Grenadine hinein geben und mit Limettenspalten dekorieren. Weitere Rezepte: www.mineralwasser.com

Mineralwasser mit mindestens 50, besser noch 100 Milligramm pro Liter. ► Bei schwerer körperlicher Arbeit oder viel Sport bringt natriumhaltiges Mineralwasser die über den Schweiß ausgeschiedenen Mineralstoffe rasch zurück. Ein Mineralwasser mit mehr als 200 Milligramm Natrium pro Liter hält so auch den Wasserhaushalt in Balance. ► Ein spezielles Mineralwasser für Gesundheitsbewuss-





Info

Im Sommer ausreichend trinken

Mit der Hitze kommt der große Durst. Wasser löscht ihn am besten, und es hat noch nicht einmal Kalorien. Der Körper verliert durch das Schwitzen mehr Flüssigkeit. Wird sie von außen nicht wieder zugeführt, kann das Blut eindicken. Das mindert die Leistungsfähigkeit und kann zu Verwirrtheit bis zu Nierenversagen führen. Die erste Devise im Sommer lautet daher: Genug trinken! Wasser ist vor allem der wichtigste Baustein des Lebens. Gut einen Liter Flüssigkeit nehmen wir pro Tag über die Nahrung auf, zum Beispiel durch wasserhaltiges Obst und Gemüse wie Melonen und Tomaten. In Form von Getränken sollten mindestens weitere 1,5 Liter hinzukommen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Und bei Temperaturen von über 35 Grad kann es auch gern das Doppelte sein.

men, sollte Mineralwasser als Allroundgetränk nicht fehlen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser verbessert die Geschmacksnerven und versorgt herumtobende Kinder mit Energie. Egal ob spritzig oder still, Mineralwasser sollte bei einer geselligen Runde immer bereit stehen.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Natürliches Mineralwasser entsteht aus Regenwasser. Das Wasser dringt in den Boden, sickert nach und nach durch die verschiedenen Gesteinsschichten und sammelt sich schließlich in wasserführenden Schichten weit unterhalb des Grundwassers. Das kann Jahrzehnte oder Jahrhunderte dauern. Auf seinem langen Weg durch das Gestein nimmt das Wasser Mineralstoffe auf. Welche das sind, hängt von der Gesteinsart ab, denn jede Gesteinsart hat Mineralstoffe in unterschiedlicher Konzentration und Zusammensetzung. So ist jedes einzelne Mineralwasser ein Spiegelbild der Region.

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

Warenkunde Wassersorten

- ✓ Natürliches Mineralwasser stammt aus unterirdischem Wasservorkommen und muss direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt werden. Als einziges Lebensmittel braucht es eine staatliche Anerkennung. Es enthält viele Mineralstoffe und Spurenelemente.
- ✓ Natürliches Heilwasser enthält eine erhöhte Menge Mineralstoffe. Diese haben eine therapeutische Wirkung, die wissenschaftlich nachgewiesen ist. Heilwasser wird nach dem Arzneimittelrecht zugelassen, ist aber frei verkäuflich.
- ✓ Quellwasser wird ebenfalls direkt am Quellort abgefüllt. Es unterliegt den Regeln, die für Trinkwasser vorgeschrieben sind.
- ✓ Tafelwasser ist ein Gemisch aus Trinkwasser und anderen Wässern wie Meerwasser. Es kann überall hergestellt und abgefüllt werden.

te, Wellness-Fans, Kinder, Senioren, aber auch Schwangere und Stillende, sollte calciumreich, mit mindestens 150 Milligramm pro Liter, sein. Sie haben alle einen erhöhten Calciumbedarf. Calcium sorgt für stabile Knochen, eine gesunde Haut und ist besonders für Kinder während des Wachstums wichtig. ► Für Menschen, die auch Wert auf Entspannung im Leben legen oder sich nicht körperlich

anstrengen müssen, ist ein leicht mineralisiertes Mineralwasser genau richtig. Es sorgt für die optimale Flüssigkeitszufuhr, wenn kein besonderer Mineralstoffbedarf besteht. Darüber hinaus zeichnet es sich durch seinen weichen, neutralen Geschmack aus und passt somit zu jeder Gelegenheit. ► Kommt die ganze Familie am Wochenende zu einem Essen oder einem Familienfest zusam-

Inh. Angelo Schiammacca
Rottweiler Str. 5 · 78667 Villingendorf
Tel. 0741 31623 · www.salon-angelo.de

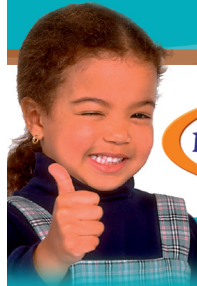


Haarausfall kann viele Gründe haben, doch es gibt **Lösungen**. Lassen Sie sich von uns beraten, wie Sie Ihr Aussehen durch eine **Perücke** oder ein **Haarteil** Ihrem Wunsch entsprechend gestalten oder verbessern können.

Perücken & Haarteile
PRÄPARATION
ANGELO



Kinder-Fitness



FIT FOR KIDZ
Kinder-Fitness

NEU

Kindergerechte Fitness gegen Bewegungsmangel, Übergewicht & Haltungsschäden . . .

Voranmeldung unter:
07422-21341

Spezielle Kursprogramme & Training für alle Kinder von 4 bis 13 Jahre

Eltern-Infoabend: Donnerstag 09. Juni, um 19:30 Uhr

RÜCKGRAT
Sport & Gesundheit

Seniorengerechter Umbau Ihres Bades




- Barrierefreiheit • rutschfeste Materialien
- individuell angepasste Haltegriffe
- einfach zu bedienende Armaturen

Lassen Sie sich von uns individuell beraten. Wir informieren Sie auch über mögliche Fördermöglichkeiten wie z. B. durch Landeswohnungsbauprogramme oder durch die Unfall-, Pflege- und Krankenversicherung

Müller GmbH
Oberndorf a.N.
Austraße 47
Tel.: (07423) 3341



MÜLLER
Heizung und Bad

Volkmär Müller

www.teehauscafe.de



... direkt am Radweg

KulturCafé Supperia

Tee-Laden
Café-Bistro
Bed & Breakfast

Öffnungszeiten:
Mo - So
11.00h - 19.00h

Glattalstraße 74
72172 Sulz-Hopfau
Fon: 07454 / 976 517



Birgit Schneider
Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

NATURHEILPRAXIS
Dunninger Straße 45
78662 Bösinggen

Fon: 0176 - 21804918
07404 - 9209024
Fax: 07404 - 9209061

info@birgit-schneider.de
www.birgit-schneider.de

ENERGETIX
MAGNETIC JEWELLERY
selb. Vertriebspartnerin

Magnetschmuck
... ganz in Ihrer Nähe!

Gstangen 10
www.energetix.tv/a.conzelmann

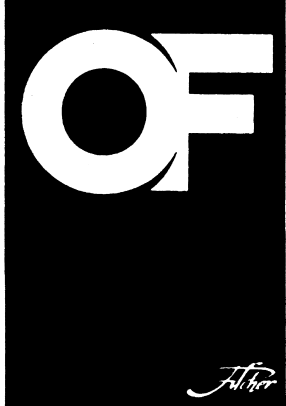
72336 BL-Weilstetten
0 74 33 / 38 30 40

Sonnenbrillengläser in Ihrer Sehstärke

ab **€ 49,--**

Diese Anzeige gilt dafür als
€ 10,-- Gutschein
(Pro Kauf nur ein Gutschein möglich)

Schramberg, Hauptstr. Sulgen, Gartenstr.
Infotelefon: 07422/77 97 07422/65 80



OPTIK FISCHER

Impressum

Verlag und Herausgeber:
Schwarzwälder Bote Mediengesellschaft mbH, Kirchtorstr. 14 • 78727 Oberndorf a. N.
Verlagsleitung: Heinz-Ludwig Giebel, Telefon: 07423/780 • Telefax: 07423/78-328
E-Mail: service@schwarzwaelder-bote.de

Anzeigen:
Schwarzwälder Bote Medienvermarktung Südwest GmbH, Kirchtorstr. 14 • 78727 Oberndorf a. N., Telefon: 0800/7807801 • Telefax: 07423/78-328,
E-Mail: anzeigen@schwarzwaelder-bote.de

Anzeigenverkauf: Hans-Carsten Steensen, Anzeigenbearbeitung: Hans-Dieter Meng
Service-Redaktion: Frank Börnard, Renate Päßler-Lunau

Druck:
Druckzentrum Südwest GmbH, Auf Herdenen 44 • 78052 Villingen-Schwenningen

Erscheinungstermin: 15. Juni 2011

Bildnachweise: shutterstock (Titel), Koark, Päßler-Lunau, DAK, IDM, TK, WirthsPR, Pleul, tmn

Nora Wagner
Staatlich geprüfte Ergotherapeutin



Nora Wagner
praxis ergotherapie

MITGLIED IM...
DVE

Ludwig-Jahn-Straße 16
im Ludwig-Jahn-Center
72250 Freudenstadt
Fon 07441/52200

Topfit mit Spinning

Ein neuer Trend erobert die Fitnesswelt: Spinning! Das Radfahren auf der Stelle macht nicht nur Spaß, sondern trainiert perfekt die Ausdauer.

Wer heutzutage ein Fitnessstudio besucht, dem wird dieses Bild bekannt vorkommen: Eine Gruppe von Menschen, auf Geräten sitzend, die früher als »Heimtrainer« bezeichnet wurden, tritt zu ständig wechselnder Musik in die Pedale. Das versteht man unter Spinning! Diese neue und moderne Art des Trainings verbindet klassische Elemente aus dem Radsport mit ergänzenden Trainingsmethoden, die sowohl Körper als auch Geist einschließen. Der Clou dabei: Man fährt in der Gruppe und simuliert durch wechselnde Rhythmen unterschiedliche Geländeformen, die vom steilen Berganstieg über flache Landschaften bis hin zur rasanten Abfahrt reichen. Und was kann es motivierenderes geben, als gemeinsam mit anderen Trainingspartnern um die Wette zu radeln?

Neben der Abwechslung zum tristen Fitnesstraining bietet Spinning noch weitere Vorteile: Es fördert die Durchblutung, stärkt neben dem Herz- und Kreislaufsystem auch die Muskulatur und regt den Stoffwechsel an. Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fort-

geschrittene geeignet. Über die Intensität und die Dauer der Belastung kann jeder für sich selbst entscheiden, ob er für eine bessere Ausdauer, um Kalorien zu verbrennen oder einfach nur zur Entspannung auf das Spinningbike steigt.

Spinning bringt den Organismus in Schwung

Seinen Ursprung hat Spinning in Amerika: Jonathan Goldberg, ein Extrem-Radsportler, erfand das erste Spinningbike, als er sich auf ein Rennen vorbereitete und seinen Trainingsort von draussen nach drinnen verlegen wollte. Schnell konnte Goldberg auch viele seiner Freunde für Spinning begeistern.

Der Sport, der damals in einer Garage erfunden wurde, hat mittlerweile auch hierzulande viele Anhänger gefunden: Immer mehr Fitnessstudios bieten diese abwechslungsreiche Form des Trainings an, die von einem Lehrer, dem sogenannten spinning instructor geleitet wird. Durch die bewusste und konzentrierte Durchführung sowie die



Spinning bietet besondere Abwechslung zu konventionellen Trainingsmethoden.

Verknüpfung von Ausdauer und Kraft, Technik und Schnelligkeit wird Spinning zu einem einzigartigen Erlebnis.

Bevor auch Sie dem Reiz des Spinings verfallen, sollten Sie bei Ihrem Arzt einen Gesundheits-Checkup machen. Sprechen Sie mit ihm über Ihre Trainingsziele und die Intensität der Belastung. So verhindern Sie, dass sie ineffektiv trainieren und am Ende Ihrem Körper vielleicht sogar schaden. Sollte Ihr Arzt grünes Licht signalisieren, dann steht dem erlebnisreichen Fitnessvergnügen nichts mehr im Wege!

Tipps für Spinning-Anfänger So trainieren Sie effektiv

Gesundes und effektives Spinning gleicht einem einzigen langen Tanz, so die einhellige Meinung von Experten. Deshalb sollte Spinning stets unter Anleitung eines geschulten Trainers stattfinden. Das Training startet in der Regel mit einem ausführlichen Warm-up in der Gruppe. Optimal ist, wenn Sie eine

Pulsuhr tragen. Damit können Sie jederzeit Ihre Herzfrequenz überwachen, um möglichst effektiv zu trainieren. Wichtig: Wählen Sie Ihr eigenes Tempo und zögern Sie nicht, auch einmal langsamer zu fahren. Durch den Gruppenzwang muten sich viele Teilnehmer schnell zu viel zu und belasten sich zu stark.

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

Gemeinsam im Alter

Wer auf Betreuung angewiesen ist, muss nicht in ein Altenpflegeheim. Es gibt Alternativen: Von der Senioren-WG bis zum Mehrgenerationen-Haus.

Viele ältere Menschen haben Angst davor, früher oder später ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Lange versuchen sie, ohne fremde Hilfe zurechtzukommen – auf der einen Seite, weil sie niemandem zur Last fallen wollen, auf der anderen, weil sie nicht in ein Seniorenheim umziehen möchten.

Dabei gibt es heute Lösungen zwischen der Betreuung daheim allein durch die Verwandten und dem Einzug in ein Pflegeheim.

Mit den medizinischen Möglichkeiten, Pflege-Hilfsmitteln und der Unterstützung durch ambulante Pflegedienste ist es heute selbst für schwer Pflegebedürftige möglich, in den eigenen vier Wänden zu bleiben, ohne den Kindern oder Enkelkindern zur Bürde zu werden.

Möchte man auch im hohen Alter in der eigenen Wohnung bleiben, sollte man jedoch frühzeitig



über einen altersgerechten Umbau nachdenken, der ein barrierefreies und selbstständiges Leben ermöglicht. Für Menschen, deren Angehörige nicht in der Nähe wohnen, die aber dennoch nicht auf eine Gemeinschaft mit anderen Altersgruppen verzichten möchten, gibt es heute Mehrgenerationenhäuser.

Alternative Wohnformen statt Pflege

»Mehrgenerationenhäuser eröffnen Räume, die den Zusammenhalt im Heim der Generationen festigen«, sagt Bundesfamilienministerin Kristina Schröder. Alle Bewohner können profitieren: Erziehungswissen, Alltagskompe-

tenzen sowie Erfahrungen der Senioren bleiben erhalten, während wiederum die Älteren beispielsweise über aktuelle Technologie-Entwicklungen von den Jungen erfahren.

Eine andere alternative Wohnform, die ein selbstständiges Leben innerhalb einer Gemeinschaft ermöglicht, ist die Senioren-Wohngemeinschaft. Statt allein in der inzwischen viel zu großen Wohnung zu leben, genießen die Bewohner die Gesellschaft Gleichaltriger, ohne dabei jedoch die eigene Privatsphäre so stark einbüßen zu müssen wie es in einem Pflegeheim der Fall wäre.

Gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen gehören in der Senioren-WG ebenso zur Tagesordnung wie die Möglichkeit des

Rückzugs in die eigenen Räume. Die Gleichgesinnten unterstützen sich hier gegenseitig, zudem schützt das aktive Gemeinschaftsleben vor Einsamkeit.

Und auch in dieser Form des Zusammenlebens gibt es, je nach Grad der Pflegebedürftigkeit der Bewohner, unterschiedliche Möglichkeiten der Hilfeleistungen. Anders als in einem Altenheim hat das Pflegepersonal in einer betreuten Wohngruppe meist sogar mehr Zeit für persönliche Belange oder kleine Extra-Wünsche der Bewohner.

Ein Leben in einer Senioren-WG kann sich sehr positiv auf Menschen auswirken, die zuvor allein gelebt und dadurch häufig viele ihrer Fähigkeiten verloren haben. Durch das Miteinander in der Gruppe leben sie wieder auf, werden aktiver und selbstständiger. Sie ernähren sich besser und bewegen sich mehr. In einer Zeit, da die Anzahl der Demenz-Erkrankten immer weiter zunimmt, gibt es inzwischen auch schon spezielle Wohngemeinschaften für diese Personengruppen, wo die besondere Situation dieser Menschen berücksichtigt wird.

Pläne für das Alter

Zu früh gibt es nicht

Die Frage nach der möglichen Lebenssituation im Alter verdrängen viele Menschen viel zu lange. Dabei kann man sich gar nicht früh genug darum kümmern. Bereits mit 60 sollte man sich erste Gedanken machen: Wie stelle ich mir mein Leben vor, nachdem ich aus dem Berufsleben ausgeschieden bin? Wie ist mein Gesundheitszustand derzeit und wie fit werde ich vo-

raussichtlich in einigen Jahren sein? Wie selbstständig kann ich in Zukunft noch leben? Mag die Vorstellung der Hilfsbedürftigkeit für viele 60-Jährige auch noch in weiter Ferne liegen, so sollte man doch rechtzeitig alle Eventualitäten in die Zukunfts-Überlegungen miteinbeziehen. – Und natürlich ist die Frage nach dem Alterswohnsitz auch abhängig von den finanziellen Mitteln.

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

Genießen ohne Reue

Eine arabische Weisheit sagt, der Mittelmeerraum erstreckt sich so weit, wie die Olive gedeiht. Dies ist ein kulinarischer Raum mit verschiedensten Landesküchen: die Mediterrane Küche.

Es gibt viele Mittelmeerküchen, z. B. die französische, die italienische, die spanische, die nordafrikanische. Und so verschieden wie die Länder, so variantenreich ist auch die Küche. In den Speisen zeigt sich der kulturelle Reichtum dieses Raumes, der Geschmack der verschiedenen Welten.

Die Spannweite reicht vom orientalisch gewürzten marokkanischen Tajine mit Huhn, Zitronenconfit und Oliven bis zu Teigwaren mit einer Pistou aus Knoblauch, Basilikum und Pinienkernen oder einem Risotto mit Meeresfrüchten. Die ver-

schiedenen Küchen haben sehr verschiedene Wurzeln, haben sich andererseits aber auch vermischt.

Vergleicht man die südlichen Länder im Mittelmeerraum mit uns Nordländern, so fällt in erster Linie die höhere Lebenserwartung der Südländer und die geringere Zahl an Herzinfarkten auf. Je weiter die Nachforschungen fortschreiten, umso mehr zeigt sich die Ursache: die Mittelmeerküche oder Mediterrane Küche. Obwohl die sonnenverwöhnten Staaten ihre kulinarischen Eigenarten bewahren, gibt es doch genügend Gemeinsamkeiten: Die Grundpfeiler sind Olivenöl und Oliven, frisches Obst und Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Getreideprodukte, etwas Gänsefett, Käse und Joghurt, Fisch



und Meeresfrüchten, wenig rotes Fleisch, viele Hülsenfrüchte und dazu Kräuter und Gewürze von Knoblauch bis Basilikum. Dazu werden in einigen Ländern regelmäßig ein paar Gläschen Rotwein zu den Mahlzeiten getrunken.

Inzwischen ist die Mittelmeerküche weltweit als eine der gesündesten Ernährungsformen anerkannt. Die Lebensmittelauswahl schützt nicht nur Herz und Gefäße vor Ablagerungen (Arteriosklerose), sondern hält auch das Gewicht bei Verzicht auf fettreiche Wurst, Käse und Süßigkeiten in Grenzen. Auch die Deutsche Herzstiftung rät: Fisch, Olivenöl und Gemüse zu essen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und seien für das Herz gesünder als Fleisch, tierische Fette und Eiweiße. Besonders Menschen mit Übergewicht könnten ihr Herzinfarktrisiko durch eine Ernährungsumstellung senken. Messen lässt sich die Infarktgefahr vor allem anhand der Blutdruck-, Cholesterin- und Blutzuckerwerte.

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



Olivenöl

Das verbindende Element

Olivenöl kommt in drei Güteklassen vor: natives Olivenöl extra, natives Olivenöl und Olivenöl. Alle drei Güteklassen eignen sich auch –mehr oder weniger– zum Braten, Kochen und Schmoren. Der Geschmack des Olivenöls hängt von der Sorte des Olivenbaums ab. So wie die Rebsorte den Wein prägt, so prägt die Sorte des Olivenbaums das Öl. Wei-

tere Faktoren für den Geschmack sind der Reifegrad der Oliven bei der Ernte und der Zustand der Oliven beim Pressen. Neben dem charakteristischen Olivengeschmack der 150 verschiedenen Sorten kommen oft Geschmacksnuancen hinzu, die an grüne Tomaten, Artischocken, Äpfel, Kräuter, Beeren oder viele Arten von Nüssen und Mandeln erinnern.

Gefüllter Gemüsestrudel

Apfelstrudel kennt jeder! Probieren Sie doch mal die herzhafte Art: Strudel mit Gemüse.

Zutaten für 4 Portionen: 200 g Weizenmehl, 3 EL Öl, 1/8 l Wasser, 1/2 TL Salz, 1 kleine Stange Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Zucchini, 1 rote Paprika, 250 g Broccoli, 3 Möhren, 200 g Champignons, 1 Bund Petersilie, 3 EL Öl, 125 g Mozzarella, 2 Eier, 100 g Crème fraîche, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und diesen 20 Minuten ruhen lassen. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Lauchstange ganz lassen, die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ganz fein würfeln. Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden, Broccoliröschen

halbieren, Möhren grob raspeln, die Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie fein wiegen. Das Gemüse in 3 EL Öl kurz andünsten, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Den leichten Mozzarella in feine Würfel schneiden. Eier, Crème fraîche, Mozzarella und Semmelbrösel verrühren, zu dem Gemüse



geben und damit leicht vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen. Den Strudelteig auf einem mit Mehl bestäubtem Tuch circa 30 x 40 cm groß ausrollen. Die Gemüsemasse darauf verteilen, dabei die Lauchstange in die Mitte legen. Den Teig

Einfach lecker! Das Gemüse kann – je nach Saison – variieren.

mit dem Tuch aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Bei 180° ungefähr 40 Minuten backen.

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 0741/8 08 20; Fax 0741/808299.

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

Sozialdienst für hörgeschädigte Menschen:
Stiftung St.Franziskus Heiligenbronn, 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.

Rheumaliga:
Trockengymnastik Rottweil, Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, Edith-Stein-Halle.
Wassergymnastik Rottweil, Montag 19 bis 19.30 Uhr, Aquasol.
Wassergymnastik Bödingen, 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,
Königstraße 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, Hohlengrabenstraße 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.
Königstraße 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 Heiligenbronn,
Telefon 07422/569228, Fax 07422/569598.

Sprachauffällige Kinder:
Sprachheilkindergarten Stiftung Sankt Franziskus Heiligenbronn,
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, Königstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Hospizgruppen:
Lebensbeistand, Sterbegleitung 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/ Schenkenzell, Telefon 07836/939340.

Sitzwachengruppe 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:
Vinzenn-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.



Dr. Reinhard Hittich
Biochemiker

Gesundheit jetzt kennenlernen!

7 Tage gültig!

ANZEIGE

Entdecken Sie die 7 besten Gesundheits-Mittel der Welt – jetzt 3 Monate GRATIS geschenkt!



Neu!



Immun +
Abwehr
Zellschutz



Gelenke,
Knochen,
Muskeln



Herz-Kreis-
lauf, Länger
gesund leben



Magen-
Darm,
Verdauung



Gehirn, Ner-
ven, Sehen &
Hören,



Energie,
gute
Stimmung



Haut, Haare,
Nägel, Binde-
gewebe



Speziell für
Frau +
Mann



Mann

Gesundheit muss erschwinglich bleiben. Das garantiert Ihnen Dr. Hittich. Hier stehen Sie und Ihre Gesundheit im Mittelpunkt.

Wählen Sie die besten Gesundheits-Mittel der Welt. Reine Gesundheit – keine Chemie!

Ich lade Sie herzlich ein, dies kennzulernen.

Gesundheits-Mittel von Dr. Hittich wachsen in der Natur. Reine Gesundheit – keine Chemie! Was Sie von Dr. Hittich beziehen, können Sie ruhigen Gewissens verwenden.

Naturstoffe, die schonend gewonnen werden. Die heil bleiben. Sodass für Sie alle Nährstoffe mit Vitaminen, Mineralien und Enzymen erhalten bleiben. Und Ihnen voll zugute kommen.

Überzeugen Sie sich selbst. Jetzt zum Kennenlernen sogar **1 Gesundheits-Mittel 3 Monate GRATIS** frei Wahl! Kreuzen Sie einfach dieses Symbol so an:

Dr. Reinhard Hittich

Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker

Einzigartige Vorteile für Sie:

- ✓ **Direkt sparen**, weil ohne Zwischenhandel
- ✓ hochgesund statt harter Begleiterscheinungen
- ✓ **keine Vorauszahlung**
- ✓ **kein Vertreterbesuch**
- ✓ **kostenloser Telefon-Service 0800-1 827 298**

12 Monate Garantie:

100 % zufrieden oder Geld zurück

- ✓ **5 Sterne-Qualität:** Garantiert sicher. Unbestechliche Prüfung durch gesetzlich bestellten Kontrolleur, wie deutsches Arzneimittelgesetz.

Bei Antwort innerhalb 7 Tagen: **1 Gesundheits-Mittel 3 Monate GRATIS geschenkt!**

Nur Versand € 5,90. Ab € 50,- FREI Haus!

- ✓ **Dr. Hittich Gesundheits-Ratgeber** **GRATIS!** € 7,65
- ✓ **Gesundheits-Vorsorge aktuell:** **GRATIS!** € 9,60
Gesundheits-Magazin

GRATIS-Anforderung innerhalb 7 Tagen abschicken! Oder gebührenfrei anrufen

Sofort-Anforderung 67 % sparen

JA! Dr. Hittich! Ich wähle meine Gesundheits-Mittel. Ich bezahle je nur 1 Monat und erhalte 2 Monate GRATIS dazu!

- ☐ **Ultra Granatapfel** statt € 119,10 nur € 39,70
Mutter Natur spannt jetzt einen Schutz-Schirm für Sie auf! Einzigartige Nährstoffe unterstützen gesunde Zellfunktion und leistungsfähiges Gedächtnis. 90 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 177-1+2
- ☐ **Super Vitamin-E-Komplex** statt € 89,10 nur € 29,70
7 magische Gesundheits-Kräfte nur mit komplettem Vitamin E und MAXEffect®! 90 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 164-1+2
- ☐ **EPA-3® flüssig** statt € 89,10 nur € 29,70
Länger gesund leben mit langkettigem Omega-3. Für gesundes Herz und Kreislauf. Prima fürs Gedächtnis! 150 ml (3 Monate) – Best.-Nr. 268-F1+2
- ☐ **NattoCalcin®** statt € 119,10 nur € 39,70
Wissenschaftliche Sensation ... Doppelvorteil für gesunde Arterien und Knochen. 90 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 172-1+2
- ☐ **CuraDarm Vital** statt € 149,10 nur € 49,70
Putzen Sie mit 13 magischen Natur-Kräften gefährliche Schlacken sauber weg! 180 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 184-1+2
- ☐ **Blasen-Kraft Pro** statt € 119,10 nur € 39,70
Die professionelle ernährungsmedizinische Unterstützung. Ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung von Harnwegs- und Blasenenerkrankungen! 90 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 163-1+2
- ☐ **Prosta-Kraft Pro** statt € 119,10 nur € 39,70
Die professionelle ernährungsmedizinische Unterstützung. Ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung von benigner Prostatadysplasie! 90 Kapseln (3 Monate) – Best.-Nr. 175-1+2

☐ Frau ☐ Herr Kein Vertreterbesuch!

Name

Vorname

Str. Nr.

PLZ, Ort

Dr. Hittich Gesundheits-Mittel, Postfach 40 02 34, 40242 Düsseldorf

Telefon 0800 - 1 827 298 (gebührenfrei)

GRATIS Fax 0800 - 310 32 36

Aktions-Nr.
N16A0000-1

Ausfüllen. Ausschneiden. Abschieken!



Tag der offenen Tür
am 19.6.2011 ab 11.00 Uhr

Thomas Seitz



Essen auf Rädern
Täglich frisch zubereitet!
...einfach mal ausprobieren!

Balingen-Ostdorf
Tel. 074 33-20 263

Mach mit - bleib fit!

Eine kleine Wellnesskur
um die Ecke ist nicht
nur entspannend,
sondern auch
verjüngend, kräftigend
und vitalisierend.

Wir beraten Sie gerne

☎ 07436 / 90 18 71

www.ayurveda-soraya.de

Mehr Lebensfreude – Schluss mit Zahnlosigkeit und Zahnlücken!

IMPLANTOLOGISCHER ZAHNERSATZ DAS NEUE LEBENSGEFÜHL!

- Implantate auch bei wenig Knochenvolumen und geringer Knochendichte
- Sofortversorgung bei Komplettverlust der eigenen Zähne durch das neue Implantatsystem fast & fixed – neue Zähne nach nur einem Behandlungstag
- Schmerzfremde Behandlung und lange Behandlungstermine unter Vollnarkose
- Ästhetisches, vollfunktionsfähiges und festsitzendes Provisorium
- Implantate und hochwertiger Zahnersatz aus einer Hand

Wir beraten Sie ausführlich – Sprechen Sie mit uns!



Dr. med. dent. Alexander Hopf
Praxis für Implantologie

78727 Oberndorf · Obertorplatz 5 · Fon 0 74 23/9 20 45-0
Fax 0 74 23/9 20 45-20 · praxis@hopfzaehne.de · www.hopfzaehne.de



Tibetische Massage

Eine sanfte Form der
Rückenmassage

www.tibetische-energiemassage.de
Infos und Termine Heike Dreher, Sulz-Bergfelden
☎ 0 172 / 1 08 42 98

Bekannter seriöser Hellseher

Geschätzt und anerkannt, große mediale Fähigkeiten.

Beratungen privat und geschäftlich.

50-jährige Erfahrung hilft Ihnen in allen Lebenslagen.

98 % meiner Vorhersagen treffen zu.

Therapie auch für Kinder und Jugendliche.

Ganzheitlich spirituelle Beratungspraxis P. Köpfer

Terminabsprache werktags von 8 - 12 und 14 - 19 Uhr Tel. 0 74 27 / 74 23
www.secret.tv/artikel834958/hellseher

Die Klügere sieht nach!

MAMMOGRAPHIE
SCREENING
SÜD-WÜRTTEMBERG

480 Brustkrebs-Erkrankungen durch Mammographie-Screening entdeckt!

„Mein Name ist Margit Martens, ich bin 57 Jahre alt und hatte Brustkrebs.“ Zu Beginn des Informationsfilms zum Mammographie-Screening auf dem Patientenportal radiologie.de sieht man eine vitale Mittfünfzigerin, die ihre Geschichte erzählt. Eine Geschichte, die glücklicherweise ein gutes Ende nimmt.

Margit Martens hat 2007 kurz nach Einführung des Mammographie-Screenings in ihrer Region ihre Einladung zur Untersuchung wahrgenommen. Sie gehört zu den ca. 8 von 1.000 Frauen, bei denen durch das Programm zur Früherkennung von Brustkrebs Tumoren entdeckt werden. Insgesamt 480 Tumoren haben die programmverantwortlichen Ärzte, Dr. Klaus Kunz und Dr. Sabine Auer aus Tuttlingen bei Frauen von 50 bis 69 Jahren, die am Mammographie-Screening in Süd-Württemberg bereits teilgenommen haben, diagnostiziert.

Über 80 Prozent waren in einem so frühen Stadium, dass sie nur durch eine Mammographie entdeckt werden konnten, weil sie nicht tastbar waren und auch sonst keine Beschwerden verursachten. Gerade diese Frühstadien sind besonders gut heilbar, in der Regel auch mit brusterhaltenden Operationen und schonenden Therapien.

Die Screeningärzte hoffen, auch die 30 bis 40 Prozent der Frauen, die der ersten Einladung zum Screening bisher noch

nicht gefolgt sind, zu erreichen. Befragungsergebnisse weisen darauf hin, dass gerade auch die Teilnahmequote bei den Privatversicherten eher unterdurchschnittlich ist.

„Damit lassen sie sich die Vorteile eines hohen und kontinuierlich überprüften Qualitätsstandards entgehen“, betonen die verantwortlichen Ärzte. Studien aus dem europäischen Ausland, in denen ein qualitätsgesichertes Screening schon viele Jahre existiert, zeigen, dass die Brustkrebssterblichkeit bei den Teilnehmerinnen um durchschnittlich 25 Prozent gesenkt werden konnte. Frauen, die ihren Termin noch nicht wahrgenommen haben, können dies jederzeit nachholen.

Frauen von 50 bis 69 Jahren werden alle zwei Jahre zur Mammographie (Röntgenuntersuchung der Brust) in zertifizierte Mammographie-Einheiten eingeladen. Diese befinden sich in der Region Süd-Württemberg in Tuttlingen, Rottweil, Singen, Sigmaringen, Konstanz und Villingen-Schwenningen.

Die Früherkennungsuntersuchung wird von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen finanziert.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der zentralen Einladestelle Baden-Baden (Telefon 07221 9565-55), im Screening-Zentrum Tuttlingen (Telefon 07461/965777-70) sowie im Internet unter www.radiologie.de.



**Ab 50 zur qualitätsgesicherten
Früherkennung von Brustkrebs!**

Mammographie-Screening für 50- bis 69-jährige Frauen in
Süd-Württemberg. Zertifizierte Screening-Praxen in:



Informationen und Anmeldung

Zentrale Hotline: 07221 9565-55

Internet: www.radiologie.de