

So gesund!

November 2011
Ihre Ausgabe für den
Kreis Rottweil

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

kostenlos
zum Mitnehmen



Gehirnjogging

Wer rastet, der
rostet

Rat + Hilfe
aus der Region

Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg

**Einfach gut
schlafen**

ANZEIGE

Das Beste von Dr. Hittich aus der ganzen Welt jetzt in Deutschland!

Jetzt 1 Monat kostenlos kennenlernen, nur € 7,70 Schutzgebühr!

NOCH
555 GRATIS-
Packungen
vorhanden!



Gesundheit muss
Gerschwinglich
bleiben. Das garantiert
Ihnen Dr. Hittich, der
Spezialist für Gesun-
des aus der Natur. Hier
stehen Sie und Ihre
Gesundheit im Mittel-

punkt. Wählen Sie Ihre persönlichen Gesund-
heits-Mittel. Reine Gesundheit – keine Chemie
direkt vom Entwickler und Hersteller!

Ich lade Sie herzlich ein, dies kennenzulernen.

Gesundheits-Mittel von Dr. Hittich wachsen in
der Natur. 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 er-
halten bleiben. Und Ihnen voll zugute kommen.



Überzeugen Sie sich selbst. Jetzt
zum Kennenlernen **JEDES Gesund-
heits-Mittel 1 Monat GRATIS!**
**Sie zahlen nur je € 7,70 Schutz-
gebühr.**

Gewünschtes einfach ankreuzen!

Dr. Reinhard Hittich
Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker

PS: Das Beste von Dr. Hittich. Für Sie nur je un-
glaubliche € 7,70! Gleich auswählen.

Meine Vorteile für Sie:

- ✓ 12 Monate Garantie:
100 % zufrieden oder Geld zurück
- ✓ Grüne Hand –
Garantiert im Einklang mit der Natur



Wenn Sie innerhalb von 7 Tagen antworten gilt:
**JEDES Gesundheits-Mittel 1 Monat für nur je
€ 7,70 Schutzgebühr! Keine Versandkosten!**

Diese Geschenke erhalten Sie noch zusätzlich:

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

**Sofort-Anforderung innerhalb 7 Tagen
abschicken. Jetzt gebührenfrei anrufen!**

*Solange Vorrat
reicht!*

Sofort-Anforderung zum Kennenlernen

JA! Dr. Hittich! Danke – ich nehme Ihr Geschenk an
und erhalte JEDES Gesundheits-Mittel 1 Monat für
nur je € 7,70 Schutzgebühr. Keine Versandkosten!

☐ **Ultra Granatapfel** **GRATIS!** € 39,70

Mutter Natur spannt jetzt einen Schutz-Schirm für Sie
auf! Mehr natürliche Punicalagine als alle anderen Gra-
natapfel-Kapseln in Deutschland.
30 Kapseln – Best.-Nr. 177-1



☐ **Super Vitamin-E-Komplex** **GRATIS!** € 29,70

7 magische Gesundheits-Kräfte nur mit komplettem
Vitamin E und MAXEffect®!
30 Kapseln – Best.-Nr. 164-1



☐ **EPA-3 Flüssig-Kapseln** **GRATIS!** € 39,70

Länger gesund leben mit langkettigem Omega-3.
Für gesundes Herz und Kreislauf. Prima fürs Gedächtnis!
90 ActiQuick® Flüssig-Kapseln – Best.-Nr. 270-1



☐ **NattoCalcin®** **GRATIS!** € 29,70

Wissenschaftliche Sensation ... Doppelvorteil für
gesunde Arterien und Knochen.
30 Kapseln – Best.-Nr. 172-1



☐ **CuraDarm Vital** **GRATIS!** € 59,70

Sorgen Sie für saubere Zellen und bringen Sie Ihren
Darm sanft in Bewegung mit nur einem Mittel.
60 Kapseln – Best.-Nr. 184-1



☐ **Blasen-Kraft Pro** **GRATIS!** € 39,70

Die professionelle ernährungsmedizinische Unter-
stützung. Ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung
von Harnwegs- und Blasenenerkrankungen!
30 Kapseln – Best.-Nr. 163-1



☐ **Prosta-Kraft Pro** **GRATIS!** € 39,70

Die professionelle ernährungsmedizinische Unter-
stützung. Ergänzende bilanzierte Diät zur Behandlung
von benigner Prostatadysplasie!
30 Kapseln – Best.-Nr. 175-1



Nur € 7,70 Schutzgebühr für jedes Mittel. Frei Haus!
Auf eine Anforderung pro Haushalt beschränkt.

☐ 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.
N1BA0GRA-5

Direkt sparen, weil ohne Zwischenhandel • Sanfte Natur statt harter Begleiterscheinungen • Keine Vorauszahlung • Kein Vertreterbesuch



Die besten Hausmittel bei Erkältung sind schlafen, viel trinken, Kamillen-Dampfbad und Bonbons gegen Halsschmerzen.

Herbstzeit ist Erkältungszeit

Was Sie tun können um den Schnupfen- und Hustenerregern das Leben schwer zu machen, lesen Sie hier.

Von Michaela Mersetzky

Was ist nicht alles an Rat-schlägen und Hausrezepten im Umlauf, wenn's einen erwischt hat – jeder weiß etwas, jeder schwört auf etwas: die kräftige Hühnersuppe, das Kamilledampfbad, der Saft einer schwarzen Rübe. Ein Sprichwort sagt, dass eine Erkältung mit Arzt sieben Tage dauert und ohne eine Woche. Und es stimmt, dass viele Medikamente bei einer Erkältung nicht helfen.

Doch es gibt Mittel, die Linderung verschaffen, darunter viele Hausmittel, die schonend sind und auch nicht viel kosten.

Hausmittel

Allgemein helfen bei Erkältungen Teeaufgüsse mit Anis, Efeu, Eukalyptus, Thymian, aber auch Kopfdampfbäder, vor allem bei Husten. Vollbäder mit ätherischen Ölen, die die Atemwege befreien, tun gut, wenn man kein Fieber hat. (Achtung: Ätherische Öle wie Kampfer und Menthol nicht im Gesicht von Säuglingen anwenden! Sie können Krämpfe und Atemnotstillstand verursachen. Nasenspülungen mit Salzwasser befreien und befeuchten die Atem-

wege aufs Angenehmste. Warme Brustwickel lindern den Husten, gurgeln mit Kamillen- oder Salbeitee wirkt schleimlösend und reizstillend. Beide Tees eignen sich auch gut zum Gurgeln bei Halsschmerzen ebenso wie Salz- oder Zitronenwasser. Aber auch ein kalter Wickel mit Quark um den Hals hilft. Salbei-, Kamillen- und Lindenblütentee fördern die Heilung, auch Zitronensaft pur, heiße Zitrone oder warmer Holundersaft.

Und dann die Hühnersuppe: Dass sie hilft, ist mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt: Bestimmte Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und abschwellend auf die Schleimhäute. Wer auch Chili oder Ingwer mitkocht, kann die Wirkung noch steigern.

Tipps

Vorbeugung

Tipp 1: Viren fernhalten. Sie hausen auf Türklinken und Geldstücken – deshalb häufiger die Hände mit Seife und warmem Wasser waschen.

Tipp 2: Sich von Viren fernhalten. In der Erkältungszeit Menschenmengen meiden und Abstand zu Leuten halten, die niesen oder husten.

Tipp 3: Vitamin C-Tabletten und Zink sind weitgehend wirkungslos. Kaum eine der 105 Studien genügt wissenschaftlichen Standards. Keine belegte die Wirksamkeit von Vitamin C außerhalb von Extremsituationen und nur ein Zink-Nasengel soll wirksam gewesen sein.

Tipp 4: Abwehrkräfte mit der Ernährung stärken: 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, Proteine durch Sauermilch, Nüsse, Keime, Soja, Hülsenfrüchte sowie mageres Fleisch, Omega-3-Fettsäuren (Lein-, Distelöl, fetter Fisch), Vollkornprodukte.

Tipp 5: Gesunder Lebensstil mit ausreichend Schlaf, Bewegung und frischer Luft. Saunagänge trainieren das Immunsystem.

Tipp 6: Die Luft befeuchten. Kalte Winterluft ist nicht schädlich, wohl aber trockene Heizungsluft. Regelmäßig lüften!

Tipp 7: Nasenduschen sind mit die beste Vorbeugung: per Nasenspülkanne leicht salzhaltiges Wasser durch die oberen Atemwege laufen lassen. Befeuchtet und spült weg, was da nicht hingehört.

Tipp 8: Küssen ist nicht tabu! Zwar werden dabei Viren und Bakterien übertragen, aber sie kommen mit dem Speichel in den Magen und werden dort zersetzt. Also: kein Kussverbot, im Gegenteil – Zärtlichkeiten regen die Abwehr an.

Gesund und fit durch Fasten

Jeder, der vorbeugend etwas für seine Gesundheit tun will, sollte regelmäßig Heilfasten.

Heilfasten ist der bewusste Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Der Körper befreit sich während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet: Giftstoffe und Schlacken werden ausgeschieden. Wird der Darm z. B. durch gesundes Heilfasten regelmäßig gereinigt und entschlackt, werden nicht nur Be-

findlichkeitsstörungen reduziert und das Wohlbefinden gesteigert, sondern regelmäßiges Fasten wirkt auch bei chronischen Leiden wie Herz-/Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Allergien, Asthma, Rheuma vorbeugend, lindernd und mitunter auch heilend.

Steigert die gute Laune

Das Heilfasten mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und führt zu einem kräftigen Energieschwung. Außerdem steigert das Heilfasten die geistige Leistungsfähigkeit und den Gute-Laune-Pegel. Darüber hinaus ist es die ideale Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung. Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Garantie dafür, den »frisch« entschlackten und entgifteten Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten.

Ein paar grundsätzliche Regeln sollten Fastende einhalten:

► Essen ist out, trinken ist in; je nach Wahl der Fastenkur werden Tee, Säfte, Gemüsebrühe, Molke, Wasser oder Schleim (für

Magenempfindliche) getrunken.

► Nikotin, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten sollten während des Fastens vermieden werden.

► Der Zeitpunkt für eine Fastenkur sollte gut ausgewählt werden. Stress und Alltagshektik am besten meiden.

► Der Körper bekommt, wonach er verlangt: Ruhephasen und sportli-

Heilfasten reduziert das Gewicht und steigert die gute Laune.

che Aktivität wechseln sich ganz nach dem inneren Bedürfnis ab.

Die Fastenzeit endet mit dem sogenannten »Aufbautag«. Man gewöhnt den Körper mit Gemüse, Obst, Joghurt und Getreideprodukten langsam wieder an feste Nahrung.

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.heilfastengesundheit.de

Heilfasten

Gesundheitlicher Gewinn

Die Entwässerung und Entschlackung des Darms, der Gewebe, Gefäße und Gelenke durch Fasten steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Das Herz und der Kreislauf werden entlastet, das Atmen wird freier, die Lunge nimmt mehr Sauerstoff auf, der schneller in das Gewebe transportiert wird. Die Haut und das Gewebe wird durch die Fastenkur gestrafft. Die Entfettung von innen kann zu einer Senkung der Blutfettwerte führen.

Fasten hat einen wunderbaren Nebeneffekt: die Waage ist wieder freundlicher zu Ihnen!



Moderne 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

Wir kümmern uns um Ihren ruhigen und gesunden Schlaf.

GESUND & schön

KOSMETIK

- GESICHTSBEHANDLUNG
- HAARENTFERNUNG MIT HEISSWACHS
- MANIKÜRE
- FRUCHTSÄUREBEHANDLUNG

WELLNESSMASSAGEN

- AROMA-ÖL-MASSAGE
- HOT STONE
- KRÄUTERSTEMPEL
- AYURVEDA
- HAWAIIANISCHE MASSAGE

KAPellenSTR. 8
78727 BOCHINGEN
TEL: 0172/2889387
INH. MICHAELA HESS

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Ruth Leicht
Heilpraktikerin

Akupunktur (TCM)
Fußreflexzonenmassage
Homöopathie
Allergiebehandlung

Termine nach Vereinbarung!

Austraße 6 Tel. 07454/62 02
72189 Vöhringen

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

Medienbekannter seriöser Hellseher - Medium

Geschätzt und anerkannt, große mediale Fähigkeiten.
Individuelle, diskrete Beratungen, privat und geschäftlich.
50-jährige Erfahrung hilft Ihnen in allen Lebenslagen.
98 % meiner Vorhersagen treffen zu.

Ganzheitlich spirituelle Beratungspraxis P. Köpfer

Terminabsprache werktags von 8 - 12 und 14 - 20 Uhr · Tel. 0 74 27 / 74 23

Inge Heim
Heilpraktikerin

Akupunktur
Fußreflexzonen-
therapie
Ganzheitliche
Rückentherapie

Appelastraße 6
78727 Oberndorf-Boll
Telefon: 07423/8149 60
www.ingeheim.de

Schwarzwald-Sauna

mit Physiotherapie

Schwarzwaldstr. 8
78652 Deißlingen
Tel.: 07420/1337

Öffnungszeiten:

Mo. 9 bis 12.30 Uhr Damen (ermäß.)
15 bis 22 Uhr Gemischt (ermäß.)
Di. 14 bis 22 Uhr Damen
Mi. 15 bis 22 Uhr Gemischt
Do. 13 bis 22 Uhr Gemischt
Fr. 14 bis 22 Uhr Damen
Sa. 13 bis 22 Uhr Gemischt

Finn Comfort
Made in Germany

QUALITÄT & KOMFORT
www.nncomfort.de

MODELL SURFSIDE

Der Schuh zum Wohlfühlen.

**Fußvermessung +
Einlage + Markenschuh
= BEQUEMSCHUH**

mit sagenhafter Fußanpassung
Nur bei Ihrem guten Fachhändler



Ziegler

Hauptstraße 4 · Im Kameralhof
78727 Oberndorf a. N.
Telefon 074 23/41 68

Haus der Fußgesundheit · Orthopädie-Schuhtechnik

Sogesund!

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

LUST AUF HEISSE SCHOKOLADE?

Genießen Sie in der kalten Jahreszeit
eine **Hot Chocolate Massage**.
Auch als Geschenk eine tolle Idee!

My Wellness

Mobiles und stationäres WellnessStudio in Oberndorf
Susanne Mayer
Heilpraktikerin · Dipl. Kosmetikerin · Visagistin
Tel. 07423/8653113 · Mobil 0176/45399221

Einfach gut schlafen

Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als normal. Rund vier Millionen Bundesbürger haben Probleme damit.

Von Julia Alber

Er ist lebensnotwendig und eigentlich die einfachste Sache der Welt – der Schlaf. Rund vier Millionen Bundesbürger jedoch haben Probleme mit ihm: sie können lange nicht einschlafen, schlafen unruhig, wachen ständig auf. Ein unruhiger Schlaf während Stresssituationen oder in Lebenskrisen ist normal. Problematisch wird es, wenn der Schlaf dauerhaft gestört ist, gar Angst vor ihm aufkommt und das tägliche Leben spürbar beeinträchtigt wird.

»Schlaf ist ein komplexer Prozess, der sich in fünf Phasen einteilen lässt, die sich im Verlauf der Nacht mehrmals wiederholen«, erklärt Schlafmediziner Burkhard Hofmann vom Pneumologisch-Neurologischen-Zentrum Stuttgart. Während der ersten beiden Phasen sinken wir in einen leichten Schlaf, entspannen. Es folgen die Phasen drei und vier – der Tiefschlaf. Er ist für unsere Erholung besonders wichtig, der Körper regeneriert, Gelerntes wird im Gedächtnis gespeichert. In Phase fünf folgt die seelische Entspannung – wir träumen. Die Augen bewegen sich schnell, daher spricht man auch von der REM (Rapid Eye Movement)-Phase. Im Verlauf nehmen die wichtigen Tiefphasen ab, Traumschlaf und leichter Schlaf zu, und das Hirn »döst« vor dem Aufwachen.



Ein- und Durchschlafstörungen zählen zu den am häufigsten auftretenden Schlafstörungen. Die Liste der Auslösefaktoren führen Dauerstress und Belastungen an. Aufgrund der starken innerlichen Anspannung erreichen die Betroffenen nicht mehr das wichtige Tiefschlafstadium, zudem beeinträchtigt das häufige Aufwachen

die Erholung. Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit sind die Folge, eine Angst vor dem Nicht-Schlafen-Können macht sich breit. Schließlich kann es gar zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen kommen. Abschalten lernen und zur Ruhe kommen ist hier das A und O. Mit Traumreisen lassen sich zum Bei-

spiel schlechte Gedanken stoppen, zur Entspannung kann die Progressive Muskelentspannung beitragen. Hilfreich sind auch Rituale wie ein Spaziergang vor dem Zubettgehen, eine Tasse Tee, ein Tagebuch schreiben, Musik hören, ein paar Seiten lesen.

Rund sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als normal. »Einfach auf den eigenen Körper hören«, rät Burkhard Hofmann, »denn weit wichtiger als die Dauer ist die Qualität des Schlafs, und dass man sich leistungsfähig und ausgeruht fühlt.« Besorgniserregend findet der Schlafmediziner die Tendenz zu immer weniger Schlaf und mahnt: »Das geht nur auf Kosten der Gesundheit.«

Die grundlegenden Tipps zum guten Schlaf beginnen im Schlafzimmer. Ruhig sollte es sein, um die 18 Grad haben, sich abdunkeln lassen, und natürlich darf eine gute Matratze nicht fehlen. Alles, was nicht mit dem Schlafen zu tun hat, wie Computer oder Fernseher, sind in diesem Zimmer tabu. Feste Einschlaf- und Aufstehzeiten sorgen für Regelmäßigkeit und fördern den guten Schlaf.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.schlafgestoert.de
www.dgsm.de

Innere Uhr

Von »Lerchen« und »Eulen«

Unsere innere Uhr, die aus uns »Lerchen« oder »Eulen« macht, kann auch für Schlafprobleme verantwortlich sein. Wenn wir gegen sie leben, bringen wir sie aus dem Takt, stören unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und haben in der Folge mit Ein- und Durchschlafstörungen zu kämpfen. Nacht- und Schichtarbeit etwa laufen den »normalen Zeitgebern« Tag und Nacht entgegen, Nachteulen müssen sich zeitlich stets verbiegen, wenn sie nicht gerade einen Beruf haben, der erst ab Mittag Schwung fordert. Ab Mitte 40 reagiert unsere innere Uhr immer empfindlicher. Sie ein wenig »anpassen« ist nur mit starker Disziplin möglich, nämlich indem man stets zur gleichen Zeit aufsteht und schlafen geht, ob Wochenende oder Urlaub.



In fachkundigen
Händen



Gesundheitszentrum Tuttlingen

Zeppelinstraße 21 | 78532 Tuttlingen
Telefon 074 61 / 97-0

- Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie mit neurochirurgischer Wirbelsäulenchirurgie
- Medizinische Klinik
- Frauenklinik
- Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- HNO-Klinik
- Augenklinik
- Tagesklinik für ambulante Patienten
- Kompetenzzentrum für Endoprothetik
- Kompetenzzentrum für minimal-invasive Chirurgie

Gesundheitszentrum Spaichingen

Robert-Koch-Straße 31 | 78549 Spaichingen
Telefon 074 24 / 950-0

- Klinik für Allgemeinchirurgie und Orthopädie
- Klinik für Plastische, Ästhetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
- Medizinische Klinik
- Klinik für Anästhesie und Intensivmedizin
- HNO-Klinik
- Diabetologische Tagesklinik
- Psychiatrische Tagesklinik
- Kompetenzzentrum für Endoprothetik
- Kompetenzzentrum für minimal-invasive Chirurgie

www.klinikum-tut.de



Farbe • Stil • Kosmetik

Persönliche Beratung
für
Sie und Ihn

Renata Faber

Oberndorf - Beffendorf
Tel. 07423 / 4369
Renata-Faber@t-online.de

Massagepraxis Renathe Müller

Masseurin/med.
Bademeisterin



Schmerztherapie mit dem Matrix-Rhythmusgerät!
Werden und bleiben Sie schmerzfrei!

Malsheimerstraße 10
72172 Sulz am Neckar
Telefon 07454 6767
renathemueller53@yahoo.de

Business- Life-Coaching



Kunsttherapie
Arbeit am
Tonfeld®

Hauptstr. 21 72290 Lössburg
Tel.: 07446/95 60 464
Kassenzulassung

www.coachinglicht.de



www.stenke.de
Gutenbergstr. 11 • Tel. 07423-1657

Genießen Sie **Stenke's**
Backwaren in ihrer ganzen Vielfalt.
Wir nehmen nur beste Zutaten
unsere Vollkorngebäcke sind aus
Bioland-Getreide.
Wir nehmen uns Zeit zum Backen
und Zeit Sie zu beraten.
Stenke finden Sie 3x in
Oberndorf, 3x in Rottweil,
Villingendorf, Sulgen, Fluorn,
Schramberg
mehr als 360 Tage für Sie da
• Sonntags geöffnet •

thermen & moor

gesundheitsbewusstsein - für mich
das thermen & moor Land im süden deutschlands

Schnupperwochenende
ab 295 €

Tel. +49 (0)180 180 1968
www.thermen-und-moor.de

Bad Buchau, Bad Waldsee, Bad Wurzach

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.

Rottweiler Straße 5
78667 Villingendorf
Telefon 0741 / 3 16 23
info@salon-angelo.de
www.salon-angelo.de
Diskrete Beratung, Termine
außerhalb der Öffnungszeiten
bei uns im Geschäft, zu Hause
oder im Krankenhaus!

**Perücken
& Haarteile**

ANGELO
FRISEUR SALON



Kneipp-Kuren

Für Körper und Geist

Schon vor mehr als 150 Jahren wollte Pfarrer Sebastian Kneipp auf natürliche Art Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Sein ganzheitliches Gesundheitskonzept ist alles andere als von gestern. Fünf Dinge braucht der Mensch für ein gesundes Leben: gute Ernährung, körperliche Bewegung, innere Balance sowie die Heilkräfte von Kräutern und Wasser. Das ist das Prinzip, das Pfarrer Sebastian Kneipp schon vor 150 Jahren gepredigt hat. Er ist bis heute Vorbild einer regelrechten Bewegung. Mehr als 600 Kneipp-Vereine in Deutschland zählen rund 160 000 Mitglieder und sehen sich als größte private Gesundheitsorganisation. Aber ob Mitglied oder nicht: Unzählige Menschen nützen die Kneipp-Idee, um gesund zu bleiben und gesund zu werden. Viele verbinden Kneipp und Kneipp-Kuren allein mit Wassertrinken und Güssen. Aber das ist längst nicht alles. Durch gezielte Wasserreize soll der Körper zu einer positiven, heilungsfördernden Gegenreaktion angeregt werden. Auch Organe sollen gezielt gestärkt oder entspannt werden. Die Liste der Erkrankungen, bei denen eine Kneipp-Kur nach Angaben des Verbandes Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte helfen kann, ist lang: Herz-Kreislaufstörungen, Erkrankungen der Atemwege, Reizmagen und -darm, nervöse Störungen wie Burnout, Venenleiden, Infektanfälligkeit, Arthrose oder Rheuma.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.kneippverband.de

Baden in »weißem Gold«

Salzhaltige Quellen sind ein wirksames natürliches Heilmittel.

Es ist der unverwechselbare »Tote-Meer-Effekt«, der viele Gäste nach Bad Dürreim zieht. Der Kurort ist eines von sechs Heilbädern des Heilbäderverbands Baden-Württemberg, das offiziell das Prädikat »Sole-Heilbad« tragen darf, da sein Quellwasser eine besonders hohe Natrium-Chlorid-Konzentration aufweist. Das salzhaltige Wasser hilft bei Rheuma- und Gelenkschmerzen, inhaliert lindert es Beschwerden bei Asthma und Bronchitis.

Auch in Bad Rappenau, Bad Wimpfen, Bad Schönborn, Bad Mergentheim und im Stuttgarter

Mineralbad Cannstatt gibt es warme bis heiße Solequellen. Die geforderten 5,5 Gramm Natriumionen und 8,5 Gramm Chloridionen, die in einem Liter Quellwasser enthalten sein müssen, damit sich ein Heilbad als »Solebad« charakterisieren darf, können sie alle problemlos vorweisen. Die meisten liegen sogar mehr als das 20-fache über diesem Mindestwert: Ihr Wasser hat natürliche Kochsalzkonzentrationen von bis zu 30 Prozent. Selbst das Tote Meer bietet mit einem Salzgehalt von maximal 33 Prozent nur eine unmerklich höhere Konzentration. Um den schwerelosen »Tote-Meer-Effekt« zu erleben, ist also nicht erst eine Reise ins Westjordanland notwendig.

Salz war zunächst ein wichtiger

Nahrungsmittelzusatz: es machte die Speisen schmackhafter und diente zur Bekämpfung von Man-



MI
H
Da
tün
von
Sta
wir
Wa
lun
de
fü
kla
sch
ist
las



Thermalbäder

Die Therapiemöglichkeiten reichen von Bewegungstherapie über Massagen, Hydrotherapie nach Kneipp, Elektrotherapie bis zu Fango und Moorpackungen. Der Aufenthalt im warmen Wasser entspannt und fördert das Wohlbefinden. Mittlerweile sind Thermalbäder häufig zu ganzen Landschaften rund um Freizeit und Wellness geworden. Durch die neue Vielseitigkeit bieten sich Thermalbäder auch vermehrt für Menschen ohne gesundheitliche Probleme an.



berichteten von Schmerzlinderung und einem wohltuenden Entspannungszustand. So wurde die Sole auch gezielt für Badekuren genutzt.

Hilfe bei Rheuma- und Gelenkschmerzen

Das Bad in einer Sole ist unheimlich durchblutungsfördernd. Die gelösten Salze reagieren mit der Haut und bewirken eine Weitung der Gefäße. Dadurch entspannen sich Muskeln und Gelenke, Schmerzen lassen nach. In vielen Heilbädern und Kurorten wird die Sole als Badekur angewandt. Leiden wie Rheuma, Stoffwechsel-

krankheiten oder Arthrosen werden in der warmen Sole erfolgreich therapiert. Nicht zu vergessen sind die Vorteile der Sole bei Bewegungstherapien: Das gelöste Natriumchlorid verstärkt den natürlichen Auftrieb des Wassers zusätzlich, Bewegungsabläufe fallen leichter und die Gelenke werden geschont. Daher der Name »weißer Schatz«. Solen mit einer geringen Kochsalzkonzentration von unter 1,4 Prozent werden auch zum Inhalieren eingesetzt. Das Einatmen des salzhaltigen Dampfes hilft gegen Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und das chronische Asthma.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.heilbaeder-bw.de

erscheinungen. Früh schon werden auch Mediziner auf die therapeutische Wirkung der natrium- und chloridhaltigen Sole aufmerksam. Menschen, die in dem warmen Salzwasser badeten,

Mineralwasser Heilbäder und Gesundtrinken

Das Anwendungsgebiet von natürlichem Mineralwasser hängt von der Zusammensetzung ab: Stark kohlenstoffhaltiges Wasser wird beispielsweise in Form von Heilbädern bei der Behandlung von organischen Herzschäden eingesetzt. In Flaschen abgefüllt, findet sich das als Heilwasser zertifizierte Nass zudem in heimischen Supermarktregalen. Damit es auch als Arzneimittel zugelassen: Seine vorbeugende, lin-

dernde oder heilende Wirkung ist wissenschaftlich bestätigt. Übrigens gibt es insgesamt 19 solcher Heilquellen in Baden-Württemberg. Anwendungen in stark kohlenstoffhaltigen Wannenbädern verbessern die Durchblutung. Hände und Füße werden wieder warm, blasse Haut bekommt ihre gesunde Farbe zurück. Auch zu hohe oder zu niedrige Blutdruckwerte können sich wieder normalisieren.

Besonders effektiv sind außerdem Trinkkuren und Inhalationstherapien mit Mineral- bzw. Heilwasser. Bei Inhalationstherapien gelangt das Quellwasser als fein zerstäubter Nebel unmittelbar in die Bronchien und wirkt dort sekretlösend und kräftigend auf die Schleimhäute. Auch hier spielt die Zusammensetzung der Mineralstoffe im Wasser eine wichtige Rolle. Ein hoher Calciumgehalt wirkt beispielsweise entzündungshemmend bei Nieren-

oder Blasenkrankungen. Funktionsstörungen der Schilddrüse, die häufig durch Jodmangel verursacht werden, können hingegen mit stark jodhaltigem Heilwasser behandelt werden. Mineralwasser mit einem hohen Natrium-Chlorid-Gehalt als Trinkkur verabreicht, ist ein hervorragendes Therapeutikum zur Behandlung von Magen- und Darmerkrankungen, sowie von Leber- und Gallenleiden.

Mehr als Kosmetik

Vor allem optisch sind Krampfadern ein Ärgernis. Manchmal führen sie aber auch zu Beschwerden wie Hautveränderungen oder geschwollenen, schweren Beinen am Abend. In solchen Fällen sollte ein Venenspezialist abklären, was dahintersteckt.

Sie sehen nicht schön aus und werden als lästig empfunden: Krampfadern am Bein. Die Gefäßwand von oberflächlichen Venen ist geschädigt, so dass sich die Gefäße weiten, schlängeln und unter der Haut sichtbar werden. Sie können verschieden stark ausgeprägt sein, und auch die Venenklappen, die den Blutfluss steuern, können beschädigt werden. Sie machen in den meisten Fällen keine Beschwerden und sind in erster Linie ein kosmetisches Ärgernis. Doch wenn Symptome wie geschwollene, schwere Beine am Abend,

Hautveränderungen in Farbe und Struktur oder ein Jucken hinzukommen, sollte abgeklärt werden, was dahintersteckt – am besten bei einem Phlebologen, wie Venenspezialisten auch genannt werden.

Bei der Hälfte der Bevölkerung taucht die eine oder andere Krampfader im Laufe des Lebens auf. Sie sind Anzeichen einer behandlungsbedürftigen Venenerkrankung, die nicht auf die leichte Schulter genommen werden dürfen. Es kann zu Venenentzündungen, offenen Beinen oder zu lebensgefährlichen thrombosebe-



Wechselduschen für schöne Beine.

dingten Embolien kommen. Thrombosen sind Blutgerinnsel, die sich vorzugsweise in den tief liegenden Venen der Beine bilden. Gefährlich werden kann eine Thrombose, wenn sich ein Gerinnsel löst und zur Lunge gelangt. Dadurch kann ein Gefäßverschluss entstehen, also eine Lungenembolie. Meistens entstehen Krampfadern aber ohne eine Thrombose als Ursache.

Nach einer neuen wissenschaftlichen Veröffentlichung spielt die Genetik keine so große Rolle:

Risikofaktoren wie Alter, Geschlecht, Übergewicht oder Schwangerschaften überwiegen als Ursachen mit 82,8 Prozent. Nur jede sechste Venenerkrankung ist genetisch bedingt.

Wer viel Obst, Gemüse und regelmäßig Fisch isst, mindert sein Thromboserisiko deutlich. Wer hingegen regelmäßig viel Fleisch isst, erhöht das Risiko daran zu erkranken.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.phlebology.de
www.venenliga.de

Bewegung hilft

10 Goldene Winter-Tipps für die Venen

1. Tragen Sie bequeme Schuhe.
2. Halten Sie sich nicht zu lange in überheizten Räumen auf.
3. Achten Sie auf ausreichende Bewegung.
4. Nehmen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl.
5. Machen Sie regelmäßige Spaziergänge.
6. Winter-Venen-Walking kräftigt das Bindegewebe und unterstützt die Venenfunktion. Ebenso gesund
7. Beim langen Sitzen mit den Füßen kreisen und wippen.
8. Beim langen Stehen auf die Zehenspitzen stellen und langsam abrollen.
9. Vermeiden Sie Übergewicht und trinken Sie möglichst viel Wasser.
10. Nach der Sauna die Beine kühl abbrausen und hochlegen.

sind Nordic-Walking, Ski-Longlauf, Wandern und Radfahren.

Impressum

Verlag und Herausgeber:

Schwarzwälder Bote Mediengesellschaft mbH, Kirchtstr. 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, Kirchtstr. 14 • 78727 Oberndorf a. N., Telefon: 0800/7807801 • Telefax: 07423/78-328,
 E-Mail: anzeigenservice@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: 16. November 2011

Bildnachweise: iStock, DAK, Heilbäderverband, Diagentur, Deutsche Venenliga, shutterstock, www.hoho-haha.de, WirthsPR



Stressabbau Beste Medizin

Schon der Volksmund sagt: »Lachen ist die beste Medizin«. Humorforscher und Mediziner finden immer mehr Belege dafür, dass Heiterkeit und Lachen gesund sind und Heilungsprozesse fördern können. Es steht fest, dass fröhliches Lachen die Produktion von körpereigenen Abwehrstoffen erhöht, den Kreislauf in Schwung bringt und die Produktion des Stresshormons Kortison drosselt. Es setzt sogenannte Endorphine, körpereigene Glückshormone, frei.

Lachen ist gesund

Lachen trainiert die Muskeln, bringt die Atmung in Schwung und hilft Stress abzubauen.

Die Medizin kostet nichts, und jeder kann sie jederzeit überall herstellen: das Lachen. Witze, kitzeln, nette Menschen, eine komische Situation genügen – und schon signalisiert Gehirn an Körper: Lachen. Das Belohnungssystem wird eingeschaltet. Ein ganzer Glückshormon-Cocktail durchströmt den Körper. Vermutlich werden Serotonin, Dopamin sowie das auch beim Stillen und Sex wirksame Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet.

Lachen entspricht schwerer körperlicher Arbeit. Mehr als 100 Muskeln sind beteiligt: von der Gesichts-, Hals- und Atemmuskulatur bis zur Zwischenrippenmuskulatur. Allein im Gesicht steuern 40 Muskeln die Mimik. Je intensiver das Lachen, desto mehr Mus-

keln werden bewegt – »sich vor Lachen schütteln«, sagt der Volksmund. »Mir tut vor Lachen der Bauch weh« umschreibt den auf intensives »Ha-ha-ha« folgenden Zwerchfell-Muskelkater. Der Satz »Hör auf zu lachen, mir tut schon alles weh« beschreibt die Wirkung des vollen Körpereinsatzes. Und wer sich »krumm und kringelig lacht«, trainiert vergleichbar einer Rumpfbeuge die Muskeln zwi-

schen Brust- und Schambein.

Lachen als »Massage für die Eingeweide« kann körperliche Beschwerden lindern. So fällt dank der tiefen Atmung das Abhusten bei Bronchitis und Erkältungen leichter. Außerdem verändert sich das Schmerzempfinden.

Diese Effekte nutzt die Therapie bei Depressionen: Lachen gilt als Schutzfaktor gegen seelische Erkrankungen und Aggression. In

der Lachyoga-Therapie lernen Menschen Übungen, die zum Beispiel typische Wuthaltungen in entspanntes Verhalten ummünzen. Wer regelmäßig Türen knallt, lernt, bereits beim Griff zur Klinke den Anti-Stress-Mechanismus in Gang zu setzen. Dieser hemmt möglicherweise unter anderem die Produktion von Adrenalin, das den Körper normalerweise in Alarmstimmung versetzt.

Mitmenschen unterscheiden genau zwischen herzlichem und hämischem Lächeln. Sympathisch wirkt derjenige, der die Augen schließt und nach dem Bruchteil einer Sekunde mit wieder geöffneten Augen am anderen vorbei guckt. Herzlich wirkt, wer binnen einer halben Sekunde seiner guten Stimmung freien Lauf lässt. Wer länger braucht, produziert das sprichwörtliche »falsche Lachen« – und verliert die Sympathie.

Weitere Informationen finden Sie im Internet
www.hoho-haha.de
www.humorhilftheilen.de

Lachtherapie Klinik-Clowns

Fröhliche Menschen werden mit Krankheiten besser fertig. Auf die psychologische Lach-Wirkung als Ausdruck von Zuneigung und »Es ist nicht so schlimm«-Botschaften bauen auch Kliniken, die zum Beispiel Clowndoktoren einsetzen. »Leute in einer unangenehmen Situation hinlenken auf die Beschäftigung mit etwas Positivem«, nennt der Mediziner, Kabarettist und Gründer des Vereins »Humor hilft heilen«, Eckart von Hirschhausen, das Ziel. Lachen sei »vor allen Dingen ein soziales Signal, was Aggressionen mindert, Menschen zu Gruppen zusammenbindet und Stress abbaut«. Es löst sowohl atmosphärische wie körperliche Spannung.



Scharlach oder Masern Symptome erkennen

Wenn sich ihr Kind matt fühlt und Hautveränderungen sichtbar werden, sind Eltern manchmal unsicher: Für welche Kinderkrankheit sprechen die Symptome? Bei Scharlach ist ein kleinfleckiger Ausschlag typisch. Die pustelähnlichen Flecken haben meist einen Durchmesser von etwa zwei Millimeter. Masern-Flecken sind in den meisten Fällen rund fünf Millimeter groß und zunächst im Kopfbereich und Rumpf ausgeprägt. Bei Röteln sind die Flecken ungefähr linsengroß und treten meist zuerst im Gesicht auf. Die endgültige Diagnose sollte jedoch grundsätzlich ein Arzt stellen.

Zeig mal die Zunge

Fieber, stark gerötete Zunge und entzündeter Hals: Scharlach ist schmerzhaft. Vor allem Schulkinder trifft die Infektion.

Die Symptome kommen plötzlich: heftige Kopfschmerzen, starke Halsschmerzen und Schluckbeschwerden. In kurzer Zeit färbt sich die Zunge rot – wie eine reife Himbeere. Dazu kommt das Fieber, manchmal mit bis zu 40 Grad Celsius. Und nach etwa zwei Tagen: ein feiner Ausschlag mit stecknadelgroßen Flecken, vor allem am Rumpf und den Innenseiten der Arme und Beine. Die Haut fühlt sich rau an, wie Sandpapier. Ursache für all das: Scharlach, eine Infektions-Erkrankung durch so genannte Streptokokken. Diese Bakterien übertragen sich durch Tröpfchen-Infektion, also

Sprechen, Husten oder Niesen. Deshalb erkranken besonders Kinder im Vorschul- und Schulalter daran. Und das durchaus mehrmals, da verschiedene Streptokokken-Arten Scharlach auslösen. Eine Impfung ist nicht möglich.

Da Scharlach hochansteckend ist, raten Mediziner, so schnell wie möglich einen Arzt aufzusuchen. Die Behandlung durch Antibiotika kann Komplikationen verhindern.

Der typische Ausschlag beginnt oft am Hals und breitet sich dann

auf den restlichen Körper aus; die Mundpartie wird vom Ausschlag ausgespart – Kinderärzte sprechen hier vom Milchbart. Mit Hilfe der Antibiotika-Gabe bilden sich die Symptome nach drei bis fünf Tagen meist wieder zurück. Ein bis zwei Wochen später schält sich dann die Haut, insbesondere an den Händen und Füßen. Dieser Prozess kann bis zu acht Wochen dauern, ist jedoch nicht weiter ansteckend.

Und was können Mütter tun, die ein scharlachkrankes Kind pflegen? Wenn bei ihnen nach einem Rachenabstrich Erreger nachgewiesen werden, empfehlen Experten eine vorbeugende Behandlung mit Antibiotika. Etwa 24 Stunden nach Beginn der Gabe ist die Ansteckungsgefahr gebannt. Das kranke Kind sollte jedoch nach Beginn der Antibiotika-Therapie mindestens eine Woche nicht in den Kindergarten oder Schule gehen.

Vorsorge

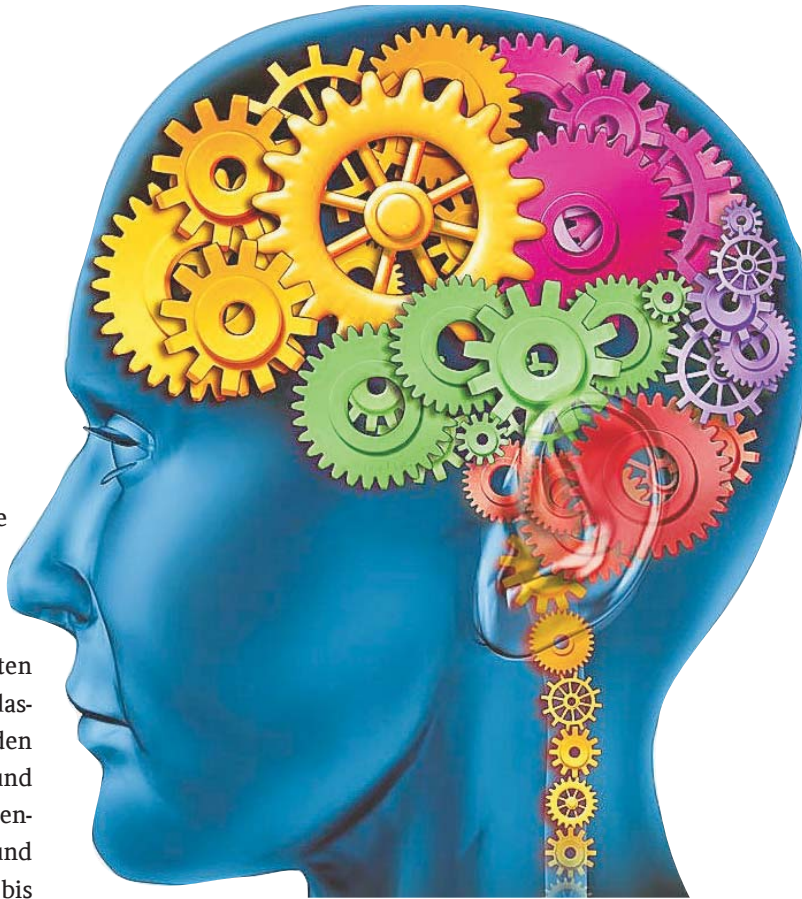
Impfung nicht möglich

Auch nach einer überstandenen Infektion kann man sich wiederholt anstecken, auch als Erwachsener. Scharlachkranke Kinder sollten von anderen ferngehalten werden. Noch gesunde Geschwister von scharlachkranken Kindern sollten erst wieder Schule oder Kindergarten besuchen, wenn es der Arzt erlaubt. Eine Erkrankung wird durch einen Abstrich aus dem Rachen festgestellt. Im Falle einer Ansteckung kann bereits vor Ausbruch der Krankheit mit einem Antibiotikum behandelt werden. Ansteckungsgefahr besteht bis zu 24 Stunden nach Beginn einer erfolgreichen Antibiotikabehandlung. Wird auf eine Behandlung mit Antibiotika verzichtet, so verlängert sich die Ansteckungsgefahr bis zum Abklingen der Symptome nach ungefähr drei Wochen.

Lust am Lernen

Um unsere geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, müssen wir etwas tun: Gehirnjogging, richtige Ernährung und viel Bewegung.

Wo sind denn meine Schlüssel schon wieder? Und wie hieß noch mal die neue Nachbarin? Solche Situationen kennen die meisten Menschen nahezu aller Altersklassen. Statistisch gesehen werden die Deutschen immer älter und entsprechend hoch ist der Stellenwert, den wir der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit bis ins fortgeschrittene Alter einräumen. Erfahrungsgemäß nimmt mit den Jahren die Vergesslichkeit zu und die geistige Leistungsfähigkeit ab. Aber Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Ausbau unserer Denkmachine, also unserer neuronalen Netzwerke, potenziell ein Leben lang anhält und sich durch gezielte Aktivierung der Nervenzellen anregen lässt. Das sind gute Nachrichten, bedeuten sie doch, dass geistige Fitness gezielt beeinflusst werden kann.



Schlauer essen – besser denken

Neben regelmäßiger Bewegung, der aktiven Teilnahme am sozialen Leben und der Lösung von Denksportübungen spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Dass sich eine mediterrane Ernährung mit viel Fisch, Hülsenfrüchten und wertvollen Speiseölen positiv auf das Wohlbefinden auswirkt, ist

schon lange bekannt, ebenso wie die gesundheitsfördernde Wirkung von viel Obst und Gemüse. Der volle Umfang, in dem Ernährung das Gehirn beeinflusst, wird erst nach und nach erforscht. Das Fazit der Wissenschaft lautet jedoch heute schon: Ernährung und mentale Leistungsfähigkeit hängen eng zusammen. »Brainfood« als Begriff dazu ist im wahrsten Sinne des Wortes inzwischen in aller Munde. (djd/pt)

Gehirnnahrung Zehn Regeln

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat zehn Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und gesund zu essen:

1. Vielseitig essen.
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln: Fettarme Produkte wie Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn und Kartoffeln liefern viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineral- und Ballaststoffe.
3. Gemüse und Obst – Nimm »5 am Tag«: am besten frisch oder kurz gegart.
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen.
5. Fett und fettreiche Lebensmittel nur in Maßen. Pflanzliche Öle und Fette bevorzugen.
6. Zucker und Salz nur in Maßen zu sich nehmen: Eine gesunde und leckere Würzalternative sind frische Kräuter.
7. Reichlich Flüssigkeit trinken – vor allem Wasser bis zu drei Liter.
8. Speisen schmackhaft und schonend zubereiten.
9. Sich Zeit nehmen zum Essen und Genießen.
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben.

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.dge.de

1			8				
5			4	6		7	9
6		2		3	7		5
			2	7	4		8
	3		1	8	9		
7			5	1		3	8
8	2	5		4	3		9
					8		7

Mentale Fitness Wer rastet, der rostet

Was für die körperliche Fitness gilt, trifft auch für die mentale Beweglichkeit zu. Zu einem großen Teil haben es die Menschen selbst in der Hand, wie fit sie auch im Alter sind. Durch die ständige Ak-

tivierung der Nervenzellen kann die intellektuelle Leistungsfähigkeit gefördert und verbessert werden. Gezielte Denksport- oder Gedächtnisübungen lassen sich problemlos in den Alltag

einbauen: indem man sich Einkaufslisten oder Telefonnummern merkt, Sudokus oder Kreuzworträtsel löst und die Freizeit aktiv und kreativ gestaltet.

Trainieren Sie Ihr Gehirn

Wer rastet, der rostet! Das gilt auch für Ihren Kopf. Viel Spaß und Erfolg mit unseren Rätseln.

Novität	feiner Spott	Stufe des alpinen Trias	rutschig	knapp, wenig Raum lassend	treibende Kraft	Gebirgsmulde	Meditationsbild	Verbindungsstift	Überzug auf Tonwaren	altgriechische Grabsäule	ein Sternbild	im kleinen (franz.)
Tür, Pforte					heißes Heilgetränk							
ein Facharzt					Vorname des Sängers Kollo	Gattin des Ägir		feines, glänzendes Gewebe	Rechtsbrauch	süd-deutsch: Hausflur		
			Grund	ein Bundesland (Abk.)		Ureinwohner v. Feuer-land	frühere deutsche Auto-marke			»Augen-deckel« Schiffs-taue		
Gesetz-buch der Juden		Trink-gefäß				griechi-scher Gott der Liebe		Notlüge				
röm. Zahl-zeichen: zwei		Sport-art		Anti-lopen-art	deutsche Pop-sängerin			englisch: wahr			chem. Zeichen für Astat	
			freiheit-lich, tolerant					Haupt-stadt d. Philip-pinen	brasil. Formel I-Pilot † 1994			
Holz-raum-maß	Gruppe	Gatte der Eva			italie-nischer Artikel	Hunnen-könig	Wort am Gebets-ende			Aus-druck des Ekels		
			Metall-stab mit spitzem Ende					kaum merklich	mittel-finnische Provinz	ein Umlaut	spa-nische GmbH	
bayrisch: ruhig		Vulkan-gestein Siamo-chinese				Fluss durch Florenz						
Naum-burger Dom-figur			Jupiter-mond	Abk.: Stück	Rufname von US-Filmstar Efron			Umlaut				
spitzer Pfahl (Schutz-wall)						ost-englische Hafen-stadt						
Flug-zeug-führer					Hoch-ebene							

A	V	I	S	O	W	B	R	A	N	S
I	N	T	E	S	N	O	B	B	S	E
F	E	L	D	E	I	G	I	P	I	L
O	S	L	A	V	X	A	K	T	S	A
R	E	L	H	E	A	Z	P	N	U	N
F	A	U	E	F	W	I	W	A	M	E
Z	N	E	R	E	R	E	R	Z	U	H
E	I	N	E	Z	K	A	E	K	R	A
N	I	N	N	N	L	N	N	G	N	N
K	E	N	N	N	N	N	N	N	N	N
L	I	L	I	E	N	L	L	E	S	E
B	L	L	H	O	A	E	E	E	E	E

	1					4
			1	7	5	3
				2	1	7
	6				3	4
	4	8		3	2	1
2	5	3				6
	3	4	8			
6	7	9	4		1	
8						9

	1	4	5			2
	6			1	3	
		7			9	
		9		2	5	6
			1	9	5	
7		5	6			9
8			9			4
			7	3		5
4				1	6	2

Auflösungen

links

7	1	2	9	5	3	6	8	4
4	9	6	1	8	7	5	3	2
3	8	5	6	4	2	1	7	9
1	6	7	2	9	8	3	4	5
9	4	8	5	3	6	2	1	7
2	5	3	7	1	4	9	6	8
5	3	4	8	6	9	7	2	1
6	7	9	4	2	1	8	5	3
8	2	1	3	7	5	4	9	6

rechts

9	1	4	5	8	7	3	6	2
2	6	8	4	1	3	7	9	5
5	3	7	2	6	9	1	4	8
1	4	9	3	7	2	5	8	6
3	8	6	1	9	5	2	7	4
7	2	5	6	4	8	9	1	3
8	5	1	9	2	6	4	3	7
6	9	2	7	3	4	8	5	1
4	7	3	8	5	1	6	2	9

Herbstliche Genüsse

Verwöhnen Sie Ihre Familie mit einer Kürbissuppe. Hierfür sind Hokkaido-Kürbisse mit dem nussigen Geschmack besonders gut geeignet.

Zutaten für 4 Personen: 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 2 EL Rapsöl, 400 ml Gemüsebrühe, 125 ml Sahne, Salz, Curry, 1 Prise Chilipulver, 1 Prise Zucker, 4 EL Kürbiskernöl

Zubereitung: Den Kürbis gut waschen und in Spalten schneiden, Kerne und grobe Fasern herauslösen, den Stielansatz entfernen. Das Kürbisfleisch mit der Schale grob würfeln, Zwiebel schälen und fein

hacken, die Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken, den Ingwer ebenfalls grob hacken. Alles zusammen in einen Topf mit heißem Rapsöl geben und 10 Minuten andünsten.



Gemüsebrühe zugeben und alles mit dem Rührstab fein pürieren. Mit Sahne aufgießen und mit Salz, Curry, Chilipulver und Zucker

würzen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals nachwürzen. Mit je einem Löffel Kürbiskernöl servieren.

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-Sehn-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, Hohlegraben-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. Königstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle:
Donum vitae: Rottweil, Flöttlinstraße 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.

Sprachheilkinderklinik:
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, 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/ 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:
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.

Unsere Zeitungspaten!

Aktion Zeitungspate



Rolf Benz
Gründer der Rolf Benz AG & Co. KG



Daniela Lindner
Mitglied der Geschäftsleitung der
BÖRLIND GmbH



**Frank Ruthardt, Jörg Juchler,
Reinhard Rappenecker**
Tödt Druck + Medien GmbH



Harald Wohlfahrt
3-Sterne-Chefkoch in der
Traube Tonbach



Michael Vosseler
Geschäftsführer Bauhaus GmbH
& Co. KG Süd



Jörg Ertl
Marketingleiter der
RICOSTA Schuhfabriken GmbH



Heidi Seeburger
privat



Armin Böttcher u. Monika Jauch
Geschäftsführer AB-Technische Dienst-
leistung Böttcher & Jauch GbR



Wolfgang Wurbs
Stellvertretender Vorstandsvorsitzender
der Sparkasse Schwarzwald-Baar



Julius Müller
Kleider Müller



Alexander Baum
Baum Immobilien, VS-Schwenningen



Alexandra und Reinhold Strecker
Holiday Land Reiseagentur Strecker/
SEWATO.DE



Lothar Birk u. Bernd Wachendorfer
Vorstände der Spar- und Kreditbank
Dauchingen



Tim Rohwer
Geschäftsführer Engel & Völkers
VS-Villingen



G. Brugger-Efinger u. T. Brugger
Geschäftsführer Brugger GmbH
Magnetsysteme



Hiltrud Nehls
Stellvertretende Geschäftsführerin
der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg



Prof. Michael Hoyer
HOYER-Consult



Silvia Eppler
Geschäftsführerin Autohaus Eppler,
Albstadt



Walter Zanker
Vorstand der Wohnbaugenossenschaft
Balingen eG



Ralf Gwinner
Filialleiter der BW-Bank
Albstadt-Ebingen



Markus Thoma
Filialdirektor der BW-Bank
Donaueschingen



Christian Riethmüller
Geschäftsführer Osiandersche
Buchhandlung Tübingen

**Werden auch Sie Zeitungspate und
investieren Sie in die Bildung von
Kindern und Jugendlichen!**



Infos unter: www.aktion-zeitungspate.de/schwabo