

aktiv

DAS MAGAZIN
FÜR GESUNDHEIT
UND FREIZEIT

IN BALANCE

Der Gesundheit
gerecht werden

In luftiger Höhe

mit dem Ballon
übers Allgäu

UNSERE LEBER

wie wir dem Wunderorgan
Gutes tun können

UNTERWEGS AUF KÖNIGLICHEN SPUREN

Schlösser & Burgen
unserer Region

FASTENWANDERN

Detox für die Seele

ohne Hunger, dafür mit mehr Energie





Unser Leistungsspektrum



Wir machen Sie mobil.

Knie – Hüfte – Schulter – Ellenbogen
Fachkompetenz – Service – Komfort

**Aktuelle Stellenangebote finden Sie auf
unserer Webseite!**

www.sportklinik-ravensburg.de/jobs



Sportklinik Ravensburg

Bachstraße 57, 88214 Ravensburg

Telefon 0751-366 17 62-0

info@sportklinik-ravensburg.de

www.sportklinik-ravensburg.de

Konservative Behandlung

- Gelenkinfiltration
- Hyaluronsäure
- ACP (Eigenblutbehandlung)
- Stammzellentherapie

Gelenkerhaltende Operationen / Sportorthopädie Knie, Schulter, Hüfte, Ellenbogen

- Knorpelersatzoperationen
(z. B. Autologe Chondrozytentransplantation)
- Band- und Sehnenrekonstruktionen (z. B. Kreuzbandverletzung, Sehnenverletzung Schulter, Tennisellenbogen)
- Meniskuserhaltende Operationen
- Kniescheibeninstabilität (Patellaluxation)
- Achsumstellung (X- und O-Beine)

Gelenkersatz Schulter

- Oberflächenersatz/Totalendoprothesen
- Inverse Schulterprothese

Gelenkersatz Ellenbogen

- Teil-/Totalendoprothesen

Gelenkersatz Hüfte

- Standard- und Kurzschaftendoprothesen

Gelenkersatz Knie

- Teilersatz/Schlittenprothese
- Oberflächenersatz

Wechseloperationen

- Knie-, Schulter- und Hüftprothesen mit modernen Revisionsprothesen/Knochenaufbau oder Knochen-teilersatz

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,



Viele Menschen reisen in Zeiten von diversen Corona-Risikogebieten und teilweise stark schwankenden Inzidenzwerten lieber in der eigenen Region umher, gern auch in Form von Tagesausflügen. Ganz besonders profitieren davon Orte, die beispielsweise mit Wanderungen verbun-

den werden können. Schlösser und Burgen etwa. Davon gibt es gerade im Bereich der Schwäbischen Alb besonders viele schöne und berühmte Exemplare.

Die könnte man sich übrigens auch von oben anschauen – wenn man in einem Heißluftballon sitzen würde zum Beispiel. Wir haben einen Redakteur in luftige Höhen geschickt und seine Erfahrungen festgehalten.

Wer nicht gerade mit einem Ballon über den Dingen schwebt, könnte sich das Fastenwandern einmal näher betrachten. Dabei geht es in erster Linie jedoch nicht ums Abnehmen. Es sollte nicht der Hauptgrund für die Aktion sein, vielmehr geht es um eine Reinigungs-, Gesundungs- und Erneuerungserfahrung. Diese erfährt Alexandra Steiner regelmäßig. Warum? Das erzählt sie uns. Dazu machen unsere Tipps das Fastenwandern hoffentlich ein wenig einfacher.

Ein ganz anderes Thema hat uns derzeit mit seiner Brisanz bewegt. Eine Erhebung von Forsa Ende 2020 hat ergeben: Etwa ein Viertel der Menschen mit ohnehin problematischem Alkoholkonsum trinkt seit Corona noch mehr. Angegriffen wird hier vor allem die Leber. Auf sie haben wir einen Blick geworfen. Die Leber mit all ihren Funktionen ist in einem Schaubild zu sehen, ein Experte gibt Auskunft zu einem unserer wichtigsten Organe. Außerdem lässt sich einiges Gutes für die Leber tun. Auf eine Sammlung von Ratschlägen verzichten wir an dieser Stelle nicht.

Wie immer ist das Magazin mit Ausflugstipps gespickt, ein Blick auf das Wellnessgeschehen ist beim bisher größtenteils verregneten Sommer gerechtfertigt. Wir schauen nun positiv auf den September und Oktober. Der goldene Herbst kann kommen!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und grüßen Sie aus dem Verlag

Margot Schnell & Sabrina Hölzl
Produktmanagement



IMPRESSUM

Herausgeber: Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler, Karlstr. 16, 88212 Ravensburg • **Geschäftsführer:** Lutz Schumacher • **Redaktionell verantwortlich:** Stefanie Rebhan, s.rebhan@suedfinder.de • **Produktmanager:** Margot Schnell, T 0751 29551125, m.schnell@schwaebische.de, Sabrina Hölzl, T 0751 29551183, s.hoelzl@schwaebisch-media.de • **Verkauf:** Susanne Pommer, Karin Nagurski, Anja Gauggel, Grit Bunz, Verena Maier, Esther Waldvogel, Janine Driemel, Nicole Kaiser, Carolin Schneider, Yvonne Marschner, Klaus Müller, Markus Fürst • **Textnachweis:** Stefanie Rebhan, Philipp Schmidt, Sarah Pirker, Kunden, djd • **Bildnachweis:** Schwäbische Alb Tourismus, Albstadt Tourismus, Shutterstock, privat, airandfun, djd • **Grafik:** Teresa Lutz • **Druck:** Druckhaus Kaufmann, Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr

INHALT

AKTIV

- 06 **So schön sind unsere Schlösser & Burgen**
Unterwegs auf königlichen Spuren
- 10 **Wie ich mit dem Ballon über 1.000 Seen fuhr**
- 13 **Der „Schwäbisch Summer“ der Traufgänge**
- 14 **Baby-Affen auf dem Affenberg**

AKTIV
So schön sind unsere
Schlösser & Burgen

06



GESUND

Fastenwandern:
Ein Erfahrungsbericht

18



GESUND

- 16 **Gesundheit in Balance**
- 18 **Fastenwandern:**
Ein Erfahrungsbericht
- 22 **Aktuelles aus der Region**
- 28 **Unsere Leber – das Wunderorgan**
- 30 **So können Sie der Leber Gutes tun**
- 32 **Detox mit Genuss**

THERME & SAUNA GEÖFFNET



BADELANDSCHAFT

Innen- und Außenbecken, Whirlpools, Sprudelliegen, Strömungskanal. Verschiedene Attraktionen sind wegen der Aerosolbildung nicht in Betrieb.

SAUNAWELT

Thermium, Softsauna, Finnische und Außensauna, großzügige Ruheräume und idyllischer Saunagarten.

WUNSCHTERMIN online reservieren unter www.waldsee-therme.de.

EINTRITTPREISE

Therme: 2 Stunden 8,40 € / ermäßigt 7,80 €
3 Stunden 10,20 € / ermäßigt 9,60 €
Sauna: 3 Stunden 15,50 €



**Bad
Waldsee
Therme**



GESUNDHEITZENTRUM WALDSEE-THERME

www.waldsee-therme.de | 88339 Bad Waldsee



AKTIV

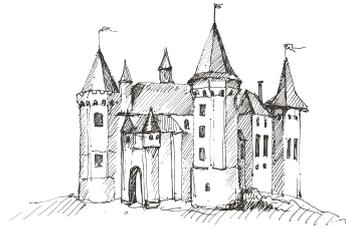
SO SCHÖN SIND UNSERE SCHLÖSSER & BURGGEN

UNTERWEGS
AUF
KÖNIGLICHEN
SPUREN

Sie wurden belagert, beschossen, zerbombt, sie verbrannten oder zerfielen. Es ist ein Wunder, dass uns heute noch so viele Zeugen der Vergangenheit in Form von Schlössern und Burgen erhalten geblieben, beziehungsweise von verschiedenen Regenten wieder aufgebaut worden sind. Besonders auf der Schwäbischen Alb lassen sich viele frühere Herrschaftssitze bewundern. Die meisten von ihnen sind öffentlich zugänglich und halten spannende Geheimnisse für die Besucher bereit.

„Alles wandelt sich, nichts vergeht.“

Ovid,
antiker römischer Dichter
(43 v.Chr. - 17 n.Chr.)



VON STEFANIE REBHAN

Was wäre unsere Region, wenn wir nicht immer wieder über herrliche Schlösser, massive Burgen oder romantisch anmutende Burgruinen stolpern würden? Die Schwäbische Alb ist vor allem durch die geologische Lage mit den vielen Felsen und Hügeln die burgenreichste Region Deutschlands. Ein paar davon ragen besonders heraus, über andere gibt es erstaunlich unbekannte Fakten. Oder haben Sie schon mal etwas vom Rasenden Reinhard gehört und wissen Sie aus welchem Brunnen Wein floss? Wir haben die Antworten.

„Wisset auch, daß in der ersten Stund nach dem Mittagsgeläut ein ritterlich Turney wird abgehalten werden auf dem Grün vor der Stadtmauer. Edle Ritter sind herbeigerist um hernach den besten unter sich auszustechen im ritterlichen Kampfe mit Lanze und Schwert.“ So oder so ähnlich könnte es sich im Mittelalter vielerorts auf der Schwäbischen Alb angehört haben. Dort hatten sich nämlich besonders ab dem 11. Jahrhundert viele Rittergeschlechter und Adelfamilien Burgen und Schlösser als Machtzentren errichtet. Hoher und niederer Adel, freie Reichsstädte und Klöster teilten sich die Territorien und demonstrierten ihre Macht mit pompösen Bauten.

Es dürften sich in dieser Region an die 60 Burgen und Ruinen sowie mehr als 40 Schlösser befinden. Es gab aber noch einen ganz pragmatischen Grund für die Errichtung: Die Übersicht. „Es gibt wenig Herrschaftssitze, die auf der Ebene liegen. Ganz nach dem Motto ‚Alles, was das Licht berührt, ist meins‘ hatten die Herrscher erstens einen Blick über die Untertanen und zweitens konnten sie Feinde aus der Ferne erkennen“, sagt Nadja Schliesser, Themenmanagerin Kultur & Geschichte des Schwäbische Alb Tourismus. Hinzu komme, dass Felsvorsprünge oder Zeugenberge (Einzelberg in einer Schichtstufenlandschaft) ideal zur Verteidigung waren.

DIE KRONE ALLER BURGEN

Eines der wichtigsten deutschen Herrscherhäuser baute hier seine Burg: Die Hohenzollern. Das märchenhaft anmutende Schloss auf dem Hohenzollern in Bisingen sieht allerdings erst seit etwa 1850 so aus wie heute. Die Anlage, die schon 1061 das erste Mal geschichtlich erwähnt wurde, musste zweimal komplett neu aufgebaut werden.

Schon 1267 wurde das „Castro Zolre“ – also die Burg Zolre – erwähnt und in zeitgenössischen Quellen als Krone aller Burgen in Schwaben und als „das vesteste Haus in teutschen Landen“ gerühmt. 1423 wurde die Anlage zerstört. Rund 30 Jahre später wurde sie noch größer als zuvor wieder erbaut. Da die Burg nach dem 30-jährigen Krieg baulich nicht instandgehalten wurde, blieb zu Beginn des 19. Jahrhunderts nur noch eine Ruine übrig. Erst Kronprinz Wilhelm von Preußen ließ die Anlage ab 1850 im neugotischen Stil mit vielen Türmen und Wehranlagen wieder errichten. →



Burg Hohenzollern.
Foto: Albstadt
Tourismus, Marc Lutz

Burg Hohenneuffen. Foto: Achim Mende



Schloss Sigmaringen. Foto: Achim Mende

DAS BIZARRE SCHLOSS

Auch das Schloss Sigmaringen ist ein Hohenzollernhaus. Die ältesten Teile des Schlosses liegen unter den großen Neu- und Umbauten des 17. und 19. Jahrhunderts verborgen. Die jetzt noch erhaltenen Burgreste stammen aus der Stauferzeit um 1200. Eine durchgreifende Neugestaltung erfuhr das Schloss nach dem großen Brand 1893, der fast das ganze Schloss erfasste. Es umfasst heute übrigens eine der größten privaten Waffensammlungen Europas mit rund 3000 Exponaten. Dafür hatte der Sammler Karl Anton Fürst von Hohenzollern (1811 bis 1885) gesorgt.

Allein schon wegen dem bizarren Anblick sollte jeder schon einmal am Schloss Bronnen im Landkreis Tuttlingen im Oberen Donautal vorbeigekommen sein. Für die Öffentlichkeit ist es nicht zugänglich, da es sich im Privatbesitz befindet. Ein Foto von außen dürfte auf Instagram aber trotzdem ziemlich gut laufen. Erbaut wurde das Schloss um 1100 bis 1150.

Das Schloss Lichtenstein ist auch bekannt als das „Märchenschloss Württembergs“, da es in Baustil und Einrichtung die Romantik weiterleben lässt. Zum Schlossgelände gehören der Gerobau, die Kapelle, ein weitläufiger Schlossgarten und der romantische Schlosshof. In den restaurierten Gemächern des Grafen Wilhelm von Württemberg zeigt sich die üppige Pracht der spätromantischen Wohnkultur. Das Schloss war 2009 ein Drehort des Märchenfilms Dornröschen.

BELIEBTES WANDER-ZIEL

Bis heute ist es ein Rätsel, wie die ehemaligen Burgherren in ihr Domizil in Inzigkofen im üppigen Mischwaldmeer über der Donau gelangen konnten. Heute ist von dem Bauwerk nur noch die Ruine Gebrochen Gutenstein übrig. Am Fuß des Felsens gibt

es auch noch die Gebrochen-Gutenstein-Höhle. Wer den Premiumwanderweg „Kloster-Felsenweg“ der Donaufelsenläufe geht, kommt direkt an der Ruine vorbei.

Apropos Ruine. Weithin sichtbar tritt das 743 Meter hoch aufsteigende Felsmassiv des Hohenneuffens aus dem Albtrauf hervor. Darauf: Die Burgruine Hohenneuffen. Da sie ein beliebtes Ziel für Wanderer ist, lädt ein Burgrestaurant mit Biergarten im Burghof zum Verweilen ein. Natürlich bei einem Glas Täleswein, denn der gedeiht in den Weinbergen am Fuße der Ruine. Tipp: Ein Höhepunkt sind die Falkenvorführungen an Sonn- und Feiertagen.

Burg Katzenstein ist eine der ältesten erhaltenen Stauferburgen im nach ihr benannten Teilort Katzenstein von Dischingen. Spätestens im Jahre 1153 tritt eine Adelsfamilie mit Rudegerus de Kazzenstein auf. Die Burg ist ein Musterbeispiel für eine Wehranlage mit mehreren Innenhöfen, Wehrgängen und Basteien. Seit 1939 ist die Burg in Privatbesitz, aber öffentlich zugänglich.



Die **Schwäbische Alb** ist ein Mittelgebirge, das hauptsächlich in Baden-Württemberg liegt und Schwaben von Südwesten nach Nordosten durchzieht. Sozusagen eingerahmt wird es von den Städten Tuttlingen, Ehingen, Neu Ulm, Ellwangen, Tübingen und Rottenburg. Das Gebirge besteht aus mesozoischem Jurakalk.

Wussten Sie schon?

- ➔ Im **SCHLOSS SIGMARINGEN** befindet sich der letzte Wolf von Hohenzollern. Ausgestopft. Das Tier riss vor knapp 200 Jahren im Raum Sigmaringen immer wieder Schafe, weshalb der damalige Hohenzollern-Fürst eine Treibjagd auf den Wolf startete. Tatsächlich wurde er im Jahr 1831 erschossen.
- ➔ Ab 1953 bewohnte Reinhard Freiherr von Koenig-Fachsenfeld das **SCHLOSS FACHSENFELD** in Aalen. Der rasende Reinhard war erfolgreicher Rennfahrer und Tüftler. Noch heute kann man im Schloss sein berühmtes Stromlinienfahrzeug bewundern.
- ➔ Barbara Gonzaga von Mantua (1455–1503) verhalf **URACH** zu besonderem Glanz. 1474 feierten Graf Eberhard V. im Bart und sie die berühmte „Uracher Hochzeit“. 14.000 Gäste waren dabei, alle, die Rang und Namen hatten. Vier Tage lang dauerte die Feier: Es wurde gespielt und getanzt, es gab erlesene Speisen und aus einem Brunnen floss Wein.
- ➔ Nach dem Sturz seines Bruders Napoleon war Jérôme Bonaparte mit seiner Frau, der württembergischen Prinzessin Katharina, auf der Flucht. Zusammen wohnten sie vom 16. September 1815 bis zum 7. August 1816 im **SCHLOSS ELLWANGEN**. Der lebenslustige Jérôme hatte wegen seines häufigen Ausspruchs „Morgen wieder lustig“, den Beinamen „König Lustik“ erhalten
- ➔ Der ursprüngliche Eingang von **BURG KATZENSTEIN** in Dischingen liegt sieben Meter über dem Boden.
- ➔ **SCHLOSS LICHTENSTEIN** wurde als einziges Schloss weltweit nach einer Romanvorlage erbaut, nämlich nach dem Roman „Lichtenstein“ von Wilhelm Hauff aus dem Jahr 1826.



Schloss Lichtenstein. Foto: Ralph Lueger

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Skyline Park

Wiesn-Wochenenden
18. & 19. September, 25. & 26. September & 02. & 03. Oktober
An drei Wiesn-Wochenenden kommen Sie für einen Vorzugspreis in den Park, wenn Sie in Dirndl und Lederhose erscheinen. www.skylinepark.de

ANZEIGE



WIE ICH MIT DEM Ballon über 1.000 Seen fuhr

Es war schon immer mein Traum, an einer Ballonfahrt teilzunehmen. Wahr werden sollte er an einem frühen Samstagmorgen im August 2021, noch vor Sonnenaufgang. Wir haben uns mit dem Ballonteam von Air & Fun Ballonfahrten am Bahnhof in Leutkirch getroffen. Das Team um Inhaber Danny Weimar informierte uns kurz über den Ablauf und schon legten wir los. Außer mir waren noch vier weitere Gäste mit dabei.



Von Philipp Schmid

Es waren je nach Fahrthöhe unterschiedliche Windrichtungen vorhergesagt und das Team entschied sich daher zuerst mit dem Auto in Richtung Westen in die Nähe von Humbrechts bei Wangen zu fahren, um dort zu starten. Schon vom Boden aus hat man dort einen wunderschönen Blick auf den österreichischen Pfänder und die Allgäu Bergkette. Die Vorfreude endlich abzuheben, stieg mit jedem Moment.

EIN VOLUMEN VON DREI HÄUSERN

Zuerst war jedoch das Aufbauen des Ballons angesagt. Ausführlich wurden wir von unserem Ballonteam eingewiesen, damit wir genau wussten wie wir uns zu verhalten haben und worauf es ankommt: Ballonsport ist Teamsport, das haben wir gleich gemerkt. Der Ballonkorb und die Hülle wurden entsprechend der Windrichtung vorbereitet, ausgelegt und die Ballon-Hülle mit kalter Luft gefüllt. Als der Pilot begann, sie mithilfe des Brenners zu erhitzen, richtete sich der Ballon auf. Er hatte eine Höhe von rund 30 Metern und war mit 4.500 m³ Luft gefüllt. Das Volumen von mehr als drei Einfamilienhäusern sollte uns nun durch die Lüfte tragen – unglaublich!

Ruckzuck sind alle eingestiegen und unser Pilot Danny heizte die Luft in der Ballonhülle weiter auf bis wir „leichter als Luft“ waren und abhoben. Dieses Gefühl ist eigentlich nicht zu beschreiben: Eine Mischung aus

Begeisterung, Sprachlosigkeit, Freiheit und Glück geht einem durch Mark und Bein, während die Welt unter einem immer kleiner wird.

Im Westen lag der Bodensee, dahinter das Rheintal und der Säntis. Im Süden die Allgäuer Bergkette, sogar mit Blick bis auf die Zugspitze. Und dazwischen lag fast schon majestätisch die hügelige Landschaft des westlichen Allgäus. Es schien alles in greifbarer Nähe zu sein. Man wusste gar nicht, wo man zuerst man hinschauen soll. Der blau-weiße Himmel unterstrich das Bild noch zusätzlich.

WEITER MIT DEM WIND

Wir verließen Humbrechts in Richtung Amtzell. Je höher wir stiegen, desto mehr drehte der Wind immer weiter, sodass wir in rund 2.100 Metern Höhe in Richtung Isny unterwegs waren. „Jetzt geht's ab ins tiefe Allgäu“, sagte Danny. Wir fuhren weiter mit dem Wind über Ratzenried. Hier konnten wir sogar die im Wald versteckte Burgruine erkennen. „Willkommen im Land der tausend Seen“, sagte unser Pilot. Wir wussten schnell was er meinte: Überall um uns herum glitzerten lauter kleine Seen und Weiher in der Sonne. Einer ist uns speziell aufgefallen: Ein kleiner See, der aus dem Ballon wie ein Kaninchen aussah. Es war der „Neuweiher“ zwischen Ratzenried und Siggen, den unsere Ballon-Truppe kurzerhand in „Hasenweiher“ umbenannt hat.



Wir fahren weiter bis über die Hügel von Neutrauchburg, kurz vor Isny. Dort stiegen wir wieder in niedrigere Gefilde ab und der Südwind trug uns weiter über den Badsee von Beuren. Das Fauchen des Brenners hat wohl einige der Camper am Campingplatz Badsee geweckt, die uns aus der Tiefe freundlich zugewunken haben.

ADEL DER BALLONFAHRER

Nach rund anderthalb Stunden war es an der Zeit einen Landeplatz zu suchen. Wir überquerten noch ein größeres Waldstück und landeten direkt an der Straße zwischen Merazhofen und Engelboldshofen. Nach kurzer Zeit traf auch schon Wolfgang, unser Verfolger mit dem Auto, am Landeplatz ein. Alle packten ordentlich mit an, sodass nach kurzer Zeit der gesamte Ballon wieder im Anhänger verstaut war.

Nach einem tollen Landefest mit Kaffee und Butterbrezeln wurden wir von der Crew mit einer feierlichen Zeremonie in den „Adelsstand“ der Ballonfahrer erhoben. Ich kann abschließend nur eines sagen: Eine Ballonfahrt muss man einmal im Leben erlebt haben. Diese Ruhe, dieser Ausblick und das „über den Dingen stehen“ ist unbeschreiblich und entschleunigend.



Alle Informationen gibt es unter www.air-and-fun.de

ANZEIGE



**EINFACH PUNKTE SAMMELN.
EINFACH SPAREN.
EINFACH MYMOUNTAINCLUB.**

**Jetzt als Club-Mitglied exklusive
Vorteile genießen.**

**Schnell
kostenfrei
anmelden!**



www.ok-bergbahnen.com

Kunstgenuss am See erleben

Das Würth Haus Rorschach, direkt am Bodenseeufer, ist Treffpunkt für Kunstbegeisterte, Familien und Radfahrerinnen und Radfahrer. Bei freiem Eintritt wird moderne und zeitgenössische Kunst aus der Sammlung Würth gezeigt. Eine wunderbare Ergänzung ist das KunstCafé mit Blick auf den Skulpturengarten und See, welches zum Geniessen und Verweilen einlädt. Für die Lieben zu Hause findet sich bestimmt im Kunstshop ein stilvolles Mitbringsel.



Einblick in den Skulpturengarten

FORUM WÜRTH RORSCHACH

Churerstrasse 10
CH-9400 Rorschach
Tel. +41 71 225 10 70
rorschach@forum-wuerth-wuerth.ch
www.forum-wuerth.ch



Einblick in die Ausstellung «Lust auf mehr»

GRAF & GRÄFIN SEIN

Kostümführung im Neuen Schloss

Wie lebten die Grafen von Montfort vor 250 Jahren? Wie sah der Alltag im Neuen Schloss Tettang aus? Welche Kleider trug man? Gekleidet in barocke Kostüme, reisen sechs- bis zwölfjährige Schlossbesucher in eine längst vergangene Epoche. **Termine:** Dienstag, 7. September und 2. November, jeweils 11 Uhr, 6 € pro Kind.



© Stadt Tettang, Foto: Blicklicht

ANMELDUNG: TETTANG TOURIST INFORMATION

Montfortstraße 41, 88069 Tettang, T 07542 510500
tourist-info@tettang.de, www.tettang.de/fuehrungen



HEUNEURG – STADT PYRENE

SPEKTACULUM DER ANTIKE

Tauchen Sie ein in die Welt der Antike und erleben Sie spannende Mitmachaktionen für die ganze Familie

4./5.
SEPTEMBER
10–17 UHR



Freilichtmuseum Heuneburg
88518 Herbertingen-Hundersingen
Tel 07586/89594 05
info@heuneburg-pyrene.de

Baden-Württemberg

STAÄTLICHE SCHLÖSSERN UND GÄRTEN

www.heuneburg-pyrene.de

Öchsle-Museumsbahn:

Dampzugromantik im offenen Sommerwagen



Erlebnis für die ganze Familie: Das „Öchsle“ mit seinen kohlebefeuernten Dampflok von 1899 dampft zwischen Warthausen und Ochsenhausen durch Oberschwaben. Alle Personenwagen haben Fenster zum Öffnen und offene Einstiegsplattformen, auf denen man sich während der Fahrt auch aufhalten kann. Ein besonderes Erlebnis ist die Fahrt im offenen Sommerwagen mit Cabrio-Feeling oder im ältesten erhaltenen Württembergischen Schmalspurwagen von 1891.

Am Bahnsteig in Ochsenhausen kann man sich mit Speisen und Getränken versorgen. Wer sich anschließend gern aufs Fahrrad schwingt, kann dieses kostenlos mitnehmen.

Das Öchsle fährt bis 10. Oktober an allen Sonntagen, jeden 1. Samstag im Monat und donnerstags bis 9. September. Kostenlose Reservierung nach Corona-Verordnung notwendig. Zu ggf. weiteren Auflagen nach Corona Verordnung informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage. Stand bei Anzeigenschluss müssen Fahrgäste getestet, geimpft oder genesen sein.

FAHRPLAN & INFORMATIONEN

Infotelefon & Reservierung: 07352 922026
www.oechsle-bahn.de, Facebook: fb.me/oechslebahn

Der „SCHWÄBISCH SUMMER“ der Traufgänge

Indian Summer – den gibt es nicht nur in Nordamerika und Kanada, sondern auch in Albstadt auf der Schwäbischen Alb – den „Schwäbisch Summer“.

Keine andere Jahreszeit präsentiert sich hier so farbenprächtigt wie der Herbst. Kräftige Rot-, Gelb und Orangetöne lassen die Buchenwälder wie ein leuchtendes Farbenmeer erscheinen. Genau die richtige Zeit, um loszugehen und die schwäbische Natur zu erkunden. Bestens dazu eignen sich die Traufgänge rund um Albstadt. Die insgesamt zehn Premiumwanderwege mit Längen zwischen vier und 17 Kilometern führen durch dichten Wald, über die von Schafen beweideten Hochflächen, vorbei an Felsen, passieren Täler und Albhochflächen – kurzum, sie machen die Vielfalt der Schwäbischen Alb erlebbar. Zahlreiche Gastgeber entlang der Wegesränder bieten zudem leckere schwäbische Spezialitäten an oder auch eine heimelige Unterkunft, damit sie am nächsten Tag einen weiteren Traufgang unter die Füße nehmen können. So lässt sich das bunte Farbenspiel etwas länger erleben.

Die Vielfalt der Natur zeigt sich auch auf dem Traufgang Zollernburg-Panorama. 16 Kilometer lang ist die Runde, die wohl einen der schönsten Blicke auf Burg Hohenzollern bietet. Umringt von buntem Buchenwald thront die Stammburg der Hohenzollern über der Schwäbischen Alb. Doch nicht nur die Burg ist einen Blick wert, vielmehr warten an jeder Ecke Panoramaaussichten auf das Umland, das hügelige Auf und Ab der Alb, die Wälder und die teils raue Traufkante.

Weitere Infos unter traufgaenge.de



**ARCHÄOPARK
VOGELHERD**

*Am Ursprung
menschlicher Kultur*

FORSCHEN . ENTDECKEN . ERLEBEN

Archäopark Vogelherd
Am Vogelherd 1
89168 Niederstotzingen-Stetten
www.archaeopark-vogelherd.de

Was ist süßer als Affen?



Baby-Affen!

Tierischer Nachwuchs auf dem Affenberg

Es ist erst wenige Monate her, da haben die süßen Berberaffenbabys auf dem Affenberg in Salem am Bodensee das Licht der Welt erblickt. Die Kleinen sind schon ordentlich gewachsen und auch jetzt eine wahre Freude: Keine Babys mehr, sondern aktive Kinder, denen man ihre Entwicklung schon von Weitem ansehen kann. Mit rund 600 Gramm und pechschwarzem Fell werden sie geboren und mit rund vier bis sechs Monaten entwöhnt. Sie stellen täglich ihren Mut unter Beweis, toben über das große Areal und erklimmen die Bäume – und die Besucher können sie mit der ganzen Familie hautnah erleben.

200 STÖRCHE ÜBEN DEN THERMIKFLUG

Die Berberaffenmännchen beschäftigt unterdessen etwas anderes: Die Paarungszeit steht kurz bevor. Dabei genießt der Chef jeder Gruppe einen gewissen Vorrang. Der Chef ist jedoch nicht der Stärkste, sondern derjenige, der die meisten Freunde hat. Nicht erschrecken: In dieser Zeit kann man relativ plötzliche Schreikämpfe beobachten, die jedoch in der Regel ohne Blessuren bleiben.

Auch die vielen Wasservögel zeigen sich mit ihrem Nachwuchs. Ob Enten, Blesshühner oder erstmals die Rostgänse – sie alle präsentieren stolz ihre Küken, die man aus unterschiedlichsten Perspektiven im Parkgelände beobachten kann. Nur die Störche sind schon über das Babystadium hinaus. Der Nachwuchs ist bereits flügge und so langsam starten die Jungstörche mit den ersten Übungen für den Thermikflug. In gut 14 Tagen werden rund 200 Störche zum imposanten Schauspiel am Himmel einladen. Bei der Dammwildfütterung, die täglich um 13, 15 und 16 Uhr stattfindet, kann man den Nachwuchs auf dem Affenberg beobachten.

Der großer Weiher, ein gebührenfreier Parkplatz sowie ein Biergarten mit Abenteuerspielplatz runden das Ausflugserlebnis ab.



ADRESSE Mendlishauser Hof, 88682 Salem

ÖFFNUNGSZEITEN Montag bis Sonntag 9:30 - 18 Uhr

TRAMPOLINHALLEN Jump4All
ULM • LANGENZENN • LADENBURG

FERIENAKTION
Mo-Fr 20% auf alle Tarife

60 Min. bezahlen
120 Min. jumpen
90 Min. bezahlen
180 Min. jumpen

Montag bis Donnerstag
DOPPELTE SPRUNGZEIT

Jetzt auch die kompletten Sommerferien

www.jump4all.de

Spatzolino Indoorspielplatz Eberhard-Finck-Str. 47 89075 Ulm

Mo. - Fr. **20%* RABATT**

Spatzolino
Indoorspielplatz

www.spatzolino.de

**FERIENABENTEUER
MIT DER MOORBahn**
*Ried entdecken,
Torbahn fahren & mehr*



Die Sommerferien sind noch in vollem Gange. Damit keine Langeweile aufkommt, ist vor allem am Moorbahn-Halt Bad Wurzach jede Menge geboten. Schon die Fahrt mit der Moorbahn ist ein Erlebnis. Die Freizeitbahn ist immer an Sonn- und Feiertagen unterwegs, zwischen Aulendorf und Bad Wurzach. Und das noch bis Mitte Oktober.

Im August locken spannende Riedführungen, Torbahn-Fahrten oder auch das Street Food Festival auf dem Klosterplatz von Bad Wurzach.

Auf einst stillgelegten Schienenstrecken ist die Moorbahn unterwegs und durchstreift die oberschwäbische Landschaft zwischen Aulendorf, Bad Waldsee und Bad Wurzach. Es gilt der bodo-Tarif. Fahrscheine können zudem auch beim Zugbegleiter erworben werden. Tipp für Feriengäste: Mit der Moorbahn-Gästekarte ist die Fahrt mit der Moorbahn während des Aufenthalts kostenlos. Die Beherbergungs-Gästenkarten sind direkt beim Betrieb bzw. Ferienvermieter erhältlich.

Weitere Informationen gibt es unter www.moorbahn.eu

Gute UNTERHALTUNG

**„DAS KRIEGEN WIR SCHON GESCHAUKELT“
Schaukelweg im Deggenhausertal**

Es muss nicht immer der See sein: Die nördliche Bodenseeregion bietet geradezu beiläufig so viel landschaftliche Schönheit, dass man es fast verschwenderisch nennen muss. Für Familien mit Kindern ist unser Tipp diesmal der Schaukelweg im Deggenhausertal. Für die Kleinen bedeuten die 14 Stationen viel Spaß und gesunde Bewegung an der frischen Luft. Für Mama und Papa auch. Aber die können nebenbei vor allem ein bisschen die Seele baumeln lassen.

Die einzelnen Schaukeln sind entlang des Weges verteilt. Für kleine Wanderer ist das nächste Ziel damit immer (fast) in Sichtweite. Das kann ein wertvoller Motivationsschub sein, wenn es gerade am Anfang ein wenig nach oben geht, oder man auf den letzten Metern des Weges ein bisschen müde wird. Dazu der Hinweis: Entlang des Schaukelweges gibt es keine unmittelbaren Möglichkeiten, sich zu verpflegen oder einzukehren. Man tut also gut daran, reichlich zu trinken und vielleicht auch eine kleine Stärkung einzupacken.



DIE FAHRRADPROFIS

**MEHR AUSWAHL
MEHR SERVICE
MEHR SPASS!**

Dein Fahrrad hat Freunde.

FILIALE RAVENSBURG
Wangener Straße 17
88212 Ravensburg
0751 - 362 994 0

FILIALE BIBERACH
Kolpingstraße 12
88400 Biberach
07351 - 21474

www.fahrradprofis.de

FußballGolf
Spiel Spaß Abenteuer
Das Freizeiterlebnis im Allgäu!

Für Familien-, Firmen- und Vereinsausflüge

DE 88145 Opfenbach/ Mywiler 161
www.fussballgolf-allgaeu.de
Tel +49 (0)8385 92 14 374
Mo +49 (0)160 985 27 331

Gesunde Wohlfühltag

4 Übernachtungen mit Halbpension,
inkl. Wohlfühlbehandlungen
ab 543,40 pro Person im DZ

Grosszügige Badewelt, beheizter Gartenpool,
Sauna, Naturmoor, wohltuende Behandlungen,
kulinarische Köstlichkeiten, schöne
Wanderwege, wunderbare Bergwelt,...

Neu: Großzügige Ruhewelt Freiraum 500m²

Gesundhotel Bad Reuthe**s** Frick GmbH
A-6870 Reuthe/Breggenzerald
Tel. +43 (0)5514 2265-0 www.badreuthe.at



GESUNDHEIT

IN

BALANCE

DER GESUNDHEIT GERECHT WERDEN

Dr. h. c. Peter Jentschura nennt seine wichtigsten "Kunstgriffe" der Regeneration:

1 MEHR SAUERSTOFF

Er ist unser Lebenselixier und dafür verantwortlich, dass jede Zelle reibungslos funktionieren kann. Daher: jeden Tag bei jedem Wetter raus an die frische Luft!

2 WENIGER „SAURES“

Saure Stoffwechselprodukte wirken im Gewebe wie Blockaden und schneiden die Zellen von der Nährstoffzufuhr ab. Sie entstehen vor allem durch verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Kaffee und tierische Produkte. Ihr gesunder Gegenspieler ist eine basische Ernährung - vollwertig und überwiegend vegetarisch.

3 VIELSEITIGKEIT

"Um mit allen Nährstoffen, Mineralien und Vitaminen versorgt zu sein, müssen wir uns vielseitiger ernähren", so der Fachmann. Er rät zu einer omnimolekularen, also alle Nährstoffe enthaltenden, Ernährung. Dazu gehören vor allem Gemüse, Obst, Kräuter, Gewürze, Samen, Nüsse und auch Blütenpollen.

4 AUSREICHEND WASSER

Um sich von schädlichen Stoffen zu trennen, braucht der Körper Flüssigkeit. "Ob Zucker, Kaffee, Limonaden oder Kochsalz: All das entzieht uns Wasser", erklärt Jentschura und rät: bereits am Morgen einen halben Liter stilles Wasser trinken und über den Tag verteilt rund zwei weitere Liter. "Dadurch können viele Energieräuber rasch ausgeleitet werden." Wer Wasser pur nicht mag, kann einen Spritzer Zitrone hinzufügen oder wählt einen basischen Kräutertee. (djd)

Beim Wort "Regenerieren" denken die meisten an Leistungssportler oder die Erholungsphase nach einer schweren Erkrankung. "Doch unser Körper führt in jeder Sekunde zahlreiche Regenerationsprozesse durch", weiß Bestsellerautor und Gesundheits-experte Dr. h. c. Peter Jentschura aus Münster. "Jede Zelle ist in einem beständigen Rhythmus von Auf- und Abbau." Viele Menschen verlieren im Alltag jedoch den Blick dafür, wie wichtig die Regeneration sei. Zu den Folgen gehören Infektanfälligkeit, Konzentrationsstörungen oder auch ein müder Teint.

DER MODERNE LEBENSSTIL UND SEINE FOLGEN

Durch den Spagat zwischen Beruf und Familie, Sorgen und Stress kommen Pausen bei vielen einfach zu kurz. Selbst nachts dreht sich das Hamsterrad weiter: Studien zeigen, dass 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland unter Schlafstörungen leiden. Dabei werden, während wir schlafen, Zellschäden - auch im Immunsystem - besonders effektiv behoben. "Neben Ruhephasen braucht unser Körper außerdem ausreichend Nährstoffe, viel Flüssigkeit und genug Sauerstoff, um zu regenerieren", so der Fachmann. Die genauen Zusammenhänge erklärt er auch in seinem Ratgeber "Gesundheit durch Entschlackung". Eine kostenlose Leseprobe ist unter verlag-jentschura.de zu finden.



Venenpraxis Langenargen

Zwei Ärzte für Ihre Beine

Seit Gründung der Venenpraxis Langenargen 1993 durch Dr. Klaus Krzemien liegt der Schwerpunkt in der Behandlung phlebologischer Erkrankungen (Krampfadern). Diese Spezialisierung und die kontinuierliche Weiterbildung garantieren die hohe Versorgungsqualität, darum erhielt die Praxis als erste am Bodensee die Zertifizierung zum Venen-Kompetenz-Zentrum.

Mittlerweile führt der Phlebologe Dr. Christian Krzemien die Praxis und wird seit einem Jahr von seinem Kollegen Dr. Giesen unterstützt. Mit neuesten Ultraschall-Geräten können durch die Farb-Duplex-Sonografie Gefäße (und auch tiefer liegende Krampfadern) für Arzt und Patient am Monitor sichtbar werden. Größere Krampfadern (Stammvenen) werden zu über 90 % mittels Radiowellen-OP entfernt oder mittels Kryosonde gezogen. Beide Eingriffe werden ambulant im praxiseigenen OP durchgeführt, in örtlicher Betäubung und auf Wunsch mit einem leichten Schlafmittel.

Die meisten Krampfadern können aber, ebenso wie auch kleine Besenreiser, verödet werden („weg gespritzt“). Gerade nach einem heißen Sommer kann es zu einer Zunahme von Krampfadern und Beschwerden kommen. Es hilft das Tragen von Kompressionsstrümpfen, regelmäßige Bewegung und evtl. ein Besuch in der Venenpraxis in Langenargen.



Dr. med. Frank Giesen

Dr. med. Christian Krzemien

VENENPRAXIS LANGENARGEN

Dr. med. Christian Krzemien
Facharzt für Chirurgie und Phlebologie
Venenkompetenz-Zentrum plus
ClosureFast-Zentrum

Untere Seestr. 136, 88085 Langenargen
T 07543 933566
www.Venenpraxis-Langenargen.de



Unser LEISTUNGSSPEKTRUM:

- **DPPG/LRR/VVP/ABI:** mit diesen Untersuchungen wird die Gesamtsituation der Gefäße beurteilt.
- **Ultraschalluntersuchung:** Am Bildschirm werden die einzelnen Venen farblich dargestellt und beurteilt. Thrombosen können, ebenso wie tiefer liegende Krampfadern, sofort festgestellt oder ausgeschlossen werden.
- **Verödung und Schaumsklerosierung:** Besenreiser und auch Krampfadern werden mit einer winzigen Nadel verödet.
- **Radiowellenoperation/Radiofrequenzablation:** Sind die Stammvenen defekt, muss operiert werden. Die Therapie erfolgt

ambulant und wird von den meisten Krankenkassen übernommen.

Bei folgenden **ANZEICHEN** sollten Sie einen **PHLEBOLOGEN AUFsuchen**:

- Abendliche Symptome wie müde, schwere und geschwollene Beine sowie Juckreiz, Spannungsgefühl und Beinschmerzen
- Sichtbare Krampfadern oder Besenreiser
- Bräunliche Verfärbung am Unterschenkel
- Ulcus (offenes Bein)
- Akut bei Thrombose-Verdacht mit einseitig rotem, prallem, schmerzhaftem Bein

GESUND

DETOX FÜR DIE SEELE FASTENWANDERN

OHNE HUNGER, DAFÜR MIT MEHR ENERGIE



„Nach einer Woche Fastenwandern
ist man so entspannt
wie nach drei Wochen Urlaub!“

Fastenwanderin Alexandra Steiner

VON SARAH PIRKER

Über ein oder auch zwei Wochen hinweg keine feste Nahrung zu sich nehmen und fasten. Das allein wäre für viele bereits eine Herausforderung. Dazu aber auch noch zwei Wochen lang sechs Stunden am Tag wandern? Hört man es zum ersten Mal, klingt Fastenwandern wie ein irrsinniger Extremsport.

Für Alexandra Steiner sind Fasten und Wandern aber kein Widerspruch. „Man glaubt vielleicht, mit leerem Magen käme man den Berg nicht hoch. Tatsächlich ist es aber viel leichter! Sonst braucht man ja 30 Prozent seiner Energie für die Verdauung“, erklärt sie. Seit acht Jahren macht die Steuerfachangestellte aus Roßwälden in Ebersbach an der Fils mindestens zweimal jährlich eine Fastenwanderung. Sie ist überzeugt und begeistert von den positiven Auswirkungen auf Körper und Geist. „Nach einer Woche Fastenwandern ist man so entspannt wie nach drei Wochen Urlaub! Der Körper reinigt sich, der Geist beruhigt sich und entschleunigt. Wind, Wald, Wiesen – das alles nimmt man viel stärker wahr. Dazu kommt eine unglaubliche Energie“, schwärmt sie.

ENTZÜNDUNGEN VERSCHWINDEN

„Aus der Evolution heraus hatten wir immer einen Wechsel von Völle- und Fastenzeiten. Wir hatten nicht ständig einen vollen Kühlschrank“, sagt die 55-Jährige. Dass die Reinigung des Darms, ja des ganzen Körpers, positive Auswirkungen hat, sei mittlerweile bekannt. Viele Entzündungen könnten stark abgemildert werden oder sogar verschwinden.

Wandert man dazu auch noch, werde die Muskelmasse durch die Bewegung erhalten. Sie würde andernfalls als erstes statt der Fettpölsterchen angegriffen werden. Obendrein wird der unangenehme Geruch nach Ammoniak, der bei der Fettverbrennung entsteht, beim Wandern direkt abgeatmet.

Dass die Fettverbrennung angekurbelt wird, bedeute aber nicht, dass nur fasten kann, wer abnehmen möchte. Selbst schlanke Frauen können locker 14 Tage fasten, stellt Steiner klar. Man verliere schon etwas Gewicht – Frauen etwa 2 Kilo, Männer 4 bis 5 Kilo – aber eigentlich sei das eine Nebensache. In Gruppen von fünf bis zu 24 Personen werde das Fasten erträglicher als zu Hause oder im Büro und mache Spaß.

DIE NATUR KLARER WAHRNEHMEN

Alter und Kondition der Teilnehmenden seien ganz verschieden und Fastenwandern nicht nur etwas für Sportler. Im Gegenteil: es handle sich um ganz normale Leute, die zehn Kilo zu viel haben. Bei Knieproblemen sei aber eher von einer Fastenwanderung im Allgäu abzuraten. Besser würden in solchen Fällen Angebote in flachen Regionen wie der Mecklenburger Seenplatte oder dem Spreewald passen. „Ich habe schon ganz verschiedene Wanderungen gemacht: Ein 5-Sterne-Wellnessfasten mit vier Kilometern am Tag. Das war schon schön, aber der Tag ging gar nicht vorbei. Dann war man im Hotel und dachte sich Rezepte aus. Auf Touren mit achtzehn, neunzehn, zwanzig Kilometern am Tag ist man beschäftigt und freut sich einfach, dass man vorankommt und Landschaften wahrnimmt, die man sonst nicht sieht“, so Alexandra Steiner.



Alexandra Steiner in der sächsischen Schweiz auf dem Malerweg Elbsandsteingebirge. Zweimal im Jahr fastet und wandert sie gleichzeitig, um Energie zu tanken. Foto: privat

Beim Buchinger Fasten, wie Steiner es für sich entdeckt hat, beschränkt sich die tägliche Nahrungsaufnahme auf einen Tee oder Haferteer am Morgen und je ein halbes Sektglas voll Gemüsebrühe am Mittag und am Abend. „Das ist nicht viel, aber man freut sich darauf“, sagt sie. Wasser und Tee gebe es unbegrenzt.

Die Kombination aus Fasten und frischer Luft, dem Schwitzen und dem Auspowern des Körpers – genau das führe zum Wow-Effekt. „Man fühlt sich, als könnte man Bäume ausreißen! Ich bin mental erholt und werde bescheidener: Man freut sich wieder an einem Apfel oder einer Gemüsesuppe“, sagt die 55-Jährige.

Aus jedem Fasten nehme sie etwas von diesem Bewusstsein für ihren Alltag mit. Sei es, dass man sein Essen länger kaut, bewusster isst oder merkt, wenn man satt ist. Oder, dass man die Gabel nicht schon in den nächsten Bissen sticht, während man noch kaut. Wie lange und ob man diese Erkenntnis weiter in den Alltag trage, sei natürlich individuell. „Manche schlagen nach einer Woche wieder zu und geben sich die Schokolade“, sagt sie. Und um dann Mut zu machen: „Es wird aber jedes Mal leichter und man weiß immer ein bisschen besser, was dem eigenen Körper guttut und was er braucht.“

SÜCHTE AUSSCHLEICHEN LASSEN

Anfängern rät die erfahrene Fastenwanderin lieber klein anzufangen. Schon fünf Tage könnten einen Eindruck geben, einen tollen Effekt haben und vor allem Spaß machen.

Damit das Fasten klappt, sollte man bereits vierzehn Tage vor der Wanderung damit beginnen, Süchte ausschleichen zu lassen, rät sie. „Bei mir ist es der Kaffee. Wenn man den plötzlich weglässt, bekommt man schnell mal Kopfweg. Also reduziere ich ihn langsam über die zwei Wochen.“ Zwei Tage vor dem Fasten empfiehlt es sich, nur noch leichte Kost, etwa Gemüse und Reis, zu sich zu nehmen. Dann, zu Beginn des Fastens, führe man ab – zum Beispiel mit Glaubersalz oder einem Liter Sauerkrautsaft. Das nimmt man zu sich und bewegt sich etwas. Wichtig ist, dass der Darm angeregt wird. Sonst passiert nichts. Nach ein bis drei Stunden sollte man in der Nähe einer Toilette sein. Die gute Nachricht: Ist der Darm erst einmal leer, hat man auch keinen Hunger mehr. So lässt sich das Wandern aushalten.

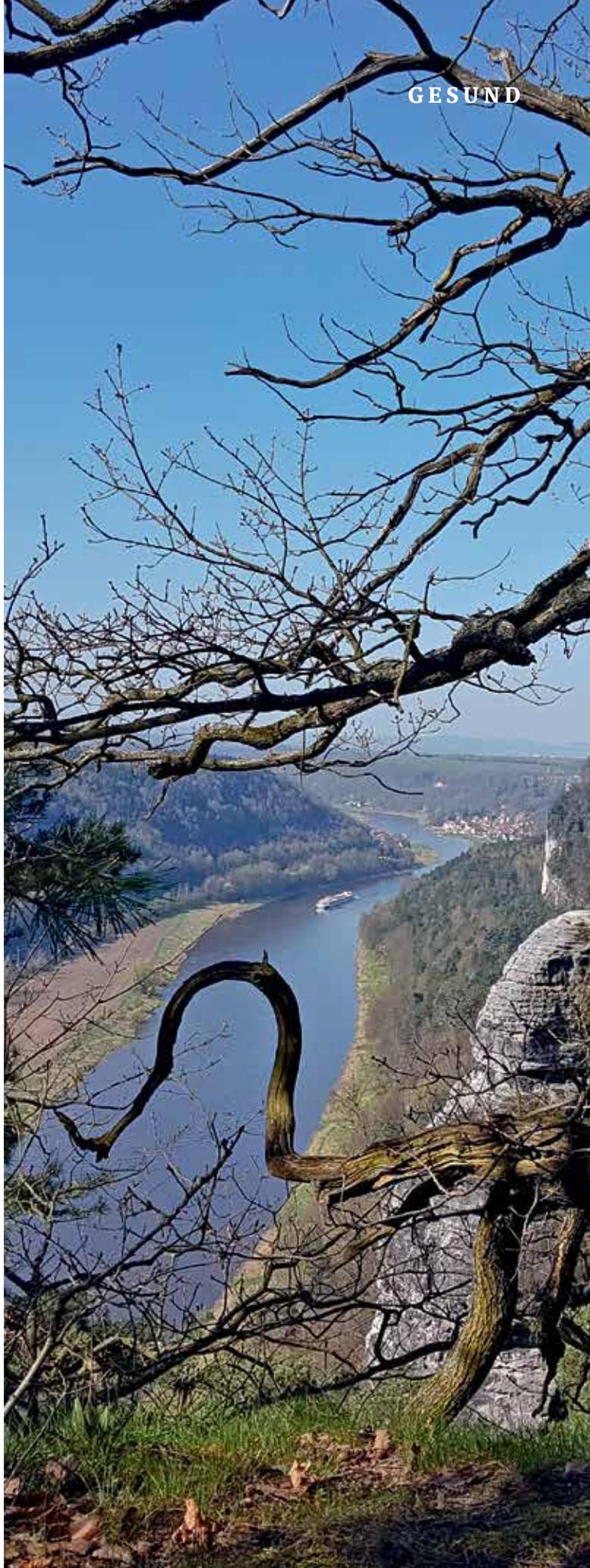


Eine Übersicht über Angebote in ganz Deutschland und darüber hinaus findet sich auf der Webseite der Fastenwanderzentrale (fasten-wander-zentrale.de). Außer der Gegend kann dort die tägliche wie auch gesamte Wanderdauer und Distanz, die Fastenart und das zusätzlich angebotene Begleitprogramm wie Yoga oder Qi Gong gewählt werden.



TIPPS & INFOS ZUM FASTEN auf einen Blick

- ➔ Gefastet und gewandert wird meist **zwischen fünf und zehn Tagen**.
- ➔ **Fasten in der Gruppe** ist meist einfacher. Das Gemeinschaftsgefühl während der Wanderung unterstützt und hilft dabei, die aufkeimenden Sehnsüchte nach fester Nahrung abzublocken.
- ➔ Beim Fasten an der frischen Luft werden die **Körperreserven ausgeschöpft**, wobei nicht nur Gewicht, sondern auch Muskeln verloren werden. Wer das Fasten mit Wandern verbindet, kann seine Muskeln jedoch kräftig halten.
- ➔ **Gymnastik und Entspannungsübungen** auf dem Weg können hilfreich sein.
- ➔ Wer als Neuling Fastenwandern möchte, sollte das **mit erfahrener und professioneller Unterstützung** tun.
- ➔ Es können **Fasten Krisen** auftreten. Dabei kann der Atem übelriechend, die Zunge dick belegt und die Begeisterung gelegentlich gering sein. Die Phasen sind allerdings kurz – also durchhalten.
- ➔ Fasten ist eine Übung, der man sich nicht erst unterziehen sollte, wenn man bereits krank geworden ist. Besser ist es, vorbeugend, in regelmäßigen Abständen und **am besten einmal jedes Jahr** zu fasten.
- ➔ In seinem Bericht **“Erfahrungen mit dem Heilfasten bei 50.000 Fastenkuren”**, den der Fasten-Wander-Verein zitiert, schreibt Dr. Fahrner, ehemaliger Chefarzt der Buchinger-Klinik in Überlingen: „Das Fasten dient nicht nur der regelmäßigen Gewichtsabnahme und vorbeugenden Entschlackung, sondern auch der Behandlung vieler Krankheiten und Zivilisationschäden. Dazu gehört vor allen Dingen die Überfettung des Blutes, der Gewebe und Organe und der hohe Blutdruck, der langsam aber sicher normalisiert wird. Das überforderte, müde und kranke Herz wird entlastet, stabilisiert und besser durchblutet.“



SALZGROTTE RADOLFZELL

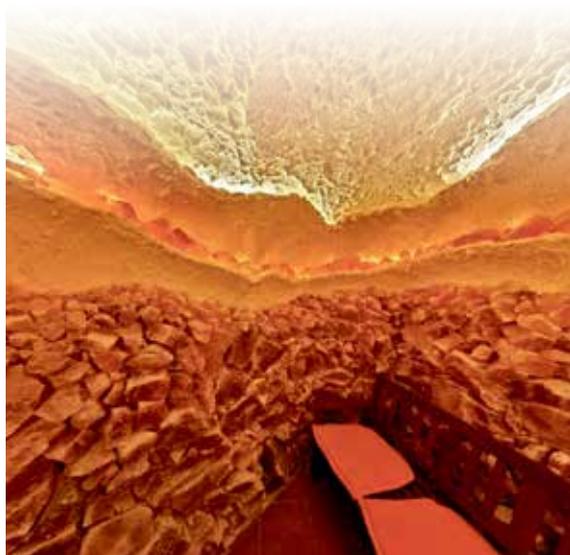
DIE SEELE BAUMELN LASSEN

Wer seinem Körper mit salziger Luft etwas Gutes tun will, muss an die Nordsee fahren? Mitnichten! Vielmehr können Sie in der Salzgrotte in Radolfzell Meer-Feeling direkt am See haben – und das Beste: Es wird nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihrer Seele guttun!

In der Salzgrotte wurde mit rund zwölf Tonnen Himalaya- und Natursalz eine Salzhöhle nachgebaut. Die Besucher erleben ein Mikroklima mit wertvollen Mineralstoffen, eben vergleichbar mit einem Aufenthalt am Meer. Ganz automatisch spürt man eine Atmosphäre, in der man sich wohlfühlen und zur Ruhe kommen kann. Von alters her ist bekannt, dass dieses Klima die Regeneration unterstützt und beschleunigt. Das ist auch der Grund, warum Ärzte gerne Salzgrotten empfehlen. Besonders Menschen mit Atemwegserkrankungen, Allergien, Herz-Kreislaufproblemen, zu viel Stress und ähnlichen Symptomen lieben Salzgrotten.

SO GEHT'S:

- ➔ Der Besuch der Grotte erfolgt in normaler Tageskleidung.
- ➔ Vor dem Betreten bekommen Sie von den Mitarbeitern aus hygienischen Gründen ein Paar Überzieher für die Schuhe. Alternativ können Sie aber auch helle Baumwollsocken mitbringen.
- ➔ Der Aufenthalt dauert 45 Minuten und beginnt immer 15 min nach der vollen Stunde. Die Luftfeuchtigkeit von 50 bis 60 Prozent erleichtert die schnelle Aufnahme der salzigen Luft. Bei angenehmen ca. 20° Raumtemperatur liegen Sie auf einer bequemen Liege in eine Decke eingekuschelt. Entspannung pur!



ÜBERLINGEN

GESUNDHEITSFERIEN UND KNEIPPEN

DAS EINZIGE KNEIPPHEILBAD IM LAND

Mit mediterranem Seeklima lockt das Kneippheilbad Überlingen zwischen Bodensee und schneebedeckten Alpen mit einem differenzierten Kurangebot, bei dem es sich ganz entspannt gesunden lässt.

Überlingen, das einzige Kneippheilbad in Baden-Württemberg, lädt ein zu vielen Gesundheitsanwendungen auf der Basis von Naturheilverfahren. In der Tradition von Sebastian Kneipp wird Wassertherapie praktiziert, außerdem können Gäste in verschiedenen Einrichtungen Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger, Jentschura's Basenfasten oder F.X. Mayr-Kuren durchführen. In der Bodensee-Therme direkt am Seeufer sprudelt aus 1006 Metern Tiefe 36,2 Grad heißes Thermalwasser. Und in der orthopädischen und internistischen Vor- und Nachsorgeklinik finden Gäste alle Ressourcen für erfolgreiche Prävention und Rehabilitation.



Entspannung durch Klangschaalen
Ausgleich der Energieleitbahnen
Harmonisierung der Organe
Aktivierung des Lymphsystems
Energetische Rückenmassage

*Silke
Schubert*

Heilberaterin
Eichwald 29, 88422 Betzenweiler
Telefon 07374 - 7484134
info@8sam-heilen.de, www.8sam-heilen.de

FASTENWANDERN

AUF DER ZOLLERNALB

Passend zu einem unserer großen Gesundheitsthemen in dieser Ausgabe, stellen wir das Fastenwandern auf der Zollernalb nach Dr. Buchinger vom 8. bis 10. Oktober vor. Angeboten wird es von der Volkshochschule Biberach.

Los geht es um 18 Uhr mit Fastensuppe und Abendvortrag, Treffpunkt ist der Seminarraum in Albstadt-Tailfingen. Die Führung und Betreuung liegt beim Heilpraktiker Götz D. Knosp. Die Teilnehmer werden rundum versorgt mit Buchinger-Fastensuppe, Säften, Tees, Honig, Zitronen und zusätzlich Vorträgen, Übungen wie Yoga oder Feldenkrais sowie allen wichtigen Unterlagen. Massagen, fastenunterstützende Heilanwendungen und Saunieren sind in Albstadt möglich. Die Wanderung führt über aussichtsreiche Höhenwege, herbstlich verfärbte Buchenwälder und die Kuppen der Jurariffe.



Anmeldung unter vhs-biberach.de



SLOW-JOGGING

GELENKSCHONEND DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM STÄRKEN

Joggen ist nicht unumstritten: Während die einen darauf schwören, um sich gesund und fit zu halten, haben andere Bedenken: Nicht gut für die Gelenke. Gut, dass es Slow-Jogging gibt!

FÜR WEN IST SLOW-JOGGING GEEIGNET?

Slow Jogging ist sehr gelenkschonend und wird nicht als anstrengend, sondern als genussvolles Laufen empfunden. Daher kann auch jeder, der gehen kann, teilnehmen.

DENNOCH KANN AUS GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN ETWAS GEGEN EINE TEILNAHME SPRECHEN:

Wenn ein oder mehrere der nachfolgenden Punkte zutreffen, raten die Experten von einer Teilnahme ab. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte einen Arzt, ob Sie teilnehmen dürfen.

Schmerzen in der Brust, Bluthochdruck, Fieber, Herzrhythmusstörungen, Atembeschwerden, geschwollenes Gesicht oder Beine, Bauchschmerzen, Durchfall, schmerzende und/oder geschwollene Muskeln oder Gelenke, nicht erklärbares Müdigkeit und Schweregefühl und sonstige von der Norm abweichende Beschwerden.



In **Konstanz** gibt es einen Slow-Jogging Lauftreff, der sich montags um 7.30 Uhr und dienstags um 18 Uhr im Stadtgarten an der Ecke zum Konzil trifft.

Atlaskorrektur hilft ...

... bei Schmerzen und Verspannung

Ständige Nackenverspannungen und Kopfschmerzen müssen nicht sein. „Eine Atlaskorrektur kann viele gesundheitliche Probleme lösen“, weiß Thomas Heiler. Seit rund zehn Jahren behandelt er Patienten in seiner eigenen Praxis in Neu-Ulm.

„Es ist wie eine Befreiung“, hört Thomas Heiler oft von seinen Patienten, wenn er ihre Atlasfehlstellung korrigiert und ihnen damit zur Beschwerdefreiheit verholfen hat. Bei der Atlastherapie löst er durch eine gezielte Massage der tiefen Nackenmuskulatur Verspannungen und bringt so den Atlas-Wirbel zurück in seine natürliche Lage.

Auf einer seiner regelmäßigen Fortbildungen hat Thomas Heiler die Atlaskorrektur nach der Atlasakademie Switzerland. Die Atlastherapie basiert auf einer Erkenntnis, dass eine Fehlstellung des ersten Halswirbels (medizinisch: Atlas - C1) gesundheitliche und seelische Probleme auslösen könne, erklärt er.

Die häufigsten Beschwerden einer Atlas-Fehlstellung sind Migräne, Schlaflosigkeit, ständige Kopf- und Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Schwindel und Kieferprobleme, bis hin zu Hüftproblemen oder Fehlstellungen der Füße und anderen Schmerzproblemen. Optimale Erfolge bei Skoliose bietet die Atlastherapie, die Basis aller folgenden Therapien, da hier der Atlas die Zentrierung der Wirbelsäule bestimmt.



DERATLASEXPORTE
thomas heiler

Atlastherapie | Manualtherapie | Faszientherapie | Kiefertherapie

Hauptstraße 64

89233 Neu-Ulm/Pfuhl

Tel: 0731 / 9717557

info@atlasexperte.de



www.atlasexperte.de

YOGA + WASSER = SUP-YOGA

Wer beim SUP-Yoga allein an einen populären Trend für aufgeschlossene Sportler denkt, dem entgehen ungeahnte Potenziale. Denn das Praktizieren der Philosophie des Yogas auf einem sogenannten „Stand Up Paddle Board“ ist mehr. Dem ganzheitlichen Ansatz kommt das Training auf dem See, umgeben von den Elementen, sehr entgegen.

WAS IST SUP-YOGA?

Zunächst einmal zum Yoga: Die philosophische Lehre stammt ursprünglich aus Indien. Der Begriff kann „Vereinigung“ oder „Integration“, aber auch „Anspannen“ bedeuten. Durch Askese, Meditation und bestimmte Übungen sollen die Menschen zu mehr Konzentration und Körperbeherrschung befähigt werden, aber auch zu tiefer Entspannung gelangen. Yoga in der westlichen Welt beruht auf einer modernen Form, die einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Entwicklung leisten kann, weitgehend unabhängig von religiösen oder weltanschaulichen Überzeugungen.

Auf einem Surfbrett stehend und mit einem Paddel in der Hand die Wellen zu reiten, darauf kamen hawaiianische Surfer bereits in den 1940er-Jahren. Die Idee, das Balancieren auf dem Board mit Yoga-Übungen zu verbinden, ist allerdings erst um 2013 entstanden, wiederum in den USA. Konzentration und Körperbeherrschung, die für ein Gleichgewicht auf dem Brett nötig sind, ergänzen sich mit den körperlichen Anforderungen des Yogas perfekt. Seitdem ist der Trend weltweit auf dem Vormarsch.

Eine Möglichkeit für diesen Sport bietet das Yoga Shala Bodensee in Überlingen. Mehr Informationen gibt es unter www.yoga-shala-bodensee.de



„MOOR CAN MORE“ VON DER HEILENDEN KRAFT DES MOORES

Durch Moore zu wandern, gehört in Baden-Württemberg einfach dazu. Doch Moor kann noch viel mehr!

Ein Moorbad ist ein Bad, in welchem Wasser mit Badetorf vermischt wird. Badetorf wird in Mooren abgebaut. Moorbäder sind eine sehr gute Möglichkeit die heilenden Kräfte des Moores hautnah zu spüren.

Und hier kommt unser Tipp: Steigen Sie in eine mit Moor gefüllte Wanne und entspannen Sie in der wohligen Wärme, die Sie umgibt. Nach einer kurzen Gewöhnungsphase an das 42 Grad warme Moor, genießen Sie beinahe schwerelos ein ganz neues Erlebnis. Die Wärme des Moores dringt über die Haut in tiefer gelegene Gewebeschichten vor und führt zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur. Ein Zustand von Tiefenentspannung erfüllt den ganzen Körper.

Das erwärmte Moor bewirkt eine beschleunigte und verstärkte Entgiftung und Entschlackung des Organismus. Gelenke, Muskeln und Bänder werden entlastet, Schmerzen gelindert.

Und: Moor macht schön! Mit einer Haut wie Pfirsich steigt man aus der Wanne, denn durch Moor wird der Haut die notwendige Feuchtigkeit auf natürliche Weise zugeführt. Mit Moorkuren wird den Falten der Kampf angesagt, denn die heilenden Wirkstoffe machen die Haut deutlich straffer. Gesund und schön – besser geht es nicht.

Mehr Informationen zu Moorbädern, Standorten und Moor-Pauschalen finden Sie auf der Homepage www.schwaebische-baederstrasse.de/moorpauschalen.html

BUCHTIPP

DAS SCHWEIGEN DER LEBER

„Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“, so sagt es der Volksmund humorig. Aber wir alle wissen, dass eine vergrößerte Leber kein gutes Zeichen ist. Doch: kümmern wir uns um sie?

Die Leber ist das wichtigste Organ unseres Körpers, denn ihre unglaublichen Fähigkeiten retten uns jeden Tag das Leben. Was wissen Sie über sie? Vermutlich wenig, denn sie schweigt. Auch dann, wenn ihr zu viel zugemutet wird.

Die Leber ist DIE Schaltzentrale unseres Stoffwechsels: Hormonproduktion, Energiegewinnung, Entgiftung – selbst beim Sex spielt sie eine wichtige Rolle. Wie wirkt sich eine falsche Ernährung auf die Leber aus, gibt es eine Diät gegen Fettleber? Sind Alkohol-Pausen wirklich sinnvoll? Diese und viele weitere spannende Fragen beantworten die Autoren in diesem Ratgeber.

Prof. Ansgar W. Lohse ist einer der renommiertesten Leber-Spezialisten Europas. Gemeinsam mit seinem Co-Autor Ulf C. Goettges enthüllt er die Geheimnisse des faszinierenden Organs: was diese kleine Chemiefabrik für Sie leistet, was sie krank macht und wie Sie die Leber sorgsam pflegen.

Wissen ist die beste Medizin.

Das Schweigen der Leber: Die lebenswichtigen Geheimnisse eines stillen Organs, TRIAS-Verlag, Taschenbuch, 16,99 Euro.



Ab sofort am Zollernalb Klinikum: **LUNGENZENTRUM**

NEU - jetzt auch in Ihrer Nähe:

Pneumologie & Thoraxchirurgie

Die Spezialisten rund um

Lungenerkrankungen



Dr. Hans-Joachim Eisele
Chefarzt Pneumologie



Priv. Doz. Dr. Stefan Limmer
Chefarzt Thoraxchirurgie



Alle Infos rund um das neue **LUNGENZENTRUM** gibt es hier:



Zollernalb Klinikum gGmbH, Friedrichstr. 39, 72458 Albstadt | Fon 07431 99-1561 | info@zollernalb-klinikum.de

#klinikhelden | Unser Herz  schlägt für das Leben.



Präzise Behandlung von Tumoren mit dem CyberKnife

Diagnose Krebs – wie geht es weiter? Im CyberKnife Centrum Süd am Schwarzwald-Baar Klinikum in Villingen-Schwenningen eröffnen sich Patienten dank hochmoderner Geräte wie dem „CyberKnife M6“ ganz neue Perspektiven im Kampf gegen den Krebs. Prof. Dr. med. Stephan Mose, Direktor der Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie am Schwarzwald-Baar Klinikum erklärt im Interview, wie die besondere Therapiemethode funktioniert und für wen sie infrage kommt.

Das CyberKnife ist ein robotergestützter 6 MV-Photonen Linearbeschleuniger für die bildgeführte Radiochirurgie. Anders als in der konventionellen Strahlentherapie – wo sich die eingesetzten Linearbeschleuniger bei der Behandlung auf einer fixen Kreisbahn um den Patienten bewegen – ist der Linearbeschleuniger beim CyberKnife auf einem Roboterarm befestigt. Er ist damit maximal beweglich und kann den Tumor aus bis zu 3.000 verschiedenen Richtungen bestrahlen. Die Vorteile: Die Strahlen werden dabei so präzise im Tumor konzentriert, dass umliegendes Gewebe nahezu vollständig geschont bleibt. Das ermöglicht es, den Patienten innerhalb einer kurzen Zeit mit einer hohen Bestrahlungsdosis zu therapieren. Dadurch sind insgesamt nur wenige Behandlungssitzungen notwendig.

Wie läuft die Behandlung mit dem CyberKnife ab?

Prof. Mose: „Die Therapie erfolgt in einer bis fünf Sitzungen, ambulant und ohne Narkose. Eine Behandlungssitzung dauert etwa 30 bis 45 Minuten und ist für den Patienten schmerzfrei. Der Bestrahlungsplan wird für jeden Patienten individuell berechnet. Negative Begleiterscheinungen sind selten, so dass der Patient während der Behandlung seinem gewohnten Alltag nachgehen kann.“

Für welche Tumore eignet sich die Behandlung?

Prof. Mose: „Dem CyberKnife sind hinsichtlich der zu bestrahlenden Körperregionen kaum Grenzen gesetzt. Therapiert werden können gut- und bösartige Primärtumore im Bereich des Schädels und des Gehirns, gut- und bösartige Primärtumore an Wirbelsäule und Rückenmark, kleine Lungen- oder Leberkarzinome sowie kleine und zahlenmäßig begrenzte Metastasen, zum Beispiel in Gehirn, Lunge, Leber, Lymphknoten, Skelett, Nebenniere und Nieren. Für ein optimales Behandlungsergebnis sollte der Tumor eine bestimmte Größe nicht überschreiten und gut zum umliegenden gesunden Gewebe abgrenzbar sein.“

Wann ist eine CyberKnife-Behandlung sinnvoll?

Prof. Mose: „Die Methode stellt häufig eine Alternative zur operativen Therapie und zur konventionellen Strahlentherapie dar. Auch kann sie medikamentöse Therapien ergänzen oder sie sogar zeitweilig ganz ablösen. Darüber hinaus ermöglicht das CyberKnife im Falle einer vorausgegangenen Radiotherapie eine erneute Bestrahlung. So kann eine Therapie erfolgen, die hocheffektiv und mindestens gleichwertig zu anderen Maßnahmen ist – und dabei besteht ein deutlich geringeres Nebenwirkungsrisiko.“

Wer entscheidet über die Therapie?

Prof. Mose: „Als Ärzte können wir unsere Patienten in keine Schublade stecken. Für uns steht an erster Stelle, was für den Menschen am besten ist. In sogenannten Tumorboards – also einem Expertengremium bestehend aus Vertretern verschiedener Disziplinen – wird jeder Fall ganzheitlich und fächerübergreifend betrachtet. Nur so kann am Ende die optimale Therapie für den einzelnen Patienten empfohlen werden. Ziel ist es, egal ob durch eine Operation, durch Strahlentherapie oder durch Medikamente, die Heilung des Patienten zu erreichen oder – trotz einer vielleicht fortwährenden Tumorerkrankung – zumindest seine Lebensqualität auf einem stabilen, guten Niveau zu erhalten.“



Prof. Mose



SCHWARZWALD-BAAR
KLINIKUM

Schwarzwald-Baar Klinikum

CyberKnife Centrum Süd
Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen
Telefon: +49 (0) 7721 93-4790
E-Mail: cyberknife@sbk-vs.de
Internet: cyberknife.sbk-vs.de

Informationsvollmacht:

Sie entscheiden selbst, wer im Ernstfall Informationen über Sie erhält!



Es gibt Situationen im Leben, da kann man die von Ärzten, Pflegeern oder offiziellen Stellen erhaltenen Informationen selbst nicht mehr gedanklich verarbeiten. Eventuell ist man gar nicht mehr ansprechbar. Damit eine Person Ihres Vertrauens dann in einer solchen Situation das

Recht hat, Informationen über Ihren Gesundheitszustand, Ihren Aufenthaltsort oder weitere Informationen über Sie einzuholen, sollten Sie rechtzeitig eine Informationsvollmacht erteilen. In dieser wird festgehalten, welche Informationen sich die betreffende Person beschaffen darf und welche Informationen ihr erteilt werden sollen. Ärzte und Pflegepersonal werden dadurch von der Verschwiegenheitspflicht entbunden.

Bei der Informationsvollmacht geht es um rein personenbezogene Informationen, nicht aber um Informationen zu Ihren Vermögenswerten, Zugangsdaten oder Besitztümern. Vielmehr soll die Vollmacht dazu dienen, dass der oder die Bevollmächtigte im Ernstfall in Ihrem Sinne handeln kann. Sie können die Gültigkeit der Vollmacht auch auf einen späteren Zeitpunkt festlegen, beispielsweise auf den Eintritt einer Notsituation.

Eine Informationsvollmacht kann auch handschriftlich verfasst werden – mit einer entsprechenden Vorlage von Schwäbisch Media sind Sie aber auf der sicheren Seite, dass nichts vergessen wird. In jedem Fall sollten Sie das Dokument selbst mit einem Datum versehen und unterschreiben – zusammen mit der Person, der Sie die Vollmacht erteilen. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht erforderlich, die Vollmacht sollte aber an einem Ort hinterlegt werden, an dem Sie schnell gefunden ist. Am besten legen Sie das Dokument in der Schwäbisch Media-Vorsorge-mappe mit ab und informieren Vertrauenspersonen darüber, wo die Mappe im Ernstfall zu finden ist. Dann haben Sie die Sicherheit, dass alles nach Ihrem Willen ablaufen kann.

Mit der Vorsorge-mappe des Schwäbischen Verlags haben Sie einen Ordner, der zahlreiche Formulare für die wichtigsten Verfügungen und Vollmachten enthält – so auch die Informationsvollmacht. Darüber hinaus bietet er viele nützliche Informationen und Hinweise. Die Formulare aus dem Vorsorgeordner sind auch separat bei uns erhältlich.

INFORMATIONEN:

Bestellen Sie Ihr Exemplar telefonisch unter 0751 2955 5678 oder bequem online unter schwaebische.de/vorsorge.

Preis: 19,90 €, für Abonnenten: 17,90 € (ggf. mit Versand 9,90 €)

Digitaler Vorsorgeordner: 9,90 €, für Abonnenten: 8,90 €

ZAHNHEILKUNDE – KINDERLEICHT



Lernen Sie unser spezielles Angebot für Kinder kennen. Neben der professionellen Betreuung führen wir Ihr Kind mit viel Feingefühl und Humor an die Behandlung heran, so dass der Zahnarztbesuch von klein auf positiv erlebt werden kann.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind!
Ihr Kinderzahnärzteteam Dr. Schuster & Kollegen



ZAHNÄRZTE | Dr. Schuster & Kollegen

Sirgensteinstraße 4, 88267 Vogt im Allgäu
Tel.: 075 29 - 97 1979, www.Dr-Schuster.net

Hören begeistert!

auric a
HÖRGERÄTE

Im-Ohr-Hörgeräte für Sie!

Testen Sie kostenlos und unverbindlich u.a. das **Silk X** von Signia. Genießen Sie die Vorteile von fast unsichtbaren Hörgeräten.

Ihre Vorteile:

- nahezu unsichtbar
- leichtes einsetzen
- perfekter Klang



auric Hörcenter in Sigmaringen

Antonstraße 11/1
Telefon: (07571) 68 10 52

auric Hörcenter in Mengen

Hauptstraße 66
Telefon: (07572) 7 13 61 50

auric Hörcenter in Bad Schussenried

Bahnhofstraße 16
Telefon: (07583) 40 07 67 4



www.auric-hoercenter.de

Die Leber

Das Wunderorgan, das unseren Körper entgiftet

Die Leber ist das größte und wichtigste Stoffwechselorgan unseres Körpers. Als solches produziert sie lebenswichtige **EIWEISSE** – die Bausteine des Körpers –, **VERWERTET NAHRUNGSBESTANDTEILE** und stellt sie als Energie bereit, speichert sie oder baut die für den Körper schädlichen Stoffwechselprodukte und Giftstoffe, aber auch Medikamente ab.

Das Hormon **GLUCAGON** regt andererseits die Leber zum Glykogenabbau an, also zur Rückumwandlung von Glykogen in Zucker und stellt so die gespeicherte Energie wieder bereit.

LINKER LEBERLAPPEN

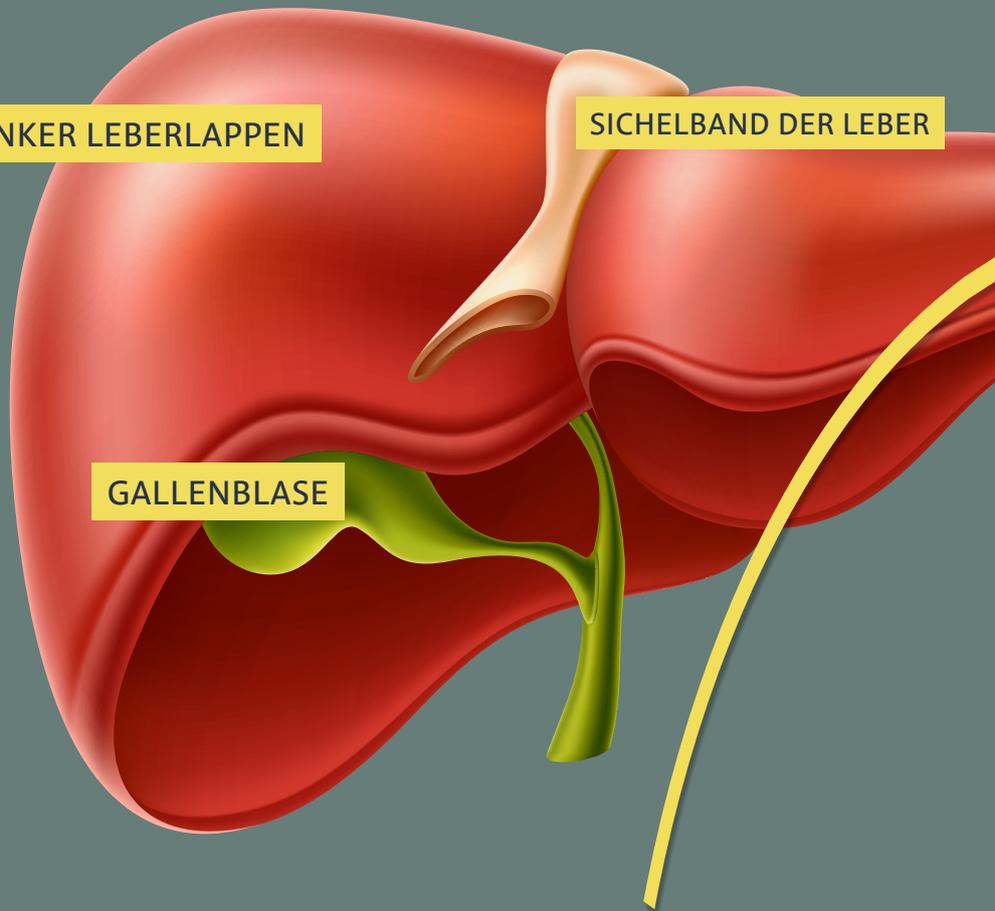
SICHELBAND DER LEBER

GALLENBLASE

Die Leber beeinflusst den **BLUTZUCKER-SPIEGEL**: **DAS HORMON INSULIN** bewirkt in der Leber die Umwandlung von Zucker in die Speicherform Glykogen und hemmt den Abbau von Fett.

In der Leber werden **MEDIKAMENTE, ZUSATZSTOFFE UND GIFTSTOFFE** wie Alkohol und Zucker abgebaut und damit in ihrer Wirkung auf den Körper abgeschwächt. Die Kapazität der Abbauenzyme ist allerdings begrenzt. In größeren Mengen oder in Kombination belasten sie die Leber. Stoffe werden dann langsamer abgebaut oder ausgeschieden und verbleiben länger im Körper. Bei Medikamenten kann das zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.

Zeichen für **EINE ERKRANKUNG DER LEBER** sind extreme Müdigkeit, Übelkeit und Schmerzen oder Druckempfindlichkeit im oberen rechten Leberquadranten. Die Leber erkrankt aber oft unbemerkt, weil sie selbst keine Schmerzrezeptoren hat. Erst wenn sie anschwillt und gegen die Lederkapsel, eine sie umgebende Haut, drückt, treten Schmerzen auf. Das passiert meist sehr spät.



RICHTIGER UMGANG MIT MEDIKAMENTEN FÜR EINE GESUNDE LEBER

Ein falscher Umgang mit Medikamenten kann zu einer Leberschädigung führen. Hintergründe und Wege, das zu vermeiden, erklärt Prof. Dr. Günther J. Wiedemann, Chefarzt an der Oberschwabenklinik Ravensburg und Außerordentliches Mitglied der Arzneimittelkommission, in unserem Experten-Interview.

Welche Rolle spielt die Leber für die Wirkung eines Medikaments?

Eine Große! Die Leber ist als Hauptstoffwechselorgan neben den Nieren das zentrale Entgiftungsorgan unseres Körpers. Medikamente gehören zu den Giften, die nicht dauerhaft im Körper bleiben sollen. Nach einer gewissen Zeit im Körper werden sie entweder durch Verstoffwechslung durch die Leber aus dem Blut entfernt oder über die Nieren ausgeschieden. Für diese Zeit zwischen Einnahme und Ausscheidung sind Medikamente dosiert.

Verändert die Einnahme eines zusätzlichen Medikaments oder Giftstoffs wie Alkohol etwas an der Wirkung eines Medikaments?

Ja, denn alle Medikamente, die wir einnehmen, werden nur für sich geprüft, in ihrer Dauer bis zum Abbau getestet und dementsprechend dosiert. Dabei ist die Kapazität der Abbauenzyme in der Leber begrenzt. Nimmt man zwei Stoffe zu sich, konkurrieren sie um den Abbau in der Leber und werden dort nur noch etwa halb so schnell abgebaut. So bleibt der Stoff länger im Körper als vorgesehen. Die Wirkungsdauer und die Dosis erhöhen sich. Das kann unerwünschte Wirkungen zur Folge haben.

Aus diesem Grund müssen beispielsweise Krebs- oder Rheumapatienten, denen in guter Absicht ein giftiges Medikament gegeben wird, alle anderen nichtessenziellen Medikamente absetzen. Würde ein anderer Stoff gleichzeitig eingenommen werden und um die Ausscheidung konkurrieren, blieben 50% des giftigen Stoffs länger im Körper als vorgesehen.

Außerdem gibt es auch Nahrungsmittel, die den Abbau von Medikamenten in der Leber beschleunigen oder hemmen. Grapefruitsaft

beispielsweise hemmt den Abbau, das heißt, das Medikament bleibt länger im Körper. Johanniskraut dagegen beschleunigt den Abbau eines Medikaments und verkürzt dessen Wirkung. Das kann beispielsweise in Kombination mit einer Minipille zu einer ungewollten Schwangerschaft führen.

Wie kann einem zu langsamen oder zu schnellen Abbau eines Medikaments in der Leber vorgebeugt werden?

Vor der Verschreibung eines Medikaments sollte die individuelle Leber- und Nierenfunktion eines Patienten genau getestet werden. Man sollte für die Dosierung eines Stoffs wissen, in welchem Maß die Leber einer Person Medikamente abbaut. Bei mehreren Medikamenten ist es außerdem wichtig herauszufinden, wie sie aufeinander Einfluss nehmen. Das Ziel wäre, weniger Medikamente zu verordnen, diese aber gezielt und in verträglicher Dosis. Wenn eine Krise erfolgreich durchgestanden ist, kann in einer neuerlichen Krise erinnert werden, dass schon einmal eine Krise gemeistert wurde und dadurch Kraft für die anstehende Krise gewonnen werden.



RECHTER
LEBERLAPPEN



**PROF. DR. MED.
GÜNTHER WIEDEMANN**
Chefarzt der Klinik
für Innere Medizin
St. Elisabethen-Klinikum,
Ravensburg

1 Ausreichend Trinken. Wird der Körper ausreichend mit **FLÜSSIGKEIT** versorgt, können Giftstoffe schneller zur Leber transportiert und der Körper effizienter gereinigt werden. Zwei Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee pro Tag sind dafür ideal.



2 Pflanzliche Lebensmittel, die viele **BITTERSTOFFE** enthalten, wirken sich positiv auf die Leber aus. Beispiele dafür sind Chicorée, Artischocken, Endiviensalat, Löwenzahn, Radicchio, Rosenkohl und Salbei.



SO KÖNNEN SIE DER LEBER GUTES TUN

VON SARAH PIRKER

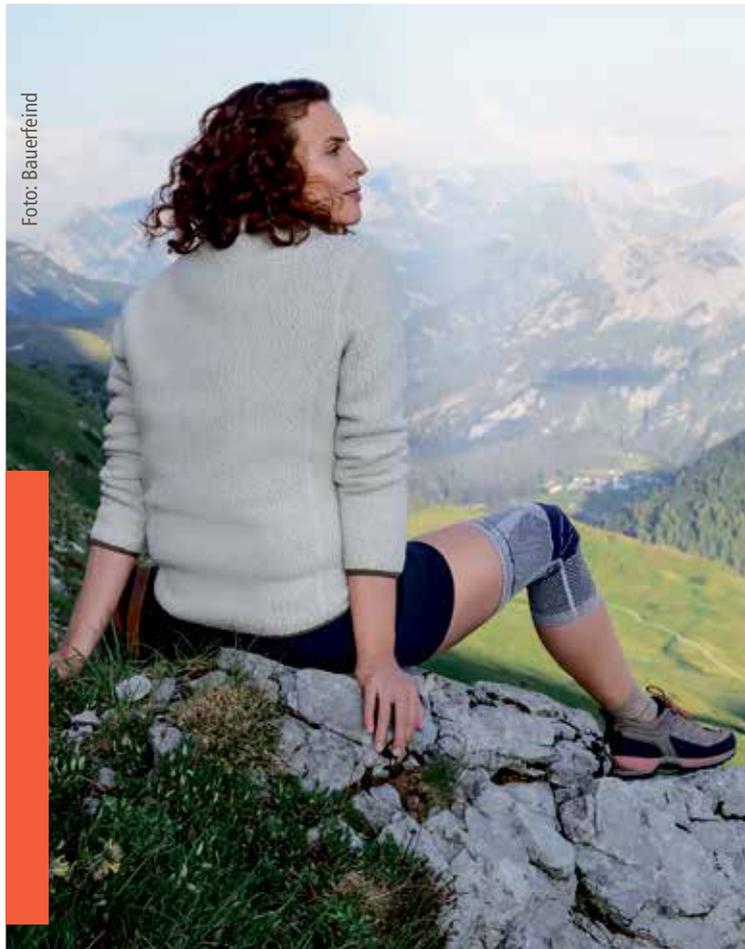
Die Leber ist äußerst robust und regeneriert sich bei kleineren Schädigungen von selbst wieder. Doch dafür ist es wichtig, ihr hin und wieder etwas Gutes zu tun. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt.



3 Durch eine naturbelassene, **BASENREICHE ERNÄHRUNG** wird die Leber entlastet und optimal mit Nährstoffen versorgt, sodass sie sich entspannt ihren Pflichten widmen kann. Zu diesen basenreichen Nahrungsmitteln gehören sämtliche Obst- und Gemüsesorten, Kräuter, Nüsse (bis auf Erdnüsse und Walnüsse), Sprossen und Samen.

4 Eine positive Nachricht für Genussmenschen: Laut einer Studie des National Cancer Institutes von 2014 soll **KAFFEE** bei einer Dosis von etwa vier Tassen täglich die Leber vor Entzündungen und Zellschäden schützen und so der Leberkrebsentstehung entgegenwirken.

Foto: Bauerfeind



Häussler
Ihr Sanitätshaus

Qualitätsprodukte für Freizeit und Alltag:
Bandagen, Orthesen, Schuheinlagen, Laufstrümpfe ...

Wir sind immer gerne für Sie da.

Ulm Jägerstraße 6, Sedelhofgasse 5, Oberer Eselsberg 45
Blaubeuren Ulmer Straße 26
Ehingen Hauptstraße 34
Biberach Marie-Curie-Straße 6

Telefon-Zentrale 0731 140 02-0
www.haessler-uhl.de



5 **ACHTSAMES KAUFEN.** Nimmt man sich für jeden Bissen Zeit, kann der Verdauungstrakt beim Essen entspannen, richtig durchblutet werden und reibungslos arbeiten. Das unterstützt auch die Leber.

9 Dunkle Schokolade bzw. eigentlich **KAKAO** kann eine positive Wirkung auf die Leber haben, weil er den Blutdruck senkt.



6 **BEWEGUNG** unterstützt den Stoffwechsel und kann Leberfett abbauen.



8 **MARIENDISTEL-KUR** als Schutz für die Leber, ob als Mariendistel-Tee oder in Form von Kapseln aus der Apotheke. Das in der Mariendistel enthaltene Silymarin schützt die Leberzellen, erhöht deren Robustheit, stimuliert die Giftstoffausleitung und hilft so die Leber zu regenerieren.

10 **LEBERWICKEL** statt Schnaps zur Verdauungsförderung. Ein Handtuch mit heißem Salzwasser tränken, es auswringen und auf die Leber legen, darüber eine Wärmflasche. Die Wärme 30 Minuten lang genießen. Die Wärme fördert die Durchblutung der Leber, womit sich der Entgiftungsprozess beschleunigt. Bei Magen- oder Darmgeschwüren oder einer Magenblutung sollte hierauf verzichtet werden.

7 **AUSREICHEND SCHLAF:** Die Leber nutzt die Zeit, in der wir schlafen und der restliche Organismus ruht, um zu entgiften.



11 **FASTEN** für die Leberentgiftung. Fasten kann den Stoffwechsel der Leber verbessern und einer Fettleber vorbeugen oder entgegenwirken. Dabei gibt es je nach individuellem Geschmack und Bedürfnis verschiedene Arten von Fastenkuren. Vom Vollfasten, bei dem überhaupt keine Kalorien zugeführt werden, wird aus medizinischer Sicht abgeraten. Alternativen sind beispielsweise das Heilfasten nach Buchinger, Saftfasten, oder das Intervallfasten, bei dem nur über einen definierten Zeitraum des Tages nichts gegessen wird.



Mit High-Tech und Herz

Strahlentherapie Sigmaringen

WIR SIND FÜR SIE DA!

Unsere Strahlentherapie Sigmaringen steht für eine heimatnahe Behandlung mit modernster Technik in einer freundlichen Atmosphäre.

Das Behandlungsspektrum reicht von Bestrahlungen sämtlicher Krebserkrankungen wie z. B. **Brustkrebs, Prostatakrebs, Lungenkrebs, Darmkrebs, Kopf- und Halskrebs** sowie deren Metastasen bis hin zu Reizbestrahlungen bei Erkrankungen wie z. B. **Arthrose, Schleimbeutelentzündungen, Fersensporn** und **Tennisellenbogen**.

Telefon 0 75 71 / 18 76 7 00
www.strahlentherapie-sigmaringen.de



Strahlentherapie Sigmaringen
Hohenzollernstr. 40
72488 Sigmaringen



Auch auf die **Zahncreme** kommt es an

Karies und Parodontitis sind die zwei bekanntesten "Volkskrankheiten" im Mund. An einer Parodontitis leiden Schätzungen zufolge etwa 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland. Das Tückische: Die chronische Entzündung der Zahnfleischtaschen und des Zahnhalteapparates durch Bakterien in Belägen verläuft anfangs völlig schmerzlos und unbemerkt. Infolge drohen schwere Entzündungen, lockere Zähne und sogar Zahnverlust. Sowohl Karies als auch Parodontitis können vor allem mit einer guten Zahnpflege verhindert oder zumindest eingedämmt werden.

NATÜRLICHE ZAHNCREME VERZICHTET AUF TITANDIOXID

Dazu zählt neben dem Putzen mit der elektrischen oder manuellen Zahnbürste auch die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentälbürsten. Mindestens zweimal pro Jahr sollte

zudem der Zahnarzt zur Kontrolle aufgesucht werden. Er prüft, ob die Zahnpflege ausreichend ist und führt eine professionelle Zahnreinigung durch. Bei der Zahnpflege sollte man auf eine sanfte, aber dennoch wirksame Zahncreme setzen. Sie sollte außerdem ohne den inzwischen umstrittenen Weißmacher Titandioxid, der zum Beispiel in Lacken oder Lebensmitteln und Medikamenten enthalten ist, auskommen. Denn die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA stuft den mineralischen Stoff als „nicht mehr sicher“ für Lebensmittel ein. Es sei nicht auszuschließen, dass er bei oraler Aufnahme erbgutschädigend und krebserregend wirken könne.

Die medizinische Kamillenblütenzahncreme Aminomed beispielsweise wurde neu formuliert und enthält nun kein Titandioxid mehr. Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe wie die Extrakte der echten Kamille und die ätherischen Öle in einer natürlichen Zahncreme-Färbung sichtbar. Durch die regelmäßige Anwendung reduziert sich auch das Schmerzempfinden an den Zähnen beim Genuss von Heißem oder Kaltem, Süßem oder Saurem deutlich. Dies konnte durch eine Studie bestätigt werden. Mehr Informationen gibt es unter www.aminomed.de

TIEFE DER ZAHNFLEISCHTASCHEN REDUZIEREN

Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe dieser oder ähnlicher Cremes können wirkungsvolle Parodontis-Prophylaxe leisten. Sie helfen, das Zahnfleisch zu pflegen und zu kräftigen und Entzündungen abklingen beziehungsweise gar nicht erst entstehen zu lassen. Je geringer ausgeprägt die Zahnfleischtaschen sind, umso weniger haben krankheitsauslösende Keime die Möglichkeit, zu siedeln und Entzündungen mit zu verursachen. (djd)

Eltern
zeichnet aus:
**Beste Krankenkassen
für Familien**
**BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER**
Kategorie:
Eltern & Kind

Quelle: Kassensuche GmbH -
Im Netz: 73 bundesweit und regional geöffnete Krankenkassen - Ausgabe 8/2018 - Gültig bis: 06/2020

BELOHNT EUCH.

Mit der besten Krankenkasse für Familien und
0% Beitragserhöhung.

www.bkkgs.de/mitglied-familie

BKK GILDEMEISTER
SEIDENSTICKER

Einfach. Gut. Für Alle.

ANZEIGE

Detox

mit Genuss

Sommer, Sonne, Lebensfreude – um dies auskosten und die schönsten Monate des Jahres unbeschwert genießen zu können, ist jetzt die optimale Zeit für Detox. Denn Umweltgifte, die wir über die Nahrung oder Luft aufnehmen, werden zwar weitestgehend über unsere natürlichen Entgiftungsorgane ausgeschieden, doch das kostet Kraft. Besonders, wenn Belastungen wie Stress oder exzessiver Sport dazukommen. Dann leistet vor allem unser Darm Höchstarbeit. Und dabei können wir ihn aktiv unterstützen – mit einer Entgiftungskur, die neue Energie mobilisiert.

GANZ NEBENBEI ENTGIFTEN

Hierfür sind nicht unbedingt radikaler Verzicht, eisernes Fasten oder Tee- und Smoothie-Wochen notwendig. Diese reduzieren zwar die Zufuhr schädlicher Stoffe, aber ebenso die von wichtigen Nähr- und Ballaststoffen. Ein echtes Power-Programm geht jedoch auch anders. Wer auf die leichte, farbenfrohe und vollwertige Küche des Sommers setzt und diese mit einer Darmentgiftung kombiniert, deren Wirkung nachgewiesen ist, kann sich ohne Verzicht etwas Gutes tun. So lässt sich Darm-Detox etwa mit dem 100 Prozent natürlichen Premium-Zeolith in Panaceo Basic Detox ganz einfach nebenbei durchführen. Als Kapsel oder Pulver eingenommen, kann es Umweltgifte (Blei, Kadmium, Nickel, Chrom, Arsen und Ammonium) im Magen-Darm-Trakt binden und ausleiten. Gleichzeitig unterstützt es nachweislich die Darmbarriere, sodass die Schadstoffe nicht in die Blutbahn gelangen.

VITALER IN VIER WOCHEN

Am einfachsten funktioniert ein Rundum-Power-Programm, wenn man vier Wochen lang den Fokus jeweils auf einen bestimmten Bereich legt. In der ersten Woche beispielsweise die Ernährung: Beerenfrüchte mit Kokoswasser statt Müsli, Zucchini-



nudeln mit Pesto ersetzen Würstchen und Pommes. Mehr Inspiration für Detox-Kost gibt es unter www.panaceo.de/rezepte/. Im Laufe der zweiten Woche geht es um Bewegung – jeden Tag eine halbe Stunde Walken, Gymnastik oder Inlineskaten. In Woche drei heißt es dann: Trinken, trinken, trinken – etwa 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee täglich. Und in der letzten Woche liegt der Fokus auf bewusster Entspannung. Sie wirkt ständigem Stress entgegen. Ein Bad stimuliert die Entgiftungsorgane Haut und Lymphe. Meditation, progressive Muskelentspannung oder Digital Detox sind Wellness für die Seele. (djd)

Wenn HYPNOSE das INNERE KIND versorgt

Es ist nie zu spät, um mit dem sogenannten „Inneren Kind“ in Kontakt zu treten. Stefan Schloß aus Lindau nutzt die moderne hypnosystemische Beratung. Er arbeitet mit allen Altersgruppen, besondere Erfolge erzielt er bei Adoptivkindern.

Adoptivkinder seien aufgrund der oft schwierigen Verhältnisse in der Zeit von der Geburt bis zur Adoption mit Problemen belastet. „Als Kleinkind benötigt man sehr viel Zuneigung, Körperlichkeit und Liebe, um das Urvertrauen herzustellen. Viele Adoptivkinder haben das jedoch nicht erfahren“, erzählt Stefan Schloß. Die gute Nachricht: Mit Hypnose lassen sich diese Bedürfnisse nachversorgen.

Der Klient heilt sich selbst

Das geht deshalb, weil das Gehirn ein Leben lang neue Verbindungen aufbauen sowie neue Denk- und Verhaltensmuster erlernen kann. Stefan Schloß: „Wenn Menschen in ihrer frühen Kindheit Verletzungen erfahren haben und damals keine Lösungen dafür fanden, können wir diese Lösungen nachträglich erarbeiten.“

Der Klient, egal welchen Alters, heile die Verletzungen im Unterbewusstsein selbst. Der Hypnotiseur bietet dabei die Möglichkeiten, um mit dem „Inneren Kind“ in Kontakt zu treten. Stefan Schloß nennt das Beispiel Jody. Die Elfjährige wurde mit einem halben Jahr adoptiert, litt später unter Heißhungerattacken und Tobsuchtsanfällen. In einigen Sitzungen reiste der 45-Jährige mit Jody, die sich dabei in Trance befand, in die Zeit bis zu ihrer Geburt zurück.

Liebe und Zuneigung

Damals wurde das Kind im Waisenhaus zwar versorgt und gefüttert, Aufmerksamkeit und Zuneigung waren jedoch kaum vorhanden. Indem Stefan Schloß das Kind diese Zeit nacherleben ließ, konnte er mit seinen Worten und ihren Emotionen die fehlenden Grundbedürfnisse wie Nähe und Liebe nachversorgen. Jodys Probleme ließen nach einiger Zeit deutlich nach.

„Man muss den Fragen nachgehen: Welches Gefühl bereitet den Kummer? Was ist der Auslöser dafür und wie kann der Klient mit diesem Gefühl in Zukunft besser umgehen?“, so Schloß. Das innere Kind zu heilen, bedeute ihm klarzumachen, dass es gesehen wird, dass es angenommen und geliebt wird und zwar egal welche Verletzungen es erlebt hat.



Stefan Schloß

Praxis Stefan Schloß

Eichbühlweg 1
88131 Lindau (Bodensee)
Mobil: 0175 2442727
Tel. 08382 2747144



WIR HALTEN IHNEN DEN RÜCKEN FREI!

Sitzende Tätigkeiten, gepaart mit Bewegungsmangel, führen häufig zu Rückenschmerzen. Hinzu kommt, dass derzeit ein Großteil der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Homeoffice meist nicht an einem komfortablen Schreib-, sondern nicht selten am Küchen- oder Esstisch arbeitet.

In Kombination mit regelmäßiger Bewegung und einer ergonomischen Gestaltung des Heimarbeitsplatzes können Hilfsmittel wie Rückenorthesen die Schmerzen lindern und die Mobilität verbessern.

Lassen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu Ihren Beschwerden beraten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann dabei auch prüfen, ob die Verordnung einer Rückenorthese angezeigt ist.

- 89% der Nutzer von Rückenbandagen/Rückenorthesen geben an, durch ihr Hilfsmittel Lebensqualität zurückgewonnen zu haben.
- 84% der Nutzer haben dank ihres Hilfsmittels weniger Schmerzen.
- 72% sagen, dass ihre Rückenbandage oder Rückenorthese viel oder sehr viel zu verbesserter Mobilität beigetragen hat.
- 65% von Ihnen können die Einnahme von Medikamenten reduzieren.
- 14% können ganz auf Medikamente verzichten.

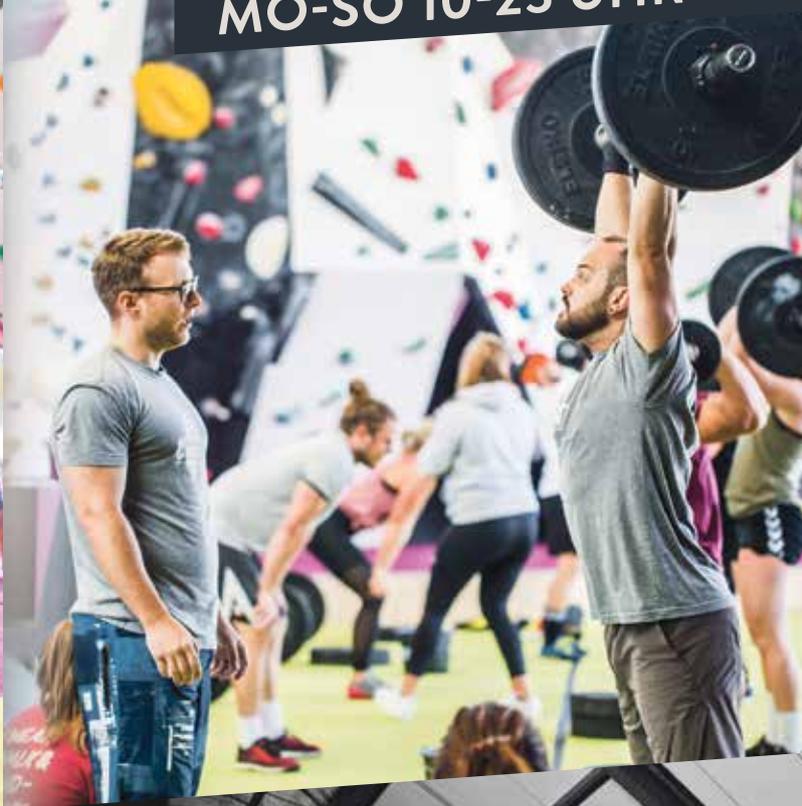
**Quelle: Rückenbandagen und Rückenorthesen, Ergebnisse der repräsentativen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag von eurocom e.V. (2021).*





BOULDERN, PARKOUR YOGA & CROSSFIT.

JEDEN
MO-SO 10-23 UHR



Ulms einzige Boulderhalle und CrossFit Box

Bistro mit gesunden Snacks. BBQ.
Outdoor-Area mit Beachvolleyball.
Große Shop Auswahl. 10 min vom HBF.

Wir veranstalten Kindergeburtstage und Kinderkurse

ulm.einstein-boulder.com
Blaubeurer Strasse 100 • Ulm

Yoga picture by Rima Kruciene