



京成 於於

AUCH 2021 WIEDER UNTER DEN TOP-MEDIZINERN

Dr. M. Volz und Dr. T. Mattes wurden wiederholt mit dem Focus Siegel in Sportorthopädie und Hüftchirugie ausgezeichnet und Prof. Dr. G. Sandmann erstmalig für seine Leistungen in der Schulter- und Ellenbogenchirurgie.



Wir machen Sie mobil.

Knie - Hüfte - Schulter - Ellenbogen

Konservative Behandlung

- Gelenkinfiltration
- Hyaluronsäure
- ACP (Eigenblutbehandlung)
- Stammzellentherapie

Aktuelle Stellenangebote finden Sie auf unserer Homepage!

www.sportklinik-ravensburg.de/ klinik/jobs/

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 Knochenteilersatz

LIEBE LESERINNEN,



ktiv! Nur selten hat der Name unseres Magazins eine solche Bedeutung gehabt wie jetzt. Jetzt, da die Menschen wieder aktiv werden können, wieder rausgehen, einkaufen, bummeln und reisen – zumindest in weiten Teilen unserer Region. Es ist das erste Mal seit eineinhalb Jahren, dass so etwas wie Normalität zurückgekehrt ist - auch wenn freilich noch Vorsicht geboten ist.

Aktiv sind wir zum Beispiel an der frischen Luft gewesen, als es die Oberschwäbische Barockstraße mit dem Fahrrad entlangging. Dieses Jahr feiert sie bereits ihr 55-jähriges Bestehen und das tut sie mit verschiedenen Aktionen entlang der insgesamt

Aktiv kann man auch die Wanderwege nennen, die zum Sommer passend mit vielen Stationen am Wasser und im herrlichen Schatten Oberschwäbischer Wälder entlangführen.

860 Kilometer langen Strecke.

Aktiv wird mindestens einmal die Woche Franz Rebholz. Er ist ehrenamtlicher Lokführer bei der Öchsle-Bahn in Ochsenhausen und erzählt, dass die Hauptarbeit hinter den Kulissen liegt. Dennoch reizt ihn der Job. Warum? Das lesen Sie auf Seite 10.

Gesund geht es weiter mit Zahlen und Fakten zur Haut, natürlich mit dem Fokus auf die besonderen Ansprüche im Sommer. Erstaunliches, Wissenswertes und Tipps zum größten Organ des Menschen warten auf Seite 18.

Gesund wurde auch Ronja Schäle. Sie erzählt von ihrem Kampf gegen die Hautkrankheit Rosazea, schildert wie es ihr erging und vor allem, was ihr schließlich geholfen hat. Sie hofft, damit andere Betroffene unterstützen zu können.

Gesund werden Menschen in der Regel wieder, nachdem sie eine Lebenskrise bewältigt haben. Krisen können zu jedem Zeitpunkt des Lebens auftauchen, ob sie nun von außen bedingt sind, oder sich aus dem Innern herausbilden. Zum Glück gibt es Experten, die an dieser Stelle Tipps geben und helfen können, eine Krise zu meistern.

Je nachdem, wie sich die diversen Virusvarianten entwickeln, ist die Corona-Krise vielleicht auch bald überwunden. Deshalb wünschen wir Ihnen noch besser gelaunt als sonst einen schönen, warmen, geselligen Sommer.

Viele Grüße, Ihre

M. Schnell S. Hotel

Margot Schnell & Sabrina Hölzl Produktmanagement







AKTIV

- Mit dem Rad durch 55 Jahre 06 Oberschwäbische Barockstraße
- So arbeitet der Lokführer 10 der Öchsle-Bahn
- Wandern durch schattige Wälder 12 und kühles Nass
- 15 **Gute Unterhaltung** für drinnen und draußen

AKTIV Mit dem Rad durch 55 Jahre Oberschwäbische Barockstraße

GESUND

- 18 Was unserer Haut schadet ... und was sie schützt
- Die Pflege der Haut nach viel Sonne 20
- 21 Rosazea – eine Creme bringt Heilung
- **Aktuelles** 22
- Krisen bewältigen 28
- Tipps für heiße Sommertage 32
- So bleibt das Gehirn fit -33 auch im Alter
- Ausgebremst durch Rückenscherzen 34



GESUND Was unserer Haut schadet ... und was sie schützt



So können Sie gewinnen: Schreiben Sie bis zum 30. JULI AN:



Wir verlosen 10 x 2 Eintrittskarten Landesgartenschau Überlingen

E-MAIL aktiv@schwaebisch-media.de oder per POST Schwäbisch Media, Stichwort: Magazin "aktiv", Karlstraße 16, 88212 Ravensburg

Ihre Daten werden im Rahmen des Gewinnspiels erhoben und für die Ermittlung und Benachrichtigung der Gewinner genutzt. Nach Beendigung werden die Daten vernichtet. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen, sind dann aber von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen. Hinweis zum Datenschutz bei der Schwabischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler: www.schwaebische.de/datenschutzhinweis





DIE HIGHLIGHTS

- Ein neuer Uferpark
- Schwimmende Gärten
- Eigene Schiffsanlegestelle
- Alle Veranstaltungen im Ticketpreis inbegriffen

WWW.ÜBERLINGEN2021.DE





MITDEM RAD DURCH 55 JAHRE

OBERSCHWÄBISCHE BAROCKSTRASSE

Mit dem Fahrrad geht es in dieser Ausgabe entlang der Hauptroute der Oberschwäbischen Barockstraße. Seit 55 Jahren können Besucher sich auf der Kultur- und Ferienstraße über die Epoche informieren und prächtige Bauten bestaunen. Das Jubiläum wird natürlich gefeiert, daher sind viele Aktionen auf der Barockstraße geplant. Und nun pumpen Sie Ihren Reifen auf, richten Sie Ihren Helm, schwingen Sie sich auf den Sattel und radeln Sie mit uns dem Marmor und Stuck prunkvoller Zeiten entgegen.

Kloster Ochsenhausen







"Ein andrer halt' auf Geld und Gut; ich liebe Kunst und freien Mut."





ls eine der ältesten und beliebtesten Kultur- und Ferienstraßen Deutschlands lockt die Oberschwäbische Barockstraße seit 55 Jahren Genießer und Erlebnishungrige aus Nah und Fern an. Und so beweist die Themenstraße im Jubiläumsjahr unter #wirsindbarock, dass sie nichts von ihrem alten Glanz verloren hat. Viele Aktionen warten zusätzlich auf die Besucher. Am meisten Spaß macht eine Tour entlang der insgesamt 860 Kilometer umfassenden Barockstraße auf dem Fahrrad.

MEISTERWERK DES ROKOKO

Auf die Barockstraße kommt der Radfahrer eigentlich überall – wir steigen in Wiblingen ein, wo die Hauptroute als Rundtour auch wieder endet. Alle Stationen sind übrigens mit dem Auto erreichbar, falls nötig. Für die erste Sehenswürdigkeit muss man sich noch nicht abstrampeln, denn das ist ganz klar der Bibliothekssaal im Kloster Wiblingen. Er entstand zwischen 1740 und 1750 und ist ein Meisterwerk des Rokoko. Die schwingende Raumform, der reiche Figurenschmuck und das großartige Deckenfresko muss man gesehen haben.

Wieder aufs Rad geschwungen, geht es durch das Feuchtbiotop Viereckige Wiese, vorbei an Gögglingen und Achstetten in Richtung Laupheim. Dort kann man das Schloss Großlaupheim besichtigen, genauso wie die rund 20 Kilometer entfernt liegende Klosterkirche Gutenzell-Hürbel. Der nächste Halt liegt bereits in Biberach. Einer der schönsten Marktplätze Süddeutschlands lädt zum Eis essen und pausieren ein.

Danach erreicht man Ochsenhausen mit seiner Benediktiner Reichsabtei. In Rot an der Rot lässt ein Blick auf das Kloster im Hintergrund schon die Alpen erahnen. Langsam ändert sich das landschaftliche Bild, während man vom sanfthügeligen Oberschwaben bei Bad Wurzach ins voralpenländische Württembergische Allgäu gelangt. Auf dem weiteren Weg erwarten die Besucher das prächtig ausgestattete Neue Schloss in Kißlegg, das mittelalterliche Stadtoval in Isny, die St. Martin Kirche in Argenbühl und die bereits südländisch anmutende Altstadt von Wangen.

EIN STÜCK NORDITALIEN

Schloss Achberg und das Neue Schloss Tettnang beeindrucken und lassen vergessen, dass man sich noch in Deutschland befindet. Vielmehr sieht die Region, je näher man durch die Obstgärten an den Bodensee bei Langenargen kommt, aus wie ein Stück Norditaliens. Auch an Friedrichshafen mit seiner schönen Uferpromenade kommt der Radler vorbei.

Ein Orgelkonzert in der Basilika Weingarten, das Museumsviertel und die Türme in Ravensburg sowie der Besuch des Blutrittes in Weingarten machen deutlich, wie erlebbar Kultur in Oberschwaben ist. Die Basilika Weingarten ist die größte Barockkirche nördlich der Alpen. Sie wurde von 1715 bis 1724 errichtet. Sie spielt auch eine wichtige Rolle beim Blutritt, hinter dem sich mit mehr als 2500 Reitern die größte und wohl auch älteste Reiterprozession Europas verbirgt. Zu Ravensburg muss man nicht viel sagen – die Stadt ist wirtschaftlich und kulturell eine der wichtigsten in der ganzen Region. Mit der schönen Altstadt und dem großen Konzerthaus ist die Stadt mehr als nur einen Blick wert.







Nicht weit entfernt liegt Bad Waldsee, geprägt vom Stadtsee und dem Doppelturm der Kirche "St. Peter" und Im Grünen Baum in Bad Waldsee genießt man erlesene barocke Speisen. In Aulendorf ist der Einheitsbau aus Schloss und Kirche schon von Weitem sichtbar.



WELT DES WISSENS

Hinter den Radlern liegt bei Bad Schussenried bereits ein dreiviertel der Strecke. Sicherlich herausragend in ihrer prunkvollen Ausstattung ist der Bibliothekssaal im Kloster Schussenried. Die Schussenrieder Mönche feierten mit ihr die Welt des Wissens, die ihre große Büchersammlung im 18. Jahrhundert bot.

Als Gegensatz dazu lässt sich im Oberschwäbischen Museumsdorf Kürnbach die Welt des Barock aus Sicht der einfachen Leute zeigen. Zuvor aber, lohnt sich ein Besuch der Wallfahrtskirche Steinhausen und der Pfarrkiche St. Katharina in Wolfegg. In Bad Buchau, der Stadt mit dem berühmten Federsee, führt Fürstäbtissin Maximiliana durch vergangene Zeiten. Und dann lohnt sich in Riedlingen auch noch die Besichtigung der Weilerbergkappelle.

Auf dem weiteren Weg warten zwei schöne Kirchen in Oberstadion und Munderkingen, bevor der Besucher in Zwiefalten und Ehingen die Verknüpfung von Bier und Barock erleben kann. Rund 35 Kilometer weiter ist das Ulmer Münster schon zu sehen. Das Bauwerk im gotischen Stil hat mit 161,53 Metern den höchsten Kirchturm der Welt. Schon 1377 wurde der Grundstein →

Barocke Lebensfreude im Jubiläumsjahr



Stationen entlang der Oberschwäbischen Barockstraße laden in der Zeit vom 14. bis 22. August 2021 ins "Himmelreich des Barock".

Prachtbauten aus dem 18. Jahrhundert werden während der "BAROCKwoche" in Oberschwaben, am Bodensee und im Allgäu zum Schauplatz von besonderen Führungen mit und ohne Kostüm, von Konzerten und Degustationen. Das Sahnehäubchen: Viele Restaurants servieren während der Aktionswoche opulente Menüs, deren Rezepturen aus historischen Kochbüchern der Region stammen.

Es wird beispielsweise ein Schloss Achberg-Spaziergang mit barocker Live-Musik geben. Yoga im barocken Ambiente darf ebenso wenig fehlen wie Qi Gong im Westhof des Klosters Ottobeuren. Für alle Musikbegeisterten ist unter anderem ein Hafenkonzert im Neuen Schloss Tettnang geplant.



- → für das Münster gelegt. Die Stadt an sich bietet eine historische Altstadt und zahllose Möglichkeiten zum Bummeln, Hinsitzen und Kaffeetrinken. Hier lässt sich die Radtour famos ausklingen, denn ...
 - ... tatsächlich sind es nur noch etwa zehn Kilometer bis zum Ausgangspunkt Wiblingen. Wer zu den entsprechenden Zeiten mit dem Rad, zu Fuß, mit der Bahn oder per Auto an diversen Stationen der Barockstraße ankommt, dem werden besondere Jubiläumsaktionen geboten. (Oberschwaben Tourismus/Rebhan)



KULINARISCHE HÖHEPUNKTE

Für jeden ein Event dürfte die Alfa Romeo Rallye entlang der Barockstraße am 11. und 12. September sein. Der Samstagabend steht für die Teilnehmer im Hotel Allgäuer Hof in Alttann ganz im Zeichen der schwelgerischen Epoche des Barock - mit tollem Rahmenprogramm und kulinarischen Highlights. Bleiben wir beim Thema Essen. Ebenfalls im September können Gäste in Bad Waldsee im Hotel Restaurant Grüner Baum und im Hotel Gasthaus Adler schlemmen wie im Barock. Überraschungen gibt's on top.

Um immer auf dem neuesten Stand zu sein, kann jeder die Social Media Kampagne zu den Aktionen begleiten. Jede Woche wird unter dem #wirsindbarock eine Barockstation vorgestellt. Regelmäßig sind die Vorstellungen mit tollen Gewinnspielen für die Veranstaltungen im Rahmen des Jubiläumsjahrs verbunden.



Mehr Informationen und genaue Daten sind im Internet unter www.himmelreich-des-barock.de zu finden.









Urlaubsziel

Bogenschießen in Bolsterlang

- Bogenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Bogenübungsplatz im Dorf mit Zielscheiben und überdachtem Abschuss
- 3-D-Parcours im Tal mit 10 Stationen
- 3-D-Parcours am Berg mit 32 Stationen

Gästeinformation Bolsterlang

Rathausweg 4 | 87538 Bolsterlang | Tel. 08326 8314 bolsterlang@hoernerdoerfer.de | www.bolsterlang.de



s ist 6 Uhr morgens. Das Feuer knistert, der Heizer schiebt Steinkohle nach, während der Lokführer schmiert, ölt und fettet. Etwa vier Stunden dauert es, bis die Öchsle-Bahn startklar ist. Die Dampflok zeigt Touristen zwischen Biberach und Ochsenhausen die oberschwäbische Landschaft. Lokführer Franz Rebholz erzählt, warum er seit 25 Jahren die Lok ehrenamtlich steuert und wo Gefahr in Verzug ist.

Von Stefanie Rebhan

Wer donnerstags in die Öchsle-Bahn steigt, hat gute Chancen Franz Rebholz aus dem Fenster der Lokomotive guckend zu erleben. Fast jede Woche ist er während der Saison von Mai bis September einmal die Woche im Dienst - ehrenamtlich.

Vor seiner Rente arbeitete er einige Jahre bei der Bundesbahn als Lokführer, weiß daher genau was zu tun ist. Ein richtiger Eisenbahn-Fan ist er aber nicht. "Es gibt Menschen, die kennen jede Schraube an einer Eisenbahn und wissen genau wo welche Lok gestanden hat. Das ist bei mir nicht so. Ich mache den Job einfach aus Spaß an der Freude", sagt Franz Rebholz.

17 STUNDEN AUF DEN BEINEN

Dabei nimmt er in Kauf, am Tag der Fahrt 17 Stunden auf den Beinen zu sein. Die beiden täglichen Hinund Rückfahrten mit der Bahn sind mit etwa fünf Stunden zwar überschaubar, aber das morgendliche Herrichten der Lok und das Abrüsten nach der letzten Tour nehmen deutlich mehr Zeit in Anspruch. Als Lokführer steht der 71-Jährige den ganzen Tag. "Am Folgetag steckt mir das schon in den Knochen, aber ich mache die Fahrten so lange ich kann und solange mich der Bahnarzt für tauglich hält", so Franz Rebholz aus Königseggwald.

Vor allem die Reaktionen der Fahrgäste machen den Lokführer glücklich, tun ihm gut. 99 Prozent seien begeistert von der Fahrt. Rund 400 Gäste sitzen in bis zu zehn Waggons, in dem sowohl der Zugführer - also der Chef der Fahrt – als auch der Schaffner mitfahren. Franz Rebholz und der Heizer, der sich stetig um den Dampfdruck kümmert und die Kohle nachschiebt, befinden sich abgetrennt in der Lok.

LOKFÜHRER ALS FOTO-OBJEKT

An den drei Haltestellen und am Ende der Fahrt wird Franz Rebholz zum Star. Er schildert: "Die Gäste kommen dann und stellen interessiert Fragen. Vor allem die Kinder sind ganz aufgeregt – viele kennen so eine Lok ja gar nicht mehr. Dann muss ich aus dem Lokfenster schauen und es werden Bilder gemacht. Ich glaube, ich bin in jedem Haushalt der Region einmal im Fotoalbum." Auch entlang der 19 Kilometer langen Strecke stehen immer wieder Fotografen.

Angenehm ist für den Lokführer auch die Gemütlichkeit. Mit den 25 Stundenkilometern, die die Bahn zurücklegt, ist eine Fahrt mit ihr eine Entschleunigung vom hektischen Alltag. An der "typisch oberschwäbischen Landschaft" mit ihren Flüssen, Hügeln und Wald zwischen Biberach und Ochsenhausen sieht er sich nie satt.

ZUSAMMENSTOSS MIT AUTOS

Achten muss Franz Rebholz besonders auf die unbeschrankten Bahnübergänge an Landstraßen und Feldwegen, von denen es doch einige gibt. Zweimal konnte er einen Zusammenstoß mit Autos nicht verhindern. Verletzt wurde niemand, dennoch sind das Erfahrungen, auf die der Lokführer verzichten könnte: "Viele rechnen nicht mit der Bahn an dieser Stelle und schauen weder

rechts noch links. Während der Erntezeit kommen auch die Landwirte mit großen Fahrzeugen angeschossen. Da muss man schon aufpassen, auch wenn die Bahn eigentlich Vorfahrt hätte."

Sonst gebe es jedoch keine Gefahrenpunkte auf dem Weg, den Franz Rebholz wie seine Westentasche kennt. Immer wieder aufs Neue ist er von der Lebendigkeit der Lok fasziniert, wenn der Dampf wie jetzt gerade aus dem Rauchfang steigt. Die Öchslebahn fährt **jeden 1. Samstag** im Monat, **alle Sonntage** und **alle Donnerstage** ab Warthausen oder Ochsenhausen. Mehr Infos unter **www.oechsle-bahn.de**







Wandern DURCH SCHATTIGE WÄLDER UND KÜHLES NASS

s gibt Menschen, die schrecken vor dem Wandern bei höheren Temperaturen zurück. Sie stellen sich vor, wie die Sonne erbarmungslos auf ihrer Haut brutzelt und die Sonnencreme mit dem Schweiß das Gesicht herunterläuft. Dafür gibt es eine ganz einfache Lösung: Familienfreundliche Wanderwege, die größtenteils durch Wälder und an Gewässern vorbeiführen. In Oberschwaben gibt es zahllose Erlebniswege, die genau diese Komponenten beinhalten. Wir stellen Ihnen einige davon vor.



WASSERWEG IN BAD SAULGAU

Bad Saulgau bietet den Themen- und Erlebnisweg Wasser. Hier können Wanderer die Natur entlang von Holzstegen und gut ausgebauten Wegen barrierefrei erkunden. Entlang des Weges besteht die Möglichkeit, sich über das Leben in und am Wasser zu informieren. Hierzu wurden acht Infotafeln aufgestellt. Ergänzend besteht die Möglichkeit eines der beiden Faltblätter (für Erwachsene oder Kinder) in der Touristinformation mitzunehmen.

Der Rundweg verläuft vom Infopunkt durch das Waldgebiet "Schlatt" (Station 1 bis 4), über den Abkühlteich (Station 5) und zum Feuchtgebiet "Schönes Moos" (Station 6 und 7). An mehreren Punkten entlang des Weges wurden Beobachtungsmöglichkeiten wie Plattformen geschaffen, um den Besuchern das ungestörte Betrachten der Natur zu ermöglichen. Kinder können die angrenzenden Gewässer erforschen.

BIOTOP IN DÜRMENTINGEN

In Dürmentingen kann der Besucher durch Täler und Biotope wandern. Los geht es dort am Info-Punkt in der Hochbergstraße, von wo der Weg links über die Kanzachbrücke führt. Wenn die Stammstraße überquert ist, muss man bis zum Ortsende laufen. Von dort marschiert der Wanderer geradeaus auf den "Alten Bahndamm" bis zum Wald. Davor gilt es aber noch, die



Entlang an Feuchtgebieten und Gewässern führt der Wanderweg in Bad Saulgau.

alte Eisenbahnbrücke über den Kanzach zu queren. Später geht es durch welliges Waldgelände und dann leicht bergauf zum Waldrand. Rechts liegt dann der Wald und links wartet ein herrlicher Blick auf den Fasanenhof und den Bussen.

Später passiert der Wanderer eine alte Pumpstation hin zur Kreisstraße. Von dort läuft man bergab zur Wolfartsmühle. Über die Brücke davor vorbei, führt ein Feldweg nach Burgau. Auf der Hauptstraße geht es nun weiter, ehe sie Richtung Heudorf verlassen wird. Anschließend landen die Wanderer beim großen Biotop. Von dort spaziert man über die Kanzach zum "Alten Bahndamm" und schließlich zurück zum Ausgangspunkt.

SCHNAKENWEIHER IN SCHEMMERHOFEN

In Schemmerhofen führt ein Wanderweg durch Buchen- und Mischwälder zum Schnakenweiher. Vom Ausgangspunkt – dem Sportheim an der Leinhauser Straße – geht man zunächst Richtung Südwesten. Entlang der Weihergasse passiert der Wanderer das denkmalgeschützte Ensemble des Zehntstadels und der neugotischen Pfarrkirche, die aufgrund ihrer Bauweise eine Besonderheit darstellt und einen Besuch lohnt.

Der Weg führt weiter entlang des Aufzofener Bachs. An der Weggabelung geht es rechts hoch, wo man zu einer Rastbank mit Feldkreuz gelangt. Von hier führt der Weg durch die angekündigten Buchenund Mischwälder bis der Lange Weiher, im Volksmund auch "Schnakenweiher" genannt, auftaucht. 500 Meter weiter stößt man auf den Fernweg W 5 von der Schwäbischen Alb zum Allgäu, dem der Wanderer einige Meter folgt. Dabei durchquert er auf einem Damm ein naturnahes Wiesental. Weiter in westlicher Richtung erreicht man nach etwa 800 Meter die Burrenwirtschaft an der B 312. Nach links geht es zurück zum Schnakenweiher, von wo aus man auf gut ausgebautem Weg oberhalb der urwüchsigen Talaue des Aufzofener Bachs zurück zum Ort schlendern kann.









Ein Spaziergang in luftiger Höhe



UNBESCHWERTE NATURERLEBNISSE IM FREIEN

Wer ein idyllisches Ziel für einen sommerlichen Ausflug mit Familie oder Freunden sucht, der ist im skywalk allgäu bestens aufgehoben! In traumhafter Lage zwischen den Allgäuer Alpen und dem Bodensee bietet der weitgehend barrierefreie Naturerlebnispark seinen Gästen ein buntes Programm und überrascht mit abwechslungsreichen Begleitattraktionen im Freien. Hierzu zählen ein Geschicklichkeitsparcours, ein großer Abenteuerspielplatz, Walderlebnispfade oder eine unterhaltsame Rätselrallye. An heißen Tagen bietet das Waldgelände viele Schattenplätze, an leicht regnerischen Tagen ist man unter dem dichten Blätterdach geschützt. Für einen angenehmen und unbeschwerten Aufenthalt sorgt zudem ein umfassendes Hygienekonzept.

SKYWALK ALLGÄU NATURERLEBNISPARK

Oberschwenden 25, 88175 Scheidegg info@skywalk-allgaeu.de, www.skywalk-allgaeu.de

Kunst am See erleben

Der Skulpturengarten rund um das Würth Haus Rorschach liegt direkt am schönen Bodensee-Radweg und bietet für alle einen Ort der Entspannung und des Entdeckens gleichermassen. Wer mehr Kunst, Kultur und Kulinarik erleben will, den führt der Weg ins Forum Würth Rorschach. Hier werden regelmässig wechselnde Ausstellungen moderner und zeitgenössischer Kunst bei freiem Eintritt gezeigt. Eine wunderbare Ergänzung ist das Kunst-Café mit Seeblick, welches zum Geniessen und Verweilen ein-

rorschach@forum-wuerth-wuerth.ch

www.forum-wuerth.ch



FORUM WÜRTH RORSCHACH Churerstrasse 10 CH-9400 Rorschach Tel. +41 71 225 10 70



Impressum aktiv

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, Alexander Siebert, Janine Driemel, Nicole Kaiser, Carolin Schneider, Yvonne Marschner, Klaus Müller, Renate Chisari, Klaus Dannecker, Markus Fürst, Christian Kopar, Mario Merk, Sylvia Zurell • Textnachweis: Stefanie Rebhan, Kunden, djd Bildnachweis: privat, Oberschwaben Tourismus, djd, Pixabay, Shutterstock, Kunden • Grafik: Teresa Lutz • Druck: Druckhaus Kaufmann, Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr





Familienspaß in Laterns

Sommerrodelbahn & 4er Sesselbahn direkt an der Furka-Panoramastraße Öffnungszeiten auf unserer Website.

SEILBAHNEN LATERNS GESMBH Kühboden Nr. 7 • A-6830 Laterns • Telefon +43 5526 252 Email info@laterns.net • www.laterns.net

Ochsle-Museumsbahn:

Dampfzugromantik im offenen Sommerwagen



Erlebnis für die ganze Familie: Das "Öchsle" mit seinen kohlebefeuerten Dampfloks 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

Gute 🕌 UNTERHALTUNG für DRINNEN & DRAUSSEN

LÖWEN FÜTTERN IN SCHUSSENRIED

BOGENSCHÜTZEN AUF DER JAGD

Der erste Allgäuer Alpenparcours findet sich in Bolsterlang an der Hörnerbahn, sowie im Talparcours an der Hörnerbahn. Er bietet zehn lebensgroße 3D-Tiere aus Schaumstoff. Wer seinen einstündigen Grundkurs auf dem Bogenübungsplatz absolviert hat, den erwartet das richtige "Robin Hood-Gefühl" im Talparcours. Ein Bogentrainer ist dabei, der die Schützen anleitet. Wen die Begeisterung für das Bogenschießen gepackt hat, der kann sich in Bolsterlang eine Bogenrüstung leihen und auf eigene Faust in den Parcours ziehen. Angeboten werden Grundkurse für Anfänger und Fortgeschrittenenkurse. Auf Anfrage gibt es auch Intensivkurse. Eine Anmeldung für alle Kurse ist notwendig. Informationen dazu finden sich unter www.bolsterlang.de.

Die neue interaktive Sonderausstellung "Tricture 3D - Komm ins Bild!" hat wieder geöffnet. Sie befindet sich bis zum 6. März 2022 im Konventbau des Klosters Schussenried. Die Besucher werden mit den großformatigen Ölgemälden zum Mitmachen und Fotografieren eingeladen. Die dreidimensionalen Bilder täuschen reale Räume und Welten vor. So ist das Gassigehen mit einem Tyrannosaurus Rex und Schwimmen mit Wassersauriern ebenso möglich wie das Füttern eines Löwen. Das Fotografieren in der Ausstellung ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht.

Auch die Lego-Welten der Klötzlebauer Ulm wurden wiedereröffnet: Lego-Fans können die Ausstellung bis zum 4. März 2022 im Magnus-Kleber-Saal besichtigen. In ihrer Jubiläumsausstellung zeigen die schwäbischen Lego-Fans im Alter von 14 bis 68 Jahren Kreationen aus dem städtischen Leben, die bunte Welt der Comics und die Lego StarWars TM. Eine Reise durch 60 Jahre Lego-Geschichte ist ebenfalls Teil der Ausstellung.



Komm ins Spieleland!

Erlebt im Freizeitpark am Bodensee unvergessliche gemeinsame Momente: Entdeckt die schönsten Spielideen von Ravensburger im XXL-Format und über 70 Attraktionen in acht Themenwelten! Erlebt atemberaubenden Fahrspaß mit der neuen Gravi-Trax-Kugelbahn und werdet selbst zur rasenden Kugel. Fahrspaß auf 90 Schienenmetern – Action und Adrenalin pur!

Ihr könnt sogar bei **Maus & Co.** übernachten: Im parkeigenen Feriendorf erwarten euch thematisierte Ferienhäuser und großzügige Forscher-Zelte sowie Wohnmobil-Stellplätze in unmittelbarer Nähe zum Freizeitpark.

spieleland.de

Neuheit 2021





5€ Rabatt für das Ravensburger Spielelan

WORKSHOPS, SAMBA **UND FEUERSHOW**

Vom 23. bis 25 Juli 2021 findet erstmalig der KulturCampus statt: Ein Wochenende in und um das Kulturhaus Caserne in Friedrichshafen. Der KulturCampus bietet ein vielfältiges küns-

tlerisches Angebot. Es erstreckt sich von Workshops zum Mitmachen, über Aufführungen und Ausstellungen zum Anschauen, bis hin zu freien Angeboten, wie einer offenen Bühne mit regionalen Künstlern. An Workshops gibt es etwa: Trommeln, Artistik, Theater, Kunst, Gestaltung, Musizieren und vieles mehr! Gezeigt wird das Theaterstück "Der kleine Flontsch" vom Figurentheater Blauer Mond. Es kommen zudem MaSAMBAry, die brasilianischen Straßensamba spielen. Brekkie's Inn mit grenzenloser Folkmusik aus dem Reisekoffer und eine sonntägliche Matinee am Flügel. Die Feuershow der ZirkusAkademie, das neue Programm des Cirques Intense und ein Jugendsinfonieorchester treten im Innenhof auf. Ein Flohmarkt mit "Kunst und Krempel aus der Caserne", eine Ausstellung im Kunsthaus Caserne der Wirkwerkstatt Lindau und Holzskulpturen im Außenbereich laden zum Verweilen ein.

FOLGET DEM EICHHÖRNCHEN

So entspannend doch vielen unbekannt. Ein Spaziergang auf dem ruhigen Waldlehrpfad Ravensburg führt auf einem Rundweg durch den Stadtwald Ravensburgs am Rande der Altstadt. An 38 Informationstafeln erfährt der Wanderer Wissenswertes über Flora und Fauna des heimischen Waldes. Der Weg bietet zudem tolle Ausblicke über die Alpen, die Schussenebene und den Höchsten, sowie teilweise zum Bodensee. Ein rotes Eichhörnchen auf braunem Holzschild dient als Wegweiser. Der Weg ist etwa 5,3 Kilometer lang. An heißen Tagen bietet sich ein Abstecher zum Flappachweiher, dem idyllischen Ravensburger Naturfreibad, an. Start und Ziel ist übrigens der Parkplatz an der Veitsburg.





Wanderlust mit leichten Beinen

Im Gespräch mit Phlebologe Dr. med. Christian Krzemien vom Venenkompetenz-Zentrum in Langenargen

ommer, Sonne und wandern. Egal, ob eine lange Tour ansteht oder nur der Nachmittag auf dem Hausberg das Wandern ist weiterhin beliebt. Ärgerlich, wenn es hierbei zu einem Anschwellen oder gar einer Rötung der Beine kommt. Dies ist meist harmlos und kann durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen vermieden werden. Es gibt sogar spezielle Sport- oder Wander-Kompressionsstrümpfe. Sollten die Beschwerden aber häufiger auftreten, ist eine Untersuchung der Venen beim Phlebologen sinnvoll.

Bei Phlebologe Dr. med. Christian Krzemien sowie Dr. Frank Giesen (Fachärzte für Chirurgie) am Venenkompetenz-Zentrum in Langenargen, steht am Anfang die Beurteilung der Venen. Zum Einsatz kommt die Farb-Duplex-Sonografie, eine spezielle Ultraschall-Untersuchung, mit der die Gefäße farblich am Bildschirm dargestellt werden. Die Verödungstherapie mit Hilfe der Schaumsklerosierung ist das Mittel der Wahl bei der Behandlung von kleineren Krampfadern und Besenreisern.

Ist die Indikation für eine Operation gegeben, setzen die Dokto-

ren Krzemien und Giesen zu mehr als 90 Prozent die schonende Radiowellentherapie ein. "Dabei handelt es sich um eine minimal-invasive Alternative zur klassischen Stripping-Operation", erläutern die Kollegen. Der Phlebologe schiebt eine Sonde über einen wenige Millimeter kleinen Stich am Unterschenkel in der kaputten Vene vor. Anschließend wird sie segmental erhitzt und auf diese Weise verschlossen. In den folgenden Monaten wird die Krampfader vom Körper abgebaut. Der große Vorteil ist, dass die Patienten bereits am nächsten Tag wieder voll belastbar sind. "Ideal ist die Kombination dieser Therapie für die Stammvenen mit der anschließenden Schaumsklerosierung von Besenreisern", so die Erfahrung der Spezialisten.

Die Venenpraxis Langenargen besteht seit 1993 und erhielt als erste Praxis am Bodensee die Auszeichnung Venenkompetenz-Zentrum. Nach über 1000 Radiowellen-Operationen erhielt Dr. Krzemien bereits 2014 die Auszeichnung zertifiziertes Closure-Fast-Zentrum. Seit 2020 unterstützt Dr. med. Frank Giesen das Team.



VENENPRAXIS LANGENARGEN

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



Untere Seestraße 136 88085 Langenargen Telefon 07543 933566 www.Venenpraxis-Langenargen.de



"Von der Haut aus kann man die Seele pflegen."

Carl Ludwig Schleich, Arzt

ie Feinde der Haut im Alltag sind Sonne, Stress und ein ungesunder Lebensstil. Die UV-Strahlung ist für rund 80 Prozent der äußeren Alterungserscheinungen der Haut verantwortlich. Besonders die UV-A-Strahlen dringen tief ein. Sie schädigen die wichtigsten Bausubstanzen des Bindegewebes, das Kollagen. Das führt zu Falten, Pigmentflecken und schlaffen Hautregionen. Dagegen hilft die tägliche Nutzung einer Creme mit hohem Lichtschutzfaktor. Abends tun beruhigende und feuchtigkeitsspendende Lotionen gut. Generell gilt es, die Mittagssonne zu meiden und sich nur spar-

sam der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen. Ausreichend trinken ist enorm wichtig, auch im Winter. Wasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert den Stoffwechsel. Mindestens 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser oder Früchtetee pro Tag wird von den Experten empfohlen.

BEWEGUNG HUI, NIKOTIN PFUI

Die Hautalterung verlangsamen kann eine ausgewogene Ernährung. Obst, Gemüse und Nüsse können Zellschäden verhindern. Wie das Fachmagazin "New Scientist" berichtete, stellten Forscher nach einer Studie mit Menschen über 70 fest, dass diejenigen Menschen am wenigsten Falten hatten, die überwiegend Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte und fettarme Milch zu sich nahmen.

Richtig gut tut der Haut außerdem ausreichend Schlaf. Sieben bis acht Stunden sollten es sein. Das sorgt für die Regeneration der Hautzellen. Genauso wichtig ist Bewegung. Regelmäßiger Ausdauersport gilt als Anti-Aging-Mittel. Bewegung an der frischen Luft setzt zudem Glückshormone frei. Im Alltag lässt sich Bewegung einbauen, indem man oft zu Fuß geht, mit dem Rad fährt oder Treppen steigt.

Was gar nicht geht ist der Konsum von Zigaretten, Alkohol oder der Besuch eines Solariums. Ebenso schädlich kann zu viel Zucker sein, ob versteckt in alltäglichen Lebensmitteln wie Weißmehl oder in Süßigkeiten.

HAUT UND PSYCHE

Die Haut ist das Spiegelbild der Seele. Eine alte Redensweisheit mit wissenschaftlichem Hintergrund. Jede dritte Hautkrankheit tritt gemeinsam mit psychischem Leiden auf. Das teilt die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin (DGPM) mit, und weiter: "Neurodermitis kann sich durch belastenden Stress verschlimmern, unterdrückte Wut in Nesselsucht äußern", heißt es. Auch soziale Defizite, Depressionen und Ängste würden eine bedeutende Rolle spielen.

Erklärt wird das von der DGPM so: Die Haut und das zentrale Nervensystem haben den gleichen entwicklungsgeschichtlichen Ursprung - beide bilden sich beim Menschen aus den gleichen Anlagen. Viel mehr wüssten Psychodermatologen und Psychoimmunologen noch nicht über die Zusammenhänge und Wechselbeziehungen zwischen Psyche und Haut. Sicher ist aber, dass es sie gibt.

- Die Haut besteht aus mehreren Schichten: Der Oberhaut (Epidermis), sie schützt vor Eindringlingen. Der Lederhaut (Dermis), in ihr befinden sich elastische Bindegewebsfasern, Blutgefäße und Schweißdrüsen. Die Unterhaut (Subcutis), dort befindet sich das Fettgewebe.
- Jede Minute verliert der Menschen bis zu 40.000 tote Hautzellen. Mit 80 Jahren haben wir rund drei Tonnen Hautschuppen verloren, das entspricht dem Gewicht eines Elefanten.
- Die Epidermis erneuert sich durchschnittlich alle 28 Tage.
- Die Haut macht ca. 15 bis 20 Prozent des Körpergewichts aus. Bei einem Gewicht von 75 Kilo entspricht das einem Anteil von rund 14 Kilo.
- Die Haut ist zwischen 1 bis 4 Millimeter dünn – am dünnsten sind die Augenlider, am dicksten die Fußsohlen.



Wir erwähnten es schon: Die Sonne, oder viel mehr die UV-Strahlen, spielen eine große Rolle wenn es um den Gesundheitszustand der Haut geht. Daher widmen wir dem Thema einen eigenen Bericht.



llein in Deutschland erkranken etwa 15.000 Menschen pro Jahr an einem Melanom, dem gefürchteten Schwarzen Hautkrebs. Rechnet man auch andere Hautkrebsformen und -vorstufen hinzu, kommt man den Krebsregistern zufolge auf fast 200.000 neue Fälle jährlich. Aber: Durch Sonnenschutz lassen sich diese Erkrankungen zumindest teilweise verhindern.

Der Großteil an schädlichen Strahlen entfällt nicht auf die wenigen Urlaubswochen in der Sonne, sondern auf den Alltag. Wer sich jahrelang ungeschützt der Sonne aussetzt, erkrankt später häufiger an Hautkrebs.

WOLKEN SCHÜTZEN NICHT

Auch ins Wasser dringen Sonnenstrahlen ein. In einem Meter Tiefe hat die UVA-Strahlung noch 75 Prozent ihrer ursprünglichen Stärke. Im Schatten ist nur noch die Hälfte der UV-Strahlung vorhanden, aber Wolken schützen kaum vor Strahlung – bis zu 90 Prozent können hindurchgelangen.

Sonnencreme ist ein sehr guter Schutz. Viele Wissenschaftler sind sich jedoch sicher, dass keine Schutzlotion das gesamte Spektrum der UVA- und UVB-Strahlung abdeckt. Die Sonnencreme betrachten sie daher nur an dritter Stelle des Hautschutzes. In erster Linie wird empfohlen, die Sonne zur Mittagszeit zu meiden und körperbedeckende Kleidung zu tragen. Wer sich sonnen möchte, sollte die Sonnencreme dick auftragen. Wasser wäscht die Cremes jedoch zumindest in Teilen weg. Laut Stiftung Warentest darf sich ein Sonnenschutzmittel "wasserfest" nennen, wenn nach zweimal 20 Minuten Baden noch die Hälfte des ursprünglichen Schutzes vorhanden ist. Es ist daher ratsam, sich nach jedem Bad neu einzucremen.

So bleibt die Haut gesund

Die Haut ist in der heißen Jahreszeit oft spröde und trocken. Das liegt daran, dass durch die Produktion von Schweiß vermehrt Flüssigkeit über die Haut abgegeben wird und diese so schneller austrocknet. Sonneneinstrahlung und Klimaanlagen verstärken diesen Effekt. Dagegen kann man Folgendes tun:

- 2 Zunächst muss die Haut von Resten der Sonnencreme und Salzbzw. Chlorwasser gründlich befreit werden. Das geht am besten mit lauwarmem Wasser und mildem Duschgel. Von Peelings oder ähnlichem sollte man jetzt Abstand halten.
- 2 Die Haut nach dem Duschen nur leicht trocken tupfen.
- 3 Jetzt tut ein Wickel gut, der fingerdick mit Quark bestrichen wird. Das hat einen kühlenden und feuchtigkeitsspendenden Effekt. Der Wickel wird solange auf dem Gesicht gelassen, bis er warm wird. Das gleiche noch ein mal durchführen und die Haut dann mit lauwarmem Wasser reinigen.



EINE GRANGE BRINGT **HEILUNG**

Schon als Teenager hatte Ronja Schäle aus Lindau mit Hautausschlägen zu kämpfen. Erst vor kurzem hat sie ihre Rosazea im Gesicht besiegt. Im "aktiv" erzählt sie, wie.

Von Stefanie Rebhan

er Ausschlag hing dem Teenager in den Kniekehlen. Diagnostiziert wurden Allergien. Der Ausschlag verschwand schließlich zwar von allein, lange Erholung hatte die Lindauerin aber nicht. Es bildeten sich Streuwarzen – wieder in den Kniekehlen. "Ich habe damals sehr darunter gelitten. Ich bin immer nur mit langen Hosen unterwegs gewesen, egal wie heiß es draußen war", sagt sie. Die nachhaltige Lösung brachte der Besuch beim Arzt. Er schnitt die Warzen weg, die nicht zurückkamen.

ROSAZEA IM GANZEN GESICHT

Aus heutiger Sicht kommen Ronja Schäle die Hautkrankheiten in ihrer Jugendzeit nicht mehr schlimm vor. Denn: Nach einiger Zeit Ruhe, erkrankte sie vor etwa eineinhalb Jahren an Rosazea im Gesicht. Sie schildert: "Mein ganzes Gesicht war verpickelt und extrem gerötet. Da war kein ebener Fleck mehr." Der Hausarzt diagnostizierte dann auch recht schnell die Krankheit und überwies sie an den Hautarzt. Doch bis dahin kam Ronja Schäle gar nicht: "Es ist sehr schwer bei einem Hautarzt einen Termin zu bekommen. Da habe ich angefangen im Internet zu recherchieren."

DEMODEX-MILBE

Für Rosazea sind so viele unterschiedliche Gründe vorhanden, wie es Formen gibt. Geholfen haben der 34-Jährigen vor allem spezielle Facebook-Gruppen und Foren, in denen sich Betroffene austauschen. "Ganz oft heißt es von den Ärzten: "das ist nicht heilbar. Es wird mal besser und mal schlechter", erzählt Ronja Schäle. Doch damit wollte sie sich nicht abfinden. Nach ausgiebiger Recherche kam sie für sich zu dem Ergebnis, dass die Demodex-Milbe an ihrer Erkrankung schuld ist. Jeder Mensch habe diese Milben auf der Haut, doch bei besonderer Sensibilität oder Überbevölkerung der Milben kann Rosazea ausbrechen

VORHER: Das Gesicht von Ronja Schäle ist dauerhaft durch die Krankheit Rosazea gerötet und mit Pusteln übersät.



NACHHER: Eine spezielle Creme hat der jungen Frau geholfen. Sie ist nun beschwerdefrei und glücklich.

Geholfen hat Ronja Schäle schließlich Demoderm – eine spezielle Creme, die den Kampf gegen die Milben aufnimmt und im Internet oder in den Apotheken rezeptfrei zu kaufen ist. "Nach etwa einem Jahr war es wieder gut. Vielleicht sind manche Stellen noch leicht gerötet, aber da muss man schon genau hinsehen", sagt sie. In Sachen Rosazea sei in der Forschung noch viel Luft nach oben. Meist müsse man sich selbst ins Zeug legen und nach Lösungen suchen. Irgendwann jedoch, finde man eine. Mit ihrem Erfahrungsbericht hofft sie, anderen Betroffenen helfen zu können.

MAGAZIN AKTIV IST JETZT KLIMANEUTRAL

Das ist ein Tag zum Feiern! Die erste Ausgabe des Magazins "aktiv – Das Magazin für Gesundheit und Freizeit" wird in Kooperation mit "ClimatePartner" komplett klimaneutral produziert. Regionale Projekte schützen natürliche Lebensräume wie heimische Wälder, die Alpen oder tragen zur Agrarwende bei. Sie sind wichtig für die Anpassung an den Klimawandel. Projekte in Deutschland, Österreich und in der Schweiz bringen in aller Regel keine zertifizierten Emissionsminderungen hervor. Deshalb kombiniert "ClimatePartner" regionale Projekte mit international anerkannten Klimaschutzprojekten. So sind gleichzeitig Klimaneutralität und regionales Engagement möglich.







Kalte Suppen, die schnell zubereitet werden können, sind ideal für den Sommer. Hier haben wir ein Rezept für die kalte Gurkensuppe mit Dill (vier Portionen).

- Zwei Salatgurken waschen und drei Viertel davon grob zerkleinern. Den Rest in Scheiben und kleine Würfel schneiden - als Einlage und Deko.
- Frischen Dill oder Schnittlauch säubern und grob hacken. Ebenfalls einen Teil als Deko wegnehmen.
- Die zerkleinerte Gurke, 200 Gramm Schmand, Kräuter, 3 bis 4 Knoblauchzehen und ein Spritzer Zitronensaft im Mixer pürieren.
- Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben und die Suppe für einige Zeit kalt stellen.
- Gurkenwürfel hineingeben und mit Gurken scheiben und Kräutern garniert servieren. Dazu passt frisches Baguette. Foto: Smarticular



Das Zentrum für Elektro-Dreiräder / -Roller für Senioren und bei Behinderung

Bermatingen, Ringstr. 21, Termin bei Bob Jürgensmeyer, Tel. 07544 912138

THERAPEUTIN FÜR

FOI · Lymphdrainage · Akkupunktmassage · Fußreflexpunktmassage Klassische Massage • Fasciendistorsions Therapie • Fußpflege



Brigitte Schmid

Fichtenburgstrasse 7 88048 Friedrichshafen-Raderach Mobil: 01520 49 53 181 Mail: brigitte.m.schmid@web.de

Keine Kassenzulassung!

PROPHYLAXE NEHMEN WIR ERNST!



Die Gesundheit unserer Patienten ist uns ebenso wichtig wie die unserer Mitarbeiter. Deshalb haben wir die komplette Praxis mit einer modernen Luftreinigungsanlage ausgestattet. Damit reduzieren wir die Aerosolbelastung während Ihres Praxisaufenthaltes auf ein Minimum.

Wir sind für Sie da – kommen Sie vorbei! Ihr Zahnärzteteam Dr. Schuster & Kollegen





ZAHNÄRZTE I Dr. Schuster & Kollegen Sirgensteinstraße 4, 88267 Vogt im Allgäu Tel.: 07529-971979, www.**Dr-Schuster.net**

ZEITREISE IN DIE VERGANGENHEIT



WIR MACHEN GESCHICHTE

Im Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck erfahren Sie, wie die Menschen in den ländlichen Regionen der Schwäbischen Alb, im Schwarzwald und am Bodensee früher

gelebt haben. Das Museumsdorf mit seinen 25 historischen Gebäuden lässt die Vergangenheit auf besondere Art aufleben und hat für jeden etwas zu bieten: Geschichte zum Anfassen. Platz zum Austoben und Handwerksvorführungen zum Staunen, Kinder und Erwachsene erfahren mit allen Sinnen. wie das Dorfleben früher war. Zur unverwechselbaren Atmosphäre tragen auch Museumstiere bei: Schweine, Esel, Ziegen und noch viele mehr. Besonders Familien profitieren von den günstigen Eintrittspreisen: Denn Kinder bis einschließlich 16 Jahre haben freien Eintritt! So können Besucher Geschichte auf eine unterhaltsame Weise neu entdecken und einen tollen Tag im Museum verbringen.



BÜHNE FREI FÜR DAS "UHLDINGER HafenFestival"

Traumhafte Aussichten am Uhldinger Hafen gepaart mit einem unterhaltsamen Bühnenprogramm: Das "Uhldinger HafenFestival" lädt vom 23. bis 25. Juli an drei Abenden zum Mitsingen auf der eigenen Picknickdecke ein. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Musikprogramm gestaltet durch drei Bands sowie märchenhafte Stunden für die ganze Familie.

Sie suchen einen Arbeitsplatz mit kleinen und familiären Wohnbereichen, einer zentrumsnahen Lage oder vielseitigen Pflegebereichen? Dann sind Sie bei uns richtig! Unsere Einrichtungen sind so individuell wie unsere Mitarbeiter.

KOMMEN SIE IN UNSER TEAM ALS





Unbefristeter Arbeitsvertrag



Weiterbildungsmöglichkeiten



Mitarbeiterrabatte über corporate benefits



Mitarbeiterevents und Teamveranstaltungen



Auf unserem Jobportal finden Sie zahlreiche Infos zu Einrichtungen und freien Stellen. Bewerben Sie sich schnell und unkompliziert mit nur wenigen Klicks direkt unter www.charleston-karriere.de



Jedes der Charleston Wohn- und Pflegezentren ist anders und versprüht seinen eigenen Charme.

Die Charleston Gruppe ist ein Unternehmen in der stationären und ambulanten Versorgung mit Standorten in ganz Deutschland – auch in Ihrer Nähe:

Wohn- und Pflegezentrum Elisabethenhaus Michelsbergstraße 12 - 14 · 89075 Ulm Tel: 0731 15370 · www.elisabethenhaus.de bewerbungen.elisabethenhaus@charleston.de

Wohn- und Pflegezentrum Haus am Gigelberg Riedlinger Straße 28 - 34 · 88400 Biberach Tel: 07351 52910 · www.haus-am-gigelberg.de bewerbungen.haus-am-gigelberg@charleston.de

Wohn- und Pflegezentrum Haus am Schlossplatz Schlossplatz 9 · 88326 Aulendorf Tel: 07525 922580 · www.haus-am-schlossplatz.de bewerbungen.haus-am-schlossplatz@charleston.de

Wohn- und Pflegezentrum Haus Regenta Bahnhofstraße 10 · 88427 Bad Schussenried Tel: 07583 4050 · www.haus-regenta.de bewerbungen.haus-regenta@charleston.de

Wohn- und Pflegezentrum Schlosspark Ehinger Straße 28 · 88447 Warthausen Tel: 07351 802060 · www.wpz-schlosspark.de bewerbungen.schlosspark@charleston.de



chwimmen ist immer gut - egal zu welcher Jahreszeit. Im Sommer aber, sind die Möglichkeiten vielfältiger und für eine Abkühlung sorgt es ebenfalls. Im Moment sind die zahlreichen Freibäder und Naturseen allerorts natürlich einladend. Nutzen Sie das! Wir haben für Sie die Freibäder in der Region zusammengefasst, die zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses geöffnet haben. Die Vorteile des Schwimmens liegen auf der Hand.

Schwimmen kann die Durchblutung des ganzen Körpers fördern und so Herz und Kreislauf in Schwung bringen. Durch den Wasserdruck verengen sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche. Die Folge: Das Blut wird zurück in den Brustraum gedrängt und das Herz muss kräftiger arbeiten. Langfristig passt sich das Herz an die Belastung an und wird leistungsfähiger.

Beim Schwimmen werden alle großen Muskelgruppen gleichmäßig gekräftigt. Die Auftriebskraft des Wassers entlastet Wirbelsäule, Gelenke und Bänder. Das ist gerade von Vorteil, wenn jemand unter Gelenk- und Rückenschmerzen leidet.

VIEL BEWEGEN, WENIG BELASTEN

Durch Rückenschwimmen wird die Rumpf- und Rückenmuskulatur gestärkt. Zudem profitieren gerade Arthrose-Patienten vom Sport im Wasser. Für sie gilt nämlich die Empfehlung: Viel bewegen, aber wenig belasten. Genau das ist beim Schwimmen möglich. Wichtig ist, dass Betroffene auf ihr Körpergefühl achten.

Der Wasserauftrieb hat für Übergewichtige gleich mehrere Vorteile. Sie können im Schwimmbecken sanft trainieren. ohne sich zu überanstrengen, und verbessern mit der Zeit ihr Körpergefühl. Da bei stark Übergewichtigen zudem häufig Kreislauf, Knochen und Gelenke vorbelastet sind, ist Schwimmen ein idealer sanfter Einstieg ins regelmäßige Sporttreiben. Und besonders für untrainierte Personen ist auch die geringe Verletzungsgefahr ein Pluspunkt.



DIESE NATUR- UND FREIBÄDER HABEN DIESEN SOMMER GEÖFFNET

REGION BODENSEE

- ► Frei- und Seebad Fischbach
- ► Strandbad Friedrichshafen
- ► Wellenbad Ailingen
- ► Freibad Eriskirch
- ► Freizeit- und Familienbad Langenargen
- ► Freibad Kressbronn
- ► Freibad Oberreitnau
- ► Hallenbad Limare (Lindau)
- ► Strandbad Nonnenhorn
- ► Aquamarin Wasserburg

REGION DONAU ILLER

- ► Freibad Biberach
- ► Ochsenhauser Naturfreibad Ziegelweiher
- ► Naturfreibad Uttenweiler
- ► Parkbad Laupheim
- ► Ummendorfer Badesee
- ► Freibad Donaubad
- ► Höhenfreibad Zweifalten
- ► Waldfreibad Allmendingen

REGION OSTALB

- ► Freibad Hirschbach in Aalen
- ► Freibad im Kressbachsee in Ellwangen
- Naturfreibad Niederalfingen
- Bucher Stausee

REGION OBERSCHWABEN

- ► Ravensburger Flappachbad
- Weingartener Freibad Nessenreben
- Naturstrandbad Steegersee
- ► Freibad Bad Waldsee
- Freibad Stadtweiher in Leutkirch
- ► Freibad Stefanshöhe Wangen
- Naturbad am Badsee in Beuren
- Isnyer Waldbad

REGION SCHWARZWALD-BAAR-HEUBERG

- ► Tuttlinger Freibad
- ► Freibad Fridingen
- Troase Trossingen
- Waldfreibad
- Strandbad am Seepark in Pfullendorf
- ► Freibad Sigmaringen (öffnet ab 22. Juli)
- ► Freibad Mengen





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

Heilberaterin Eichwald 29, 88422 Betzenweiler Telefon 07374 - 7484134

info@8sam-heilen.de, www.8sam-heilen.de

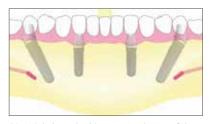
Endlich wieder lachen, sprechen und kauen können

Zahnimplantate und der darauf verankerte feste Zahnersatz können an einem Tag eingesetzt werden: Das "All-on-4"-Konzept

ahnimplantate sind eine nachhaltige und sichere Lösung zur Verankerung von Zahnersatz nach Zahnverlust. Mit dem Behandlungskonzept All-on-4 kann unser auf Zahnimplantate und Zahnersatz spezialisiertes Behandlungsteam zahnlose Patienten innerhalb weniger Stunden mit einer festsitzenden Brücke auf vier Implantaten versorgen. Beißen und Kauen sind sofort möglich. Die Methode ist nahezu schmerzfrei. Bisher erforderte eine nicht herausnehmbare Implantatversorgung (zum Beispiel Brücke) besonders bei starkem Knochenverlust meist die langwierige Prozedur eines Knochenaufbaus. Mit dem Behandlungskonzept All-on-4 kann man darauf in der Regel verzichten, da die beiden hinteren Implantate schräg eingesetzt werden. Dadurch können längere Implantate mit einer größeren Kontaktfläche zum Knochen und einer günstigeren Belastungsrichtung verwendet werden. Der Halt der Knochenschrauben ist dadurch erheblich verbessert.

Für wen ist das Konzept geeignet?

All - on - 4 - Behandlungskonzept wurde für zahnlose Patienten oder Patienten mit einer hoffnungslosen Restbezahnung entwickelt. Viele dieser Patienten leiden jahrelang unter einer schlecht sitzenden Teil- oder Vollprothese: Der Prothesenhalt, die Ästhetik und das Sprechen sind stark eingeschränkt. Kauen und gesunde Ernährung sind manchmal kaum noch möglich. Die Behandlungsmethode bietet sich gerade für ältere und gesundheitlich beeinträchtigte Menschen an, die sich keinem größeren chirurgischen Eingriff unterziehen können oder wollen. Die Operation erfordert zwar ein hohes Maß an chirurgischem und prothetischem Können, ist aber für den Patienten sehr schonend. Selbst allgemeine Erkrankungen, wie z. Bsp. Diabetes, Herzund Kreislauferkrankungen oder die Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten (z. Bsp. ASS, Macumar), stellen kein Hindernis für diese Behandlung dar. Eine All-on-4-Behandlung ist im Oberkiefer, im Unterkiefer oder auch in beiden Kiefern gleichzeitig möglich.



Die Winkelung der hinteren Implantate führte zu einer günstigeren (Kau-) Belastung.



Mit Aussehen, Kaufunktion und Biss unzufriedene Patientin (Ausgangssituation).



Röntgenbild mit endgültigem Zahnersatz (auf vier Zahnimplantaten).



Eingesetzter Zahnersatz

Die Behandlung

Es sind mindestens vier Implantate pro Kiefer nötig. An einem einzigen Tag können die nicht erhaltungswürdigen Zähne gezogen, Implantate und feste dritte Zähne eingesetzt werden. Die prothetische Analyse, eine 3-D-Röntgenaufnahme und eine Simulation des Behandlungsergebnisses bei Wunsch nach Zahnstellungsänderung ermöglichen es uns, den Eingriff bereits im Vorfeld detailliert zu planen. Sofort nach der Behandlung ist erstes Essen und vorsichtiges Kauen möglich.

Die ersten 14 Tage

In den ersten drei Tagen nach der Operation können leichte Schwellungen auftreten, die nach sechs Tagen wieder abgeklungen sind. Gelegentliche Blutergüsse sind nach etwa zehn Tagen meist nicht mehr zu erkennen. Nach ca. zwei Wochen entfernen wir die Nähte und kontrollieren den festen Zahnersatz.

Behandlungsalternativen

Unsere langjährige Erfahrung und äußerst hohe Erfolgsquote erlauben uns die sofortige Rekonstruktion der Zähne mittels einer individuell gestalteten, gerüst-stabilisierten, hochwertigen Komposite-Brücke. Sie stellt eine verlässliche Behandlungsalternative mit bestem Preis-Leistungs-Verhältnis dar. Anspruchsvolle Patienten hingegen werden in den ersten 3 Monaten zunächst mit einem gerüstfreien Provisorium versorgt. Danach erfolgt die Herstellung des definitiven voll- oder metall-keramischen Zahnersatzes. Nach Abschluss der Behandlung sorgen die regelmäßige (Implantat-) Prophylaxe sowie eine jährliche Abnahme der Brücke zur Reinigung und Implantat-Kontrolle für unsere langjährigen Erfolge mit diesem hilfreichen Behandlungskonzept.



DR. DOMINIK EMMERICH Fachzahnarzt für Oralchirurgie Spezialist für Implantologie (BDIZ/EDI) Spezialist für zahnärztliche Prothetik und Biomaterialien (DGPro)

PRAXISKLINIK FÜR ZAHNMEDIZIN

Dr. Emmerich² und Kollegen Parkstraße 25, 88212 Ravensburg T 0751 35 90 97-0 www.zahnarzt-ravensburg-emmerich.de











Sommerfigur, Bitte!

gal, wo und wie wir dieses Jahr den Sommer verbringen, eines ist klar: Auch mit luftigen Kleidern, kurzen Hosen und T-Shirts wollen wir uns in unserer Figur wohlfühlen. Höchste Zeit also, überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen.

Wie viele Menschen aus Erfahrung wissen. bringen Crash-Diäten meist nur kurzfristigen Erfolg und begünstigen den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Besser ist eine länger angelegte Strategie, die nachhaltig zur Wunschfigur verhilft. Genau dies verspricht eine Ernährung auf der Basis pflanzlicher Proteine wie mit der neuen Ernährungsformel BioNorm bodyline aus der Apotheke.

DAS 2-PHASEN-PRINZIP

Diese haben gleich mehrere positive Effekte, wie die Apothekerin und Ernährungsexpertin Dr. Jutta Doebel erklärt: "Studien belegen, dass die pflanzlichen Eiweiße in der Lage sind, den Stoffwechsel zu optimieren, und so für eine perfekte Körperzusammensetzung zu sorgen. Gleichzeitig werden unsere Muskeln unterstützt und mehr Kalorien verbrannt. Sie machen uns satt und stark." Das Besondere ist zudem, dass der Bio-Protein-Komplex nach einem 2-Phasen-Prinzip funktioniert. Er sorgt erstens für eine schnelle und zweitens für eine lang anhaltende Sättigung. Dabei ist das Pulver kein Mahlzeitenersatz, sondern wird einmal täglich 30 Minuten vor einem Essen eingenommen.

KLEINE TIPPS MIT GROSSER WIRKUNG

Auf dem Weg zur persönlichen Traumfigur sollten Abnehmwillige zudem ihr Bewegungspensum hochschrauben, um den Muskelaufbau gezielt zu fördern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Wenigstens dreimal die Woche rund eine Stunde Sport ist ratsam, am besten eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining. Wichtig ist es außerdem, viel zu trinken, da Wasser den Energieumsatz erhöht – am besten rund zwei Liter am Tag. Noch ein kleiner Tipp zuletzt: Scharf gewürzte Speisen mit Chili, Ingwer, Koriander, Meerrettich und Pfeffer heizen den Stoffwechsel an, sodass mehr Kalorien verbraucht werden. Feuriger Genuss, der dünner macht. (djd)







KRISEN MEISTERN

Krisen! Kein Mensch auf Erden kann ihnen entkommen: Ob Corona nun die Krise ausgelöst hat, eine Trennung, der Verlust eines geliebten Menschen oder die Kündigung des Arbeitsverhältnisses. Die meisten Menschen gehen jedoch gestärkt aus einer Krise hervor, ob mit oder ohne professionelle Hilfe. So kann es gelingen:



Eine Krise hat immer ein "Danach" und der Weg aus der Krise führt durch sie hindurch. Negative emotionale Reaktionen auf Krisen sind völlig normal und unvermeidlich. Aber: Nichts ist von Dauer, nichts bleibt wie es ist.

² Resilienz

Sie muss bei einer Krise gestärkt werden. Unter Resilienz versteht man die Anpassung des Verhaltens an Krisen. Forscher haben festgestellt, dass resiliente Menschen alle der Überzeugung sind, ihre Probleme selbst lösen zu können. Diese seelische Kraft kann aufgebaut werden.

³ Selbstvertrauen

Resilienz wird vor allem durch das Stärken des Selbstvertrauens aufgebaut. Das ist bei Krisen schwer geknickt. Man sollte sich seine eigenen Fähigkeiten vor Augen führen, sich auf die Stärken konzentrieren und sich täglich klar machen, was man gut gemacht hat. Es hilft dazu ungemein, sich aufzuraffen und etwas zu tun, was man normalerweise besonders gern tut.

Positive Gedanken

Man kann dem Gehirn neue Denkmuster beibringen, indem man das Unterbewusstsein überlistet und die Veränderungen durch die Krise mit "positiv" verknüpft. Der Krisengebeutelte sollte mehrmals am Tag an glückliche Momente denken. Am besten schreibt man sich jeden Abend drei Dinge auf, die einen glücklich gemacht haben – auch wenn es Kleinigkeiten sind.

⁵ Beziehungen knüpfen

Ein eng gefügtes, funktionierendes Netzwerk sozialer Kontakte gibt Halt und Unterstützung. Neben der Familie und dem Freundeskreis können das Engagement in gemeinnützigen Organisationen oder gemeinsam mit anderen Menschen ausgeübte Hobbys sein. Auch der Arbeitsplatz erweist sich oft als echter sozialer Fixpunkt von großem Wert.

Chancen der Krise

Auf lange Sicht haben Krisen oft etwas Gutes. Krisen reißen uns aus der Gleichgültigkeit, wecken Kraftreserven, helfen erkennen, dass unsere eigenen Grenzen noch lange nicht erreicht sind und fördern so die persönliche Entwicklung.

Bewegung

Durch Sport und Yoga, Bewegung jeder Art, also durch die bessere Durchblutung des Gehirns, hebt sich schon biologisch betrachtet die Stimmung.

EXPERTENINTERVIE<u>W</u>

RAUS AUS DER **KRISE**

Krisen können ein Leben verändern. Es kommt darauf an, möglichst schnell aus dem Loch zu klettern und aus den Geschehnissen zu lernen. Wie das geht, erzählt uns unsere Expertin Dr. Susanne Bachthaler.

Welches sind die drei wichtigsten Punkte, um eine Krise meistern zu können?

Erstens ist es wichtig, zu akzeptieren und sich einzugestehen, dass überhaupt eine Krise vorhanden ist. An zweiter Stelle steht der Wille, etwas tatsächlich und konkret zu verändern, um aus dem dysfunktionalen Verhaltensmuster, welches in die Krise geführt hat oder in der Krise auftritt, wieder heraus zu kommen. Der dritte Punkt ist, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn man es allein nicht schafft.

Woran merke ich, dass ich eine (Lebens-)Krise nicht ohne professionelle Hilfe bewältigen kann?

Wenn alle eigenen bisher bekannten Lösungsstrategien nicht zu einer Verbesserung führen und das Leben nicht mehr wie gewohnt zu bewältigen ist - zum Beispiel, wenn ein sozialer Rückzug einsetzt, die Arbeit nicht mehr gemeistert werden kann, bisher geliebte Freizeitaktivitäten keine Freude mehr machen oder wenn keine Kraft zur Körperhygiene oder anderen alltäglichen Verrichtungen vorhanden ist.

Wenn ich eine Krise durchgestanden habe, kann man eventuell später aufkommende Krisen dann leichter meistern?

Dadurch, dass in der Krise neue konstruktive Bewältigungsstrategien ausgebaut werden, wird das eigene Repertoire an solchen Strategien ergänzt, die selbstverständlich in zukünftigen Krisen genauso eingesetzt werden können. 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.



DR. SUSANNE BACHTHALER Chefärztin der SINOVA Klinik für Psychosomatische Medizin in Ravensburg



NTERVIE

alia Christa Oberbacher, Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie aus Lindau, beantwortet ebenfalls Fragen zum Thema Krisen. Sie beleuchtet, wer besonders anfällig für Krisen ist und welche am häufigsten vorkommen.



Gibt es einen Unterschied in der Krisenbewältigung bei Frauen und Männern?

Dass Frauen und Männer unterschiedliche Wahrnehmungen und Lösungsstrategien für Probleme haben. ist unbestritten. Davon unabhängig halte ich es für wichtig zu verstehen, dass Krisen unsere ganze Person erfassen können. D.h. die Auswirkungen erleben wir sowohl körperlich und seelisch, als auch kognitiv und in unserem Verhalten. Z.B. können in solchen Zeiten Symptome wie Kopf- und Magenprobleme auftreten. Wir fühlen uns freud- und antriebslos oder gehetzt. Die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lässt vorübergehend nach und wir ziehen uns zurück oder halten es kaum zu Hause aus. All das sind normale Begleiterscheinungen in der Krisenbewältigung bei Männern und Frauen.

Welches sind die häufigsten Krisen?

Krisen bestehen per Definition aus unerwünschten Ereignissen, die wir nicht vorhergesehen und für die wir keinen Plan haben. Einige Krisen werden fast alle einmal erleben, wie den Tod eines Familienangehörigen. Auch eine Scheidung kann eine schwere Krise auslösen. Der Verlust des Arbeitsplatzes oder

der Gesundheit zählen zu den häufigsten Krisen, ebenso wie unerfüllte Lebenspläne (ungewollte Kinderlosigkeit). Eine Krise zu erleben, wie aktuell durch die Pandemie ausgelöst, ist dagegen zum Glück eine Ausnahme.

Gibt es Altersgruppen, die besonders anfällig für Krisen sind und können auch Kinder in Krisen kommen?

Krisen können in jedem Alter auftreten. In Lebensphasen, die von Veränderungen begleitet sind, z.B. Kindheit, Pubertät, Renteneintritt, können uns Krisen schwerer treffen. Die Fähigkeit Krisen zu überstehen, ist dann durch weitere Herausforderungen weniger stark, wir sind verletzlicher. Wie Kinder Krisen erleben, wird u.a. beeinflusst durch ihre Verwundbarkeit und ihre psychische Widerstandsfähigkeit. Kinder, die ein stabiles, liebevolles Umfeld haben, verfügen über eine große Resilienz. Auch der Selbstwert spielt eine große Rolle.

www.therapie-beratung-coaching.de



Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. med. Patrick Frei

Dr. med. Martin Kraemer

in Berufsausübungsgemeinschaft



Seit dem 01.07.2021 neu in unserem Team

Dr. med. Patrick Suntheim

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Facharzt für Chirurgie Spezielle Unfallchirurgie

Dr. med. Patrick Suntheim ist zusammen mit Dr. med. Martin Kraemer als Orthopäde und Unfallchirurg im Bereich der Endoprothetik und als D-Arzt tätig.

Unser Kooperationspartner für stationäre und ambulante Operationen:



MEDIZIN CAMPUS BODENSEE

Das Leistungsspektrum unserer Praxis:

konservative Orthopädie

Unfallchirurgie

Endoprothetik an Schulter, Hüfte und Knie Minimalinvasive Eingriffe an Schulter,

Hüfte und Knie

Schul-, Wege- und Arbeitsunfälle

www.praxis-frei-kraemer.de

Gesundheitszentrum Wangen Siemensstraße 12 88239 Wangen Telefon +49 (0) 7522 / 93130

EIN LEBEN IN BALANCE HEISST

EIN LEBEN IN BEWEGUNG

Balance halten bedeutet, fortlaufend in Bewegung befindliche Teilsysteme in ein dynamisches Gleichgewicht zu bringen. Ein Leben in Balance ist demnach ein Leben in Bewegung. Folgerichtig liegt die Chance zur Überwindung jedweder Dysbalance, also jedweder (Lebens-) Krise, unter anderem im sich bewegen.

kann hier sehr hilfreich sein. Es handelt sich um eine Technik, die vor über zweitausend Jahren in Indien entwickelt wurde, um im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga legt den Fokus des eigenen Bewusstseins von außen nach innen. Durch viele Balance-Übungen lernt man, sich auf sich selbst und den Atem zu konzentrieren. Die dadurch entstehende Entspannung ist wichtig in einer aufreibenden Zeit.

ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit.

LAUFEN ist bestens geeignet, um Stress abzubauen. Es lenkt von den Problemen des Alltags oder der Krise ab. Die extra Portion Sauerstoff im Blut regt die Kreativität an. Das ist gut, um Probleme zu lösen und neue Ideen zu entwickeln. Wissenschaftlich belegt ist, dass beim Laufen Endorphine und Serotonin im Körper ausgeschüttet werden. Das löst Glücksgefühle aus.

"Stark durch Krisen: Von der Kunst, nicht den Kopf zu verlieren" von Marc Wallert. In seinem Buch

erklärt er effektive Strategien für den privaten und beruflichen Alltag, mit denen man stark durch Krisen kommen und sogar werden kann. Zum Inhalt: Zusammen mit 20 weiteren Geiseln wurde Marc Wallert im Jahre 2000 von Terroristen auf eine philippinische Insel verschleppt und dort für 140 Tage im Dschungel gefangen gehalten.

20 Jahre später erzählt er von Überlebensstrategien und davon, was er aus dieser Erfahrung gelernt hat. Der Dschungel hat ihn nicht kaputt gemacht, doch der Alltag danach hat ihn in einen Burn-out getrieben. Um das zu verstehen, hat er sich auf Spurensuche begeben und sich dabei auf die entscheidenden Momente konzentriert – die Krisen.



" The gutes Hören und Verstehen liegt uns am Herzen!" KATRIN PETER

Dass Sie ein Hörgerät tragen, wird niemandem auffallen. Dafür wird man umso mehr merken, wie entspannt Sie wieder am Leben teilnehmen. Lassen Sie sich von uns beraten. Wir sind Ihr Partner für Hörberatung und Hörtraining, Hörgeräte, Tinnitusversorgung, In-Ear-Monitoring, Lichtsignalanlagen, Gehörschutz.



HÖRGERÄTE IM HENSLER HAUS I Bindstraße I I D-88239 Wangen im Allgäu www.hoerwelt-peter.de | Telefon +49 (0) 75 22 772 89 27 | info@hoerwelt-peter.de



in Sommertag ist meteorologisch ein Tag, an dem die Höchsttemperatur 25 Grad erreicht oder überschreitet. Das bedeutet aber auch, dass sich der Körper ein wenig anstrengen muss, denn bei Hitze laufen die körpereigenen Kühlsysteme auf Hochtouren, um die Körperkerntemperatur von 37 Grad nicht zu überschreiten. Wir haben Tipps zur erholsamen Abkühlung.

Bei hohen Temperaturen hilft eine kleine Wanne oder ein Eimer mit kaltem Wasser. Füße rein und schnell sorgt es für eine Abkühlung. Man kann auch als Erfrischung zwischendurch ein kaltes Armbad nehmen. Zuerst den linken und dann den rechten Arm für etwa 20 Sekunden in ein Waschbecken mit kaltem Wasser tauchen. Die Arme dabei leicht bewegen. Auch möglich: Wasser über das Handgelenk laufen lassen.

Am Abend den Schweiß vom Körper duschen? Klar! Aber merke: Eine lauwarme Dusche ist besser als eine kalte Brause, da sonst der Körper meist noch mehr schwitzt. Nach dem Duschen sollte man sich nicht komplett abtrocknen. Das Wasser verdunstet auf der Haut und bringt zusätzliche Abkühlung.

An heißen Tagen sollten leicht verdauliche Speisen auf den Tisch kommen. Empfehlenswert sind Salate, rohes Gemüse, Fisch und frische Früchte mit hohem Wasseranteil. Dann wird der Körper bei der Verdauung weniger belastet. Diese Speisen gleichen zudem den Mineralstoffverlust durch das Schwitzen aus. Schwere und fettige Speisen belasten den Organismus stattdessen.

Und - natürlich - viel trinken. Wenn der Schweiß auf der Hautoberfläche verdunstet, und damit den Körper kühlt, gehen gleichzeitig auch Elektrolyte verloren. Um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen, muss ausreichend getrunken werden. Besonders geeignet sind Mineralwasser oder selbstgemachte Elektrolyt-Getränke aus einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser und einem Gramm Salz pro Liter. Frische Minze verstärkt zudem den Kühlungseffekt. Die aufgenommene Flüssigkeit sollte kühl bis lauwarm sein, niemals aber eiskalt: Um sie im Verdauungstrakt zu erwärmen, müsste wieder mehr Energie aufgewendet werden, wodurch erneut Wärme entstehen würde.

Die ideale Ein- und Durchschlaftemperatur beträgt 18°C, im Hochsommer liegen die nächtlichen Temperaturen aber meist deutlich darüber. Hier gilt es, die Schlafräume möglichst kühl zu halten: tagsüber nach Möglichkeit verdunkeln und nur morgens oder spät abends lüften. Elektrogeräte sollten ausgesteckt werden, da sie auch im Stand-by-Modus Energie in Form von Wärme abgeben. Zum Schlafen eignen sich kurze Baumwollbekleidung und ein Leintuch zum Zudecken. Wer nackt oder ohne Decke schläft, riskiert eine Erkältung. Das gleiche gilt für Zugluft durch ein offenes Fenster, Ventilatoren oder Klimaanlagen.

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.



oralf Sigle aus Schlier ist der Gründer von mymindsteps – Coaching für Gehirn und Bewegung. Seine Kunden sind Firmen, Sportvereine und Personal-Training. Der Diplom-Sportpädagoge und Gehirntrainer erzählt, auf welchem Weg das Gehirn auch im Alter weiter entfaltet wird.

Herr Sigle, wieso brauchen wir Sie und mindsteps?

Es ist ein weit verbreiteter Mythos, dass unsere Gehirnzellen ab einem gewissen Alter nicht mehr wachsen können. Dem ist nicht so: wenn wir unser Gehirn kontinuierlich neu herausfordern, wächst es! In jedem Alter. Dabei geht es um ganzheitliches Gehirnentfaltungstraining, wobei alle Gehirnregionen gleichzeitig angesprochen werden. Wenn dann das Training des Gehirns und körperliche Bewegung kombiniert werden, kommen die besten Ergebnisse zustande.

Was müssen wir beim mymindstep-Training tun?

Es vor allem regelmäßig durchführen. Mit gezieltem Gehirntraining werden Sie im Alltag und bei der Arbeit unter anderem geistig flexibler – Sie können auch mal "um die Ecke denken" und werden kreativer. Sie können Informationen schneller aufnehmen und verarbeiten. Stress wird reduziert und sogar Alterserscheinungen wie Demenz können abgemildert oder hinausgezögert werden.

Was ist mit der körperlichen Komponente?

Die gezielte körperliche Bewegung stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, wodurch Sie sich beispielsweise schneller von psychischen und körperlichen Belastungen erholen. Ihr Körpergewicht kann optimiert werden und Ihr Immunsystem wird resistenter. Vor allem Walken, Nordic-Walken oder Joggen bieten sich an. Ergänzt durch gezielte Kräftigungsübungen zur Rumpfstabilität sowie Dehnungsübungen.

Wie sind Sie auf die Idee dieses besonderen Trainings gekommen?

Als 18-maliger Ironman-Triathlon-Finisher auf der Langdistanz weiß ich genau wovon ich rede, wenn es um die Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems und körperliches Training geht. Jeder kann bei mymindsteps mitmachen, es sind keine Voraussetzungen notwendig. Es macht mir Spaß zu sehen, dass Trainingsreize für Gehirn und Körper wirken, und vor allem gleichzeitig verbessert werden können. Ich bin mir sicher, dass viele Menschen ein Ziel wie ich haben: Noch im Alter geistig und körperlich fit zu sein.



Toralf Sigle mymindsteps.de Mail: kontakt@mymindsteps.de Handy: 0172 6899605

- » Implantologie (BDIZ-zertifiziert)
- » Parodontologie » Prophylaxe
- » Oralchirurgie, Augmentationen
- » Lachgas Sedierung, Narkose & Dämmerschlaf
- » Mikroskopische Wurzelbehandlung

Qualität in der Zahnmedizin

alles unter einem Dach

NEU, endlich perfekt: 2 Intraoral Scanner für Behandlungen ohne Abdruck ,mit Karieserkennung

- » 3D Röntgen/Diagnostik
- » Zertifiziertes Qualitätsmanagement
- » Ästhetische Zahnheilkunde
- » Bleaching & Veneers
- » Zahntechnisches Fachlabor im Haus



Vogelsangstrasse 4 88046 Friedrichshafen



Zahnmedizinisches Versorgungszentrum DR. SPÄNLE & KÖLLEGEN



07541 38 39 - 0 zahnaerzte@spaenle.de www.spaenle.de

Ausgebremst Under Rückenschmerzen

anges Sitzen im Homeoffice, dazu hohe psychische Belastungen und begrenzte Möglichkeiten, sich während der Pandemie körperlich fit zu halten: Viele spüren die Auswirkungen der vergangenen Corona-Monate deutlich.

Eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen spielen die Faszien. Die Bindegewebsstrukturen umhüllen Organe und Muskeln, verbinden und geben Halt.

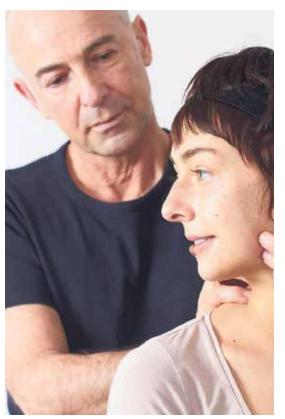
Kommt es hier durch Bewegungsmangel oder Fehlbelastungen zu Verklebungen und Verhärtungen, können Störungen im gesamten Bewegungsapparat auftreten – und das in jedem Alter!

SCHMERZSIGNALE AUS DEM BINDEGEWEBE

Werden Faszien nicht regelmäßig gedehnt, verlieren sie ihre Elastizität. Die Folge: Die unbeweglichen Faszien reiben am Muskelgewebe und reizen hier die Schmerzrezeptoren. Außerdem befinden sich auch in ihnen selbst viele Schmerzrezeptoren. So werden sie zum Auslöser für Rückenprobleme.

Vor allem regelmäßiges Training ist wichtig. Der Bewegungsapparat braucht, wie der Name schon sagt, vor allem Bewegung. Bereits zehn Minuten pro Tag können helfen. Diese Dinge können Sie ganz leicht in Ihren Alltag einbauen:

- So oft wie möglich die Körperhaltung wechseln - auch mal im Stehen arbeiten, beim Telefonieren umhergehen, zwischendurch einen Sitzball nutzen.
- Auf ergonomische Arbeitsplatzausstattung achten.
- 3 Das eigene Stresslevel beobachten und mit Atem- oder Lockerungsübungen gegensteuern, wenn sich Schultern und Nacken verspannen.
- 4 Entspannung lernen mit Yoga, Autogenem Training oder Achtsamkeitsübungen. (djd)



Atlaskorrektur hilft...

... bei Schmerzen und Verspannung

tändige 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 Methode des Schweizers René-Claudius Schümperli kennengelernt. Die Atlastherapie basiere auf der Erkenntnis, dass eine Fehlstellung des ersten Halswirbels (medizinisch: Atlas – C 1) 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. Auch negative Auswirkungen auf Muskeln, Augen, Ohren, Nerven, Kreislaufsystem, Gleichgewicht und innere Organe sind laut Heiler möglich.

THOMAS HEILER- DER ATLASEXPERTE

Hauptstraße 64 89223 Neu-Ulm/Pfuhl T 0731 9717557 info@atlasexperte.de www.atlasexperte.de

BLUTDRUCKMESSUNG

Am Oberarm oder am Handgelenk?







Hauptsitz Friedrichshafen

Otto-Lilienthal-Straße 18 88046 Friedrichshafen Fon 07541 - 39780

info@sanitaetshaus-trapp.de www.sanitaetshaus-trapp.de

Wir sind für Sie vor Ort 12x in Süddeutschland



GEFÄSSZENTRUM AM EK

DAS KOMPETENZTEAM UNTER EINEM DACH



PERSÖNLICH. INNOVATIV. KOMMUNAL.





DR. MED. DOMINIK JOST GEFÄSS-, ENDOVASCULAR- UND THORAXCHIRURGIE







DR. MED. ALFONS BERNHARD **NEURORADIOLOGIE**



MARTIN HEUSCHMID



DR. MED. GERHARD STAIMER NEUROCHIRURGIE

ZERTIFIZIERTES GEFÄSSZENTRUM

Im Gefäßzentrum am EK Ravensburg arbeiten die Spezialisten der Klinik für Gefäß-, Endovascular- und Thoraxchirurgie eng mit den Kliniken für Radiologie, Neuroradiologie, Kardiologie, Neurochirurgie, Anästhesie sowie Neurologie im gleichen Hause zusammen. Das Zentrum zeichnet sich durch seine exakte Diagnostik und zielgenaue Behandlung bei der Erkrankung der Körperhauptschlagader (Aortenaneurysma), bei Verengungen der Halsschlagadern (Karotisstenosen) sowie bei Durchblutungsstörungen in den Beinen aus.

ST. ELISABETHEN-KLINIKUM (EK)

Das EK Ravensburg ist mit über 500 Betten das größte Haus der OSK. Mit 15 Kliniken, drei Belegkliniken sowie mehreren zertifizierten medizinischen Zentren bietet es ein umfangreiches Fächerspektrum. Medizintechnisch ist es entsprechend der Expertise seiner Ärzte hervorragend ausgestattet. Die Patienten des Gefäßzentrums liegen in einem modernen, komfortablem Bettenhaus, das ausschließlich Zwei- und Einbettzimmer der Klasse "OSK Komfort" bietet. Das EK setzt Maßstäbe.

KONTAKT

Oberschwabenklinik St. Elisbethen-Klinikum Gefäßzentrum Ravensburg Elisabethenstr. 15, 88212 Ravensburg gefaesschirurgie@oberschwabenklinik.de Sekretariat: Telefon 0751/87-2256 **Ambulanz:** Telefon 0751/87-2745

