

So gesund!

Okt. 2008

Ihre Ausgabe für den
Kreis Rottweil

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

www.schwarzwaelder-bote.de/soggesund

kostenlos
zum Mitnehmen



Aktiv im Winter



Pflege im Alter

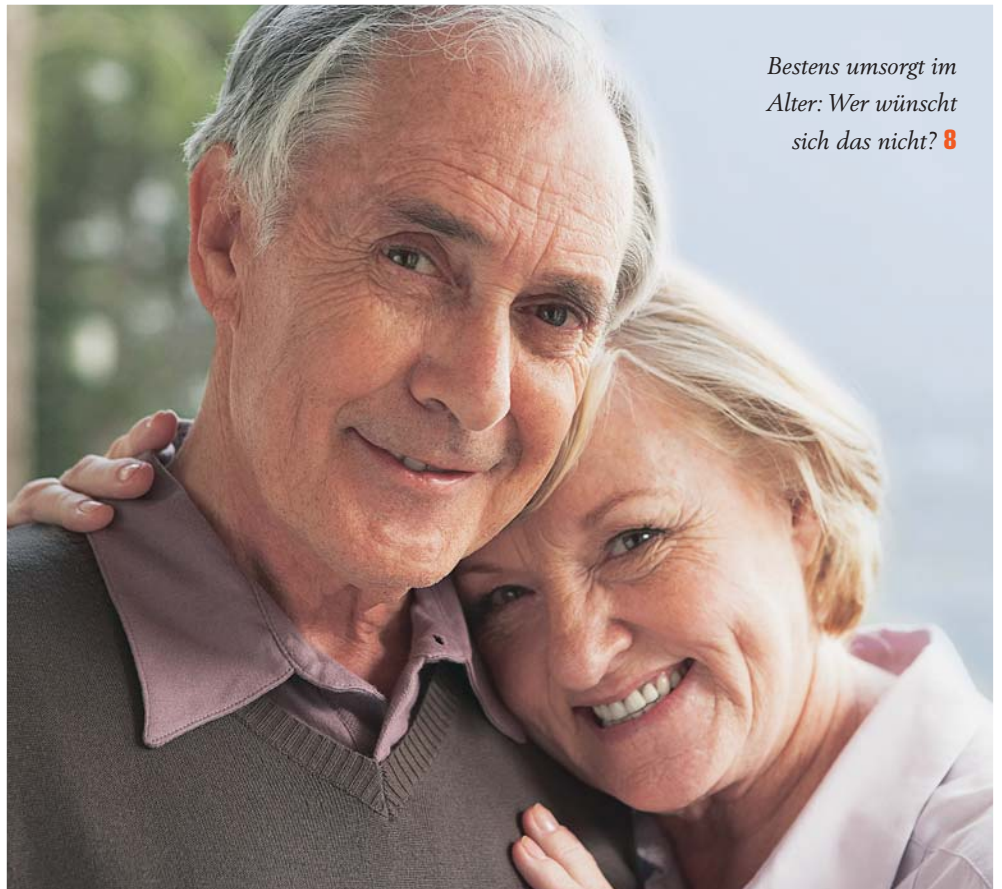
Hier sind Sie
in guten Händen

Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg

Winter-Zauber: Ski-Langlauf
ist der ideale Ausdauersport. Schneebedeckte
Landschaften sorgen für klasse Erholung **10**



Kuchen, Kekse
und Co.: So
versüßen Sie
Ihren Alltag
im Nu **14**



Bestens umsorgt im
Alter: Wer wünscht
sich das nicht? **8**

Inhalt

- 4** **Medizin:** Vorsorge macht Sinn!
Wir verraten Ihnen, welche Gesundheits-Checks Sie auf keinen Fall versäumen sollten
- 6** **Medizin:** Viele Männer leiden unter Prostata-Beschwerden. Wir zeigen, welche Therapie richtig ist
- 8** **Service:** Wenn die eigenen Eltern Unterstützung brauchen – ein Pflegefall in der Familie ist für die Angehörigen oft eine große Herausforderung
- 10** **Sport:** Ski-Langlauf macht fit und ist der optimale Wintersport. Übrigens für jedes Alter!
- 12** **Wohlbefinden:** Wohnen und leben in Harmonie – Feng Shui, die chinesische Lehre, zeigt wie's geht
- 14** **Ernährung:** Backe, backe Kuchen! Mit diesen Tipps dürfen Sie auch süße Leckereien ohne Reue genießen

aquatherapie

»Hier gibt es viele Angebote für meine Gesundheit.«

markcom.de

aquasol
Sole- und Freizeitbad

Bruggerstraße 11
78628 Rottweil

Fon 07 41.27 07-40
Fax 07 41.27 07-21

info@aquasol-rottweil.de

Täglich geöffnet von 10 - 22 Uhr. Montag ab 13 Uhr

www.aquasol-rottweil.de

Impressum

Verlag und Herausgeber Schwarzwälder Bote Mediengesellschaft mbH, Kirchtorstraße 14, 78727 Oberndorf am Neckar, Telefon 07423/78-0, Telefax 07423/78-328, E-Mail: verlagsleitung@schwarzwaelder-bote.de **Verlagsleitung** Heinz-Ludwig Giebel
Redaktion & Produktion Kresse & Discher Medienverlag GmbH, In der Spöck 2, 77656 Offenburg, E-Mail: kontakt@kd-medienverlag, Andreas Moser, Marcus Stradinger (verantwortlicher Redakteur), Judith Wildt Bastos **Anzeigen** Anzeigenverkauf: Hans-Carsten Steensen, Anzeigenbearbeitung: Hans-Dieter Meng **Druck** Druckzentrum Südwest; 78052 Villingen-Schwenningen **Fotos** fancy veer inc. (Titel), MEV, Photo Disc, fancy veer inc. (S. 2), KDM Archiv (2), Privat (S. 4), Digital Vision (S. 6), Dean Mitchell/Istockphoto, Lisa F. Young/Istockphoto, Privat (S. 8/9), MEV (2) (S. 10), MEV (S. 12), Fancy veer inc. (S. 14)

TEEHAUS
ROTTWEIL



Röst Kaffee . Tee
Spezialitäten . Geschenke

Hohlegrabengasse 1
Telefon 07 41 / 1 75 26 88

Gesundheitsstörungen
gütig heilen!

Maria Strate Tel. 0 74 72 / 94 97 48

Wieder selbst lesen zu können, das wäre schön ...

Handy Tech



Fällt Ihnen das Lesen immer schwerer?
Bekommen Sie Kopfschmerzen beim Lesen
von Kleingedrucktem?

...dann brauchen Sie Ihr persönliches
Vorlesesystem Sophie.

Sophie einschalten und mit vier
Tasten bedienen - das ist ja einfach!

Handy Tech Elektronik GmbH
Elektronische Hilfsmittel
Brunnenstr. 10, 72160 Horb-Nordstetten

Telefon 07451 5546-0 www.handytech.de

Qualitätsprodukte aus unserem Ländle.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin für eine kostenlose Vorführung!

Praxis für Physiotherapie / Krankengymnastik

Gerda Lange * Tatjana Pfeifer * Beate Störck

Behandlungen für
Erwachsene und
Kinder

Neu: Galileo Vibrationstraining

Neu: Physiotape

72172 Sulz a. N. Gartenstr. 1/2 Tel. 07454-3733

Zusätzliche Qualifikationen

■ manuelle Therapie	■ Bobath
■ manuelle Lymphdrainage	■ Vojta
■ Feldenkrais	■ Hüftschule
■ PNF	

Behandlung * Beratung * Hausbesuche

Bekannter seriöser Hellseher

geschätzt und anerkannt, große mediale Fähigkeiten,
Beratungen privat und geschäftlich.

50-jährige Erfahrung hilft Ihnen in allen Lebenslagen.

98 % meiner Vorhersagen treffen zu.

Therapie auch für Kinder und Jugendliche.

Psychologische Beratungspraxis Köpfer

Tel. Voranmeldung 07427/74 23 werktags von 8 – 20 Uhr



Fachzahnarzt für
Kieferorthopädie

Arto Lehtinen

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

Naturheilpraxis
Oliver Boros

Heilpraktiker

Roßwaldstr. 1,
78713 Schramberg

Termine nach Vereinbarung
Tel. 0 74 22 / 5 60 od. 7 36
Mobil 01 60 / 99 74 19 23

Das
**Vorsorge-
Plus** für Ihre
Gesundheit

+ Exklusiv
+ Lukrativ
+ Präventiv

Vorsorge leicht gemacht:
Mit Ihrem persönlichen
Gesundheitsbudget.
Bis zu 560 Euro pro Jahr
für Präventionskurse!

Jetzt wechseln
und profitieren!

Infos unter Service-Hotline 0180/255 255 55*
oder www.schwenninger-bkk.de.

* 6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunktarife können abweichen.

Schwenninger **BKK**
Mit Sicherheit gesünder Leben

GANTER AKTIV

Das Original
mit einzigartiger Abrolldynamic



Entlastet Rücken und Gelenke



Verschiedene Modelle und Farben
für Damen und Herren
Gesundheit beginnt
bei den Füßen

LUST AUF SCHÖNE SCHUHE

Schuhgeschäft

Häffner

Horb, Neckarstr. 9, 0 74 51 / 91 84 14
Sulz, Brühlstraße 8, 0 74 54 / 65 63

Als Alternative zum Altenheim

Krankenschwester bietet volle Pflege

- Kochen
 - leichte Putzarbeiten
 - Einkaufen
 - Behördengänge
- bei Ihnen zu Hause.

Bitte melden unter Tel. 01 75 / 20 44 285

Pflegehilfe Martina

Brauchen Sie Hilfe bei der Pflege
alter und kranker Menschen?

Dann sind Sie bei mir an der richtigen Adresse. Ich verfüge
als gelernte Altenpflegerin über umfassende Erfahrung
und kann Ihnen so Ihren Alltag entsprechend erleichtern.



Martina Pfau, Weidener Straße 21, Aistaig, Tel. 0 74 23 / 87 03 15

Vorsorgen statt sorgen

Je früher eine Krankheit erkannt wird, umso besser sind die Heilungschancen. Deswegen: Gehen Sie regelmäßig zum Check-Up!

Hier ein Ziehen, da ein Zwicken: Viele Alltagswehwehchen nehmen wir einfach hin, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei können die Signale unseres Körpers erste Anzeichen für ernsthafte Beschwerden sein.

Durch den rechtzeitigen Gang zum Arzt kann eine Krankheit bereits in einem sehr frühen Stadium erkannt und behandelt werden. Hierbei gilt: Je früher, desto besser! Denn dann sind die Heilungschancen wesentlich größer. Eine sogenannte Früherken-

nungsuntersuchung beim Arzt ist in jedem Lebensalter sinnvoll – auch dann, wenn Sie keine Beschwerden haben. So sollten Sie mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt gehen. Außerdem empfehlen Ärzte allen

Frauen ab 20 einmal pro Jahr eine Krebsfrüherkennung. Sowohl Frauen als auch Männer ab 35 Jahren sollten sich alle zwei Jahre dem sogenannten Gesundheits-Check-Up unterziehen. Volkskrankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können bei dieser Vorsorge-Untersuchung bereits im Frühstadium erkannt und entsprechend behandelt werden. Ab 50 Jahren wird zur regelmäßigen Stuhluntersuchung oder Darmspiegelung geraten. Aber auch Schutzimpfungen gehören zu den wichtigen Vorsorgemaßnahmen. Denken Sie dabei auch an nötige Auffrisch-Impfungen.

Aber Achtung: Häufig bieten Ärzte in ihren Praxen auch Untersuchungen an, die extra kosten. Hier gilt: Lassen Sie sich ausführlich beraten und überstürzen Sie nichts!

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

*Ob alt oder ob jung:
Vorsorge-Untersuchungen sind
in jedem Alter ratsam*

Sicher und gesund

Vorsorge ist wichtig – deshalb unterstützen so viele Krankenkassen zahlreiche Früherkennungsuntersuchungen sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene. Die Schwenninger BKK zum Beispiel bietet unter anderem ein Screening zur Früherkennung von Stoffwechseldefekten und endokrinen Störungen bei Neugeborenen an, einen allgemeinen Check von Grundschulkindern sowie zweimal im Jahr die Individual-Zahnprophylaxe inklusive einer Mundgesundheitsaufklärung für Kinder zwischen fünf und 17 Jahren. Übrigens: Die meisten gesetzlichen Krankenkassen übernehmen für ihre Versicherten diese medizinischen Vorsorge-Untersuchungen. In der Regel sind sie auch von der Praxisgebühr befreit.



Selbstkontrolle ist ein Muss

Mammografie Sicher ist sicher

Bei der Mammografie wird die Brust zwischen zwei Kunststoffplatten gelegt, kurz zusammengedrückt und durchleuchtet. So können Ärzte Veränderungen des Brustgewebes erkennen – noch lange bevor diese tastbar sind. Der Begriff Mammografie setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort „mamma“ für Brust und „grafie“, dem griechischen Begriff für Darstellung.

Gefahrloser, bequemer Einstieg ohne Stolperfallen in die Dusche!

Das gilt für alle Altersgruppen.
Hausfrauen? Freundlich!
Senioren? Gerecht!
Kinder? Sicher!
Gastronomie? Gerecht!
Wir beraten Sie gerne.



Scheu  bad
heizung
klima
72189 Vöhringen · Telefon 074 54/2872

Senioren- & bedienerfreundliche Elektrogeräte

für jeden Haushalt

Wir beraten Sie gerne.

Ihr Elektrofachgeschäft

mit
maier

HiFi - TV - Video
Elektro-
Installationen
Haushaltsgeräte

ELEKTRO
Vöhringen

Elektroheizung
schnell - zuverlässig - preiswert

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage:

www.elektrogeschaefft-maier.de

PRAXIS KRÜGER

DIETER KRÜGER
MASSEUR UND
OSTEOPATH

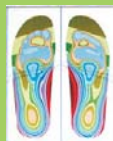


Gabi KRÜGER
PHYSIOTHERAPEUTIN
CRANIOSACRALTHERAPEUTIN

ROTTWEILER STRASSE 12 · 78667 Villingendorf
Tel.: 0741 / 3 42 32 · Fax: 0741 / 3 48 56 46
E-mail: PRAXIS.KRUEGER@T-ONLINE.DE

Fußvermessung + Einlage + Markenschuh = BEQUEMSCHUH

mit sagenhafter Fußanpassung



Ziegler

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

Haus der Fußgesundheit · Orthopädie-Schuhtechnik

Qualität und
Frische!
Bei uns sind Sie
genau richtig!



Unsere Öffnungszeiten:

Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Freitag: 8.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag: 7.30 - 12.00 Uhr



Sie stehen
bei uns im
Mittelpunkt!

Das Fitness- und Gesundheitszentrum

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

Exklusiv bei uns

Rückengesund kann jeder sein



FITNESSFÜHRERSCHEIN

mit System aktiv sein!!!
Gesund bleiben - fit sein!

Nach § 20 b Präventionsgesetz
von den Krankenkassen bezuschusst.



Unsere qualifizierten Sportfachkräfte freuen sich, Sie beraten zu dürfen.

Wir bieten Ihnen »Geprüfte XXX...Qualität« in unserem modernst
eingerichteten FITNESS- und REHA-Park mit integriertem Hallenbad.
Mit dem modernem Wellness- und Saunabereich auf über 300 m² Fläche
bieten wir » ALLES unter EINEM DACH«!

fit.S Sportpark: gut - günstig - gesund trainieren und relaxen in familiärer
Atmosphäre Tel. 07402/9109505 oder www.fits-sportpark-sv-seedorf.de

Brigitte Gerland

Medizinische Fußpflege
Fußreflexmassage



Unterdorf 56
78628 Rottweil-Bühlingen
Telefon 0741/1 20 82
Termine nach Vereinbarung
Parkplätze am Haus

Gute Besserung zu günstigen Beiträgen!

Wir beraten Sie gern, nicht nur
zum Thema Krankenversicherung.

LVM-Versicherungsagentur
Bernd Imhof
Hauptstraße 26
78730 Lauterbach
Tel. (074 22) 24 08 70
info@imhof.lvm.de

LVM
Versicherungen

Problemzone Prostata

Gut vier Millionen Männer in Deutschland leiden an Prostata-Beschwerden



Sie ist klein, kein Mann redet darüber und doch ist fast jeder daran erkrankt: 75 Prozent aller 60- bis 80-Jährigen leiden an Prostata-Beschwerden

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist eine männliche Geschlechtsdrüse. Sie produziert ein Sekret, das Bestandteil der Samenflüssigkeit ist. Es schützt dabei in erster Linie die Erbinformationen.

Darüber hinaus unterstützt die Prostata aufgrund ihrer Lage (sie liegt direkt unterhalb der Harnblase und umschließt den Anfangsteil der Harnröhre) den Verschluss der Harnblase. Sie verschließt beim Wasserlassen

die Spritzkanälchen und beim Geschlechtsverkehr die Harnröhre. So kann der Urin nicht auf falsche Wege geraten.

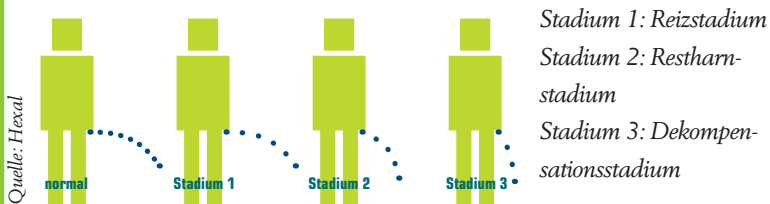
Im Normalfall hat die Prostata die Größe und Form einer Kastanie. Bei vielen Männern tritt ab dem 40. Lebensjahr die sogenannte Benigne Prostatahyperplasie, kurz BPH – die gutartige Prostata-Vergrößerung – auf. Hierbei vermehrt sich das Prostatagewebe krankhaft. Oft kommt es dabei zu einer Behinderung der Harnentleerung, da das nach innen wachsende Prostatagewebe die Harn-

Prostata-Vergrößerung

Das kann Ihnen helfen

Als gut verträgliche Therapie bei BPH gilt heute die Behandlung mit **Alpha1-Rezeptorenblockern** (z. B. Doxazosin, Terazosin). Die Arzneimittel wirken direkt an der Prostata und helfen in ein bis zwei Wochen, indem sie die glatte Muskulatur der Prostata entspannen. Sogenannte **5-alpha-Reduktasehemmer** (Finasterid) greifen in den Hormonhaushalt ein. Allerdings tritt ihre Wirkung erst nach Monaten auf. Darüber hinaus werden häufig pflanzliche Arzneimittel wie **Kürbissamen** oder Inhaltsstoffe der Sägepalmenfrucht zur Behandlung der BPH eingesetzt.

3 Stadien der Prostata-Vergrößerung



röhre verengt. Die Folge: Harnwegs- und Prostataentzündungen bis hin zu Nierenschädigungen, da der Harn in die Blase zurückläuft. Behandelt wird die BPH je nach Stadium (siehe links) medikamentös oder operativ.

Viele Infos und Tipps finden Sie unter www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Ein Platz zum Leben bei Gastfamilien, mittendrin!

ALTERNativ in Gastfamilien für Senioren – wenn Sie altersbedingt Hilfe zur Sicherung Ihres Lebens benötigen. Sie möchten mit anderen Generationen zusammenleben. Sie möchten nicht im Heim leben. – Und **Betreutes Wohnen in Familien (BWF)** für erwachsene hilfebedürftige Menschen mit geistigen, psychischen oder körperlichen Behinderungen.

Versorgung, Betreuung, Pflege

Passgenaue und kostengünstige Lebensorte bei Gastfamilien. Unser Fachdienst vermittelt und betreut Sie fachlich weiter.

Bieten Sie einen Platz zum Leben! Werden Sie Gastfamilie!

Sie brauchen dafür ein sicheres Lebensumfeld und freien Wohnraum. Sie benötigen keine fachliche Ausbildung. Eventuelle Pflegebedarfe kann ein Pflegedienst ambulant übernehmen.

Sie erhalten eine finanzielle Zuwendung und dauerhafte Begleitung durch den Fachdienst der Netzwerker. Informieren Sie sich!

Fachdienste Betreute Wohnformen in Gastfamilien im Netzwerker e.V.

Ansprechpartner: Lothar Seiter, Telefon und Fax 07403/92 27 54

E-Mail: bwf-netzwerker@t-online.de, Internet: www.Netzwerker-Verein.de



PFLEGE ZU HAUSE

Inh. Barbara Otte



- Häusliche Krankenpflege
- Alltagsbegleitung
- Essen auf Rädern an 7 Tagen
- Wohngemeinschaft

Tel. 074 54 / 59 49 · Fax 074 54 / 960 36 44

Mobil 01 74 / 944 07 71 · Email: barbara-otte@web.de

Plettenbergstr. 35 · 72172 Sulz a. N.



Ganzjährig günstige
Pauschalangebote!

REHAKLINIK SANKT MARIEN



Die moderne Fachklinik mit christlichem Profil – ein Ort der Ruhe und Geborgenheit

Abschalten – Erholen – Neue Kräfte sammeln!

- Behandlungen an der Wirbelsäule und Gelenken
- Erschöpfungszustände und das Burn-Out-Syndrom
- ganzheitliche Schmerztherapie
- Naturheilverfahren

Rehaklinik Sankt Marien GmbH • Im Grün 2-4 • 79415 Bad Bellingen

Tel. 076 35 / 3 11 – 0 • Fax 076 35 / 35 02

info@rehaklinik-sankt-marien.de • www.rehaklinik-sankt-marien.de



**Häuslicher Pflegedienst
Anja Stiller**

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

**Raingärtlestraße 4
78736 Epfendorf-Trichtingen
Telefon 0 74 04 / 93 09 56
Telefax 0 74 04 / 93 09 57
Mobil 01 51 / 18 41 14 75**

Haus der Betreuung und Pflege AM STOCKENBERG



ALPENLAND
PFLEGE- & ALTENHEIME

72172 Sulz a. N. • Freudenstädter Str. 13

Tel.: 0 74 54 / 79 22 12 • Fax 79 21 61

www.betreuung-und-pflege.de

sulz@betreuung-und-pflege.de

UNSERE PFLEGE- UND DIENSTLEISTUNGEN

- Tagespflege in neuen Räumen
- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Beschützende Pflege
(Demenzbetreuung)
- vielseitige Aktivitäten
(Kegeln, Ausflüge, Einkaufs-
fahrten, Nachtcafé ...)
- Wöchentlicher Seniorennach-
mittag für die Bevölkerung
- Fahrdienst
- Günstige Essensangebote für
Firmen und Schulen
- unser Café Ambiente verwöhnt
Sie mit selbstgemachtem
Kuchen

bruderhaus **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

mit menschen für menschen

Seniorenzentrum Alpirsbach

Telefon 07444 95 28 0 • szalpirsbach@bruderhausdiakonie.de

Hilfe- und Leistungsangebote

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

Moderner Neubau mitten in der Klosterstadt Alpirsbach

Seniorenzentrum Gebrüder-Hehl-Stift

Telefon 07446 95 21 0 • szghs@bruderhausdiakonie.de

Hilfe- und Leistungsangebote

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

Moderne, hell und transparent konzipierte große Anlage
mitten im Zentrum der Gemeinde Loßburg

Diakoniestation Oberes Kinzigtal

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

Hilfe- und Leistungsangebote

- häusliche Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung

Qualifizierte Mitarbeiter leisten im
Pflegebereich: Pflege- und Gesund-
heitsberatung, ambulante Grund- und Behandlungspflege.
In der Hauswirtschaft: Einkaufen, kochen, waschen, Woh-
nungsreinigung, Essen auf Rädern.

Informationen auch unter www.bruderhausdiakonie.de



Praxis für Podologie Heidrun Boos

Affentäle 14

78144 Schramberg/Tennenbronn
Telefon 0 77 29 / 18 96

Sprechzeiten: Mo., Di., Do., Fr.
8.00 – 12.00, Mo. 14.00 – 20.00,
Di., Do., Fr. 14.00 – 18.00 Uhr.

Termin nur nach Vereinbarung!



Häuslicher Pflegedienst

RABMUND

Wir sind für Sie da!

Krankenpflege und Tagespflege für Senioren

Der kompetente Partner für Pflege und Betreuung.
Ein Anruf der Ihnen weiterhelfen kann!

Telefon 07 41 / 1 58 51

78628 RW-Göllsdorf • Württemberger Straße 31 • Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 16.30 Uhr



Tagespflege für Senioren

„Regenbogen“

Im Ernstfall richtig handeln

Pflegebedürftigkeit kann jeden treffen. Tritt sie ein, gilt es schnell Lösungen zu organisieren. Wir geben Ihnen Tipps!

Pflege-Angebote

Entlastungen schaffen

Können Sie die häusliche Pflege zeitweise nicht leisten, haben Sie Anspruch auf **Kurzzeitpflege** in einer stationären Einrichtung. Ist die Pflegeperson wegen Krankheit, Urlaub oder aus anderen Gründen an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegekasse die notwendige **Ersatzpflege**. Beide Angebote gelten maximal vier Wochen im Kalenderjahr.

Zuwendung und Nähe durch die Angehörigen sind bei der häuslichen Pflege unerlässlich

Viele trifft es aus heiterem Himmel – und dann sind sie häufig mit der Situation völlig überfordert. Kommt es zu einem Pflegefall in der Familie, bedeutet dies auch immer einen tiefen Einschnitt im Leben und im Alltag der Angehörigen.

Denn jetzt sind schnelle Entscheidungen gefordert: Kann man die Betreuung der Angehörigen selbst übernehmen oder sucht man Übergangsweise einen Platz im Pflegeheim? Reicht es aus, erst mal einen ambulanten Pflegedienst kommen zu lassen, oder wäre vielleicht eine betreute Wohngemeinschaft eine Alternative zum Seniorenheim? Grundsätzlich gilt

bei all diesen Überlegungen: Informieren Sie sich möglichst frühzeitig über die Fülle der Hilfsangebote. So verfügen etwa manche Gemeinden über eigene Pflegeberatungsstellen. Erste Auskünfte erteilen auch die Pflegekassen und Sozialämter.

Auf jeden Fall sollten Sie nicht vergessen, einen Antrag auf Pflegeleistungen bei Ihrer Krankenkasse einzureichen. Bevor die sozialen Pflegekassen allerdings über einen Antrag entscheiden, verschafft sich der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) vor Ort ein Bild von der hilfsbedürftigen Person. Entscheiden Sie sich für die häusliche Pflege Ihres Angehörigen, können ambulante Pflegedienste eine wertvolle Unterstützung leisten. Gleichzeitig sollten Sie von Anfang an die Weichen richtig stellen und Entlastungsmöglichkeiten schaffen. So

Betreutes Wohnen: Wohngemeinschaften mit anderen Pflegebedürftigen können eine Alternative zum Seniorenheim darstellen



Qualität in der Pflege Gütesiegel zur Orientierung

Wie erkennt man eigentlich die Stärken und Schwächen einer Pflegeeinrichtung? Wie können Angehörige gute und schlechte Einrichtungen voneinander unterscheiden? Diese Fragen stellen sich zwangsläufig bei der Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung. Für mehr **Transparenz** sorgen hier inzwischen eine Vielzahl von **Zertifizierungen**, die Pflegeeinrichtungen anhand bestimmter Qualitätsmerkmale prüfen. Wird ein Verbesserungsbedarf festgestellt, dann erhält der Pflegedienst konkrete Vorschläge von der Prüfstelle.

können Sie zum Beispiel in Eigenregie gemeinsam mit anderen Angehörigen ein soziales Unterstützungsnetzwerk aufbauen.

Doch auch der Wunsch vieler älterer Menschen nach Gleichgesinnten ist weit verbreitet. Inzwischen gibt es bundesweit rund 8000 Senioren, die in gemeinschaftlich organisierten Wohnprojekten leben – so eine Schätzung des Kuratoriums Deutsche Altershilfe. Doch auch hier ist es wichtig, rechtzei-

tig die Weichen zu stellen. Gerade betreute Wohnprojekte brauchen viele Jahre an Vorlaufzeit. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Wohlfahrtswerk Baden-Württemberg: Es hat in Stuttgart eine Wohngemeinschaft in einem normalen Mietshaus eröffnet. Die Bewohner werden dort im Alltag von einer Betreuerin unterstützt. Falls nötig, kommt ein Pflegedienst ins Haus.

Weitere Tipps gibt's im Internet
www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Experten-Tipp

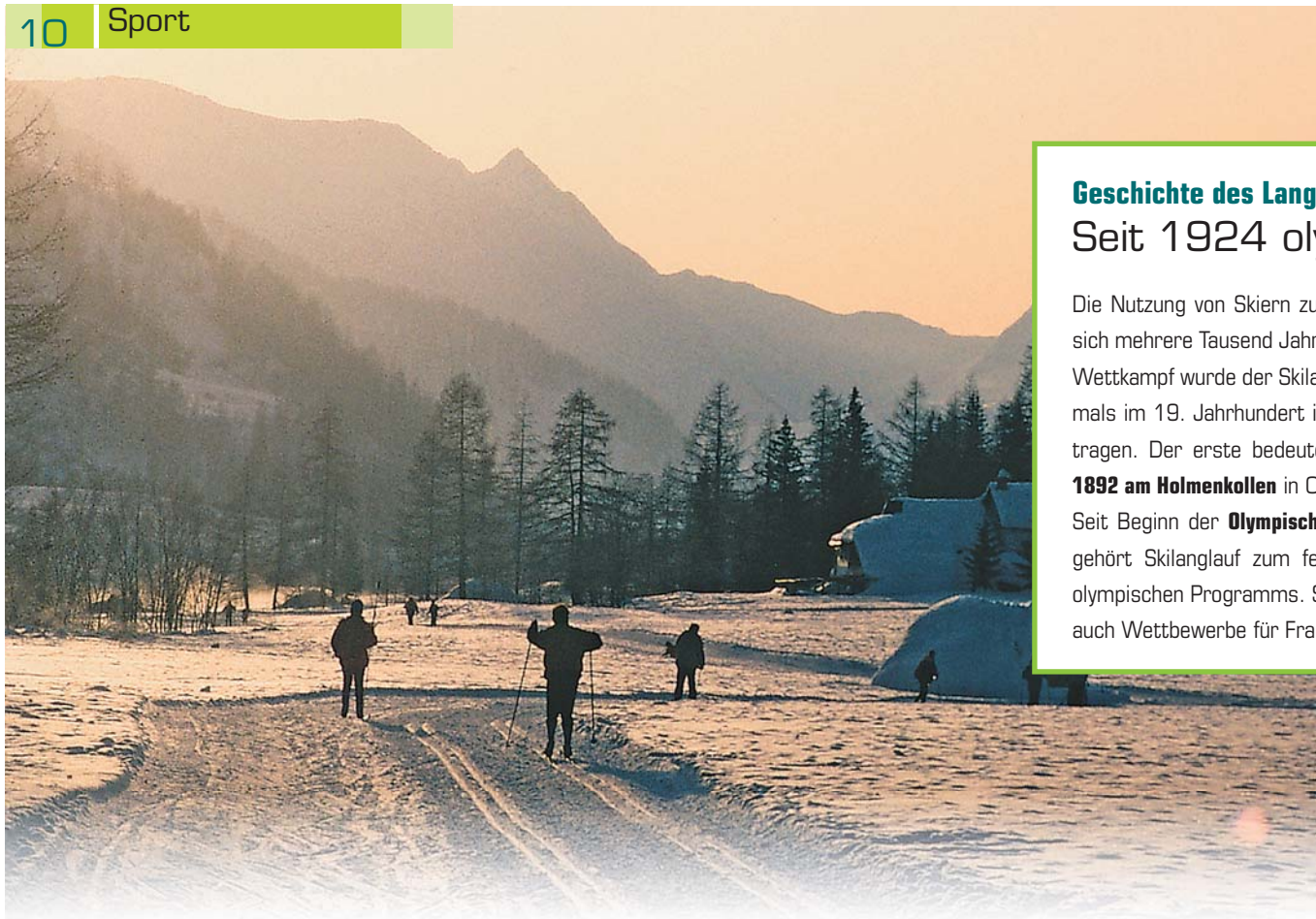
Rat & Hilfe holen

„Wenn man Eltern oder Schwiegereltern pflegen muss, ist es ganz normal, diese Situation als belastend zu empfinden. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Gespräche oft Wunder wirken. Die Betroffenen merken, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Außerdem bekommen Sie hier fachmännische Hilfe. Die Altenfachberatung beim Landkreis Rottweil berät Sie bei vielen Fragen: Welche Pflegemaßnahme ist die richtige – häusliche, teilstationäre oder Vollzeit-Pflege? Aber auch finanzielle Sorgen sind bei einer Beratung ein wichtiges Thema. Zum Beispiel: Wer ist bei einem Pflegefall unterhaltspflichtig?“

Kontakt: Altenfachberatung beim Landkreis Rottweil, Daniela Haigis, Tel.: 0741 244340



Bernd Hamann,
Leiter des Dezernats Soziales,
Jugend und Versorgung, Rottweil



Geschichte des Langlaufs

Seit 1924 olympisch

Die Nutzung von Skiern zur Fortbewegung lässt sich mehrere Tausend Jahre zurückverfolgen. Als Wettkampf wurde der Skilanglauf allerdings erstmals im 19. Jahrhundert in Skandinavien ausgetragen. Der erste bedeutende Wettkampf fand **1892 am Holmenkollen** in Oslo statt.

Seit Beginn der **Olympischen Winterspiele 1924** gehört Skilanglauf zum festen Bestandteil des olympischen Programms. Seit 1952 gibt es dort auch Wettbewerbe für Frauen.

*Beim klassischen
Ski-Langlauf
sind die gespurten
Pisten wichtig*

Lautlos gleiten im Schnee

Der Ski-Langlauf ist aus einer Art Dornröschen-Schlaf geweckt worden. Kein Wunder. Die Bewegung in der Natur macht fit und hält jung

Vor etwa 30 Jahren fuhr man nicht zum Snowboarden ins Zillertal oder zum Abfahrt-Ski nach St. Anton. Nein, man fuhr zum Langlauf. Es brauchte keine Berge, keine Lifte – nur Schnee.

Bis heute hat sich daran eigentlich nicht viel geändert. Die Ausrüstung ist die Gleiche: Man fährt auf einigermaßen dünnen, langen Skiern, hat Schuhe, die nur vorne am Ski befestigt sind und lange Stöcke, die bis zur Brust reichen. Im Gegensatz zu früheren Zeiten kann man heute jedoch nicht nur im klassischen Stil, also in Diagonaltechnik, fahren. Das Langlaufen in der freien Technik, dem sogenannten Skaten, erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Den Sportbegeisterten ist diese Technik durch das Biathlon im Fernsehen bekannt. Die Bewegung entspricht hier

dem Inline-Skaten. Auch der Ski ist ein anderer, da man im Gegensatz zum klassischen Langlauf-Ski Steigungen durch Druck auf die Ski-Kante bewältigt. Beim klassischen Laufstil braucht der Ski eine sogenannte Steighilfe. Das kann entweder ein spezielles Steigwachs sein oder

eine Schuppenschicht, die schon im Ski (Nowax-Ski) eingearbeitet ist.

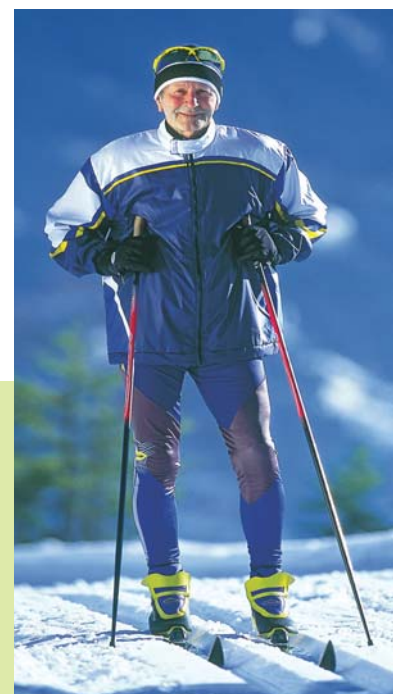
Beiden Stilen gleich ist der Erholungswert. In kaum einer anderen Sportart lässt sich Natur so ruhig erleben wie beim Langlauf.

Viele Infos rund um Ski-Langlauf unter www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Gesund durch den Schnee

Der perfekte Wintersport

Ski-Langlauf zählt zu den idealen Ausdauersportarten. Dabei ist es egal, ob Sie schnell gleiten mit ausgeprägtem Ausfallschritten oder lieber langsam Ski-Wandern – die rhythmischen Bewegungen beanspruchen **Muskeln** und **Herz-Kreislaufsystem** optimal, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Auch die **Psyche** profitiert beim Langlauf. Der immer gleiche Bewegungsablauf in winterlicher, stiller Landschaft beruhigt die Nerven und macht den Kopf frei.



*Langlauf macht richtig Spaß
und ist sehr gesund*



**SERVICE
LEISTUNGEN
FÜR
SENIOREN**
GABRIELE REHBERG

**Wir schaffen
Lebensqualität.**

☎ (0741) 48001965



IRSA Irene Szalma

- Betreutes Wohnen zu Hause
- Betreuung
- Hauswirtschaftliche Tätigkeiten
- Vermittlung von Pflegekräften

Telefon 07 41 / 1 83 28
Mobil 01 71 / 8 33 34 41

Sozialstation
Raum Oberndorf a. N. gGmbH
Hilfe, die sich sehen läßt!
Diakonie



Ausgezeichnet mit dem

IQD INSTITUT FÜR QUALITÄTSKENNZEICHNUNG

Wir bieten Ihnen Kranken- und Altenpflege sowie Nachbarschaftshilfe. Mit unserem ambulanten Leistungsangebot bieten wir umfassende Hilfestellung, die Ihnen das Leben zu Hause erleichtert und weiterhin ermöglicht.

- **Vor-Ort-Service in vertrauter Umgebung**
- **Liebevolle Versorgung**
- **Perfekte Pflege durch engagierte Fachkräfte**
- **Erreichbarkeit rund um die Uhr**

Rufen Sie uns an, kommen Sie bei uns vorbei oder wir kommen zu Ihnen. Wir beraten Sie umfassend und kompetent.

**Telefon 07423 / 950 950, Fax 07423 / 950 9520,
Pfalzstraße 1, 78727 Oberndorf
E-Mail: Sozialstation.Oberndorf@t-online.de**

Häusliche Pflege und Alltagsbegleitung
bietet Elke Stofer, Altenpflegerin

- Unterstützung pflegender Angehöriger
- Verhinderungspflege (§39 SGB XI)
- Betreuung nach Krankenhausaufenthalt
- medizinische Fußpflege, Hausbesuche

Tel.: 0741 / 1 44 02

Kirchliche Sozialstation Rottweil
Wir pflegen mit Herz



Wir bieten an:
Kranken- und Altenpflege
Hauswirtschaftliche Versorgung
Familienpflege
Nachbarschaftshilfe

Predigerstraße 1
78628 Rottweil
Telefon 07 41/53 54 55
pdl.sozialstation.rottwiel@drs.de
www.sozialstation-Rottweil.de



AWO Sozialstation Rottweil

**Wir sorgen für Sie
rund um die Uhr!**

Tel. 0741-57991 Ruhe - Christi - Str. 42
E-Mail: sozialstation-rottweil@awo-rottweil.de

**Alternative zum Altenheim
24-Stunden-Betreuung zu Hause**

Die Preise liegen deutlich unter den Kosten für ein Pflegeheim.

Vermittlungsagentur
Tel. 07455/93 82 53 · Fax 07455/93 82 52 · Mobil 0174/2 03 94 49

**»Zu Hause betreut und
nicht ins Heim«.**

Wir vermitteln osteuropäische Haushaltshilfen und Betreuerinnen. Für betreuungsbedürftige und pflegebedürftige Personen.

Tel. 0180/50 08 80 56
(0,14 € pro min.) oder
www.haushaltshilfen-betreuung.de

**Anzeigen
informieren!**

An/5/1/20

Sozialstation St. Martin

Versorgung zu Hause:

- Information und Beratung
- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- 24 Stunden erreichbar
- Familienpflege
- Tagespflege (7.30 Uhr – 16.30 Uhr)



**SOZIALSTATION
ST. MARTIN**

**Hauptstr. 36 Telefon 07403/92904-10
78655 Dunningen Telefax 07403/92904-47**

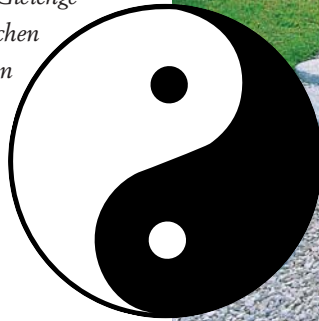
Alles im Fluss

Wohnen in Harmonie – mit Feng Shui kein Problem. Wir verraten, was sich hinter dem fernöstlichen Geheimnis verbirgt

Kennen Sie das Gefühl: Sie betreten einen Wohnraum und fühlen sich auf Anhieb wohl? Meistens können Sie aber nicht genau erklären, warum Sie diese positive Empfindungen haben. Ein Feng-Shui-Berater würde sicher bemerken: In diesem Raum gibt es jede Menge positives Qi. Diese unsichtbare Lebensenergie, die in unseren Zellen und um uns herum fließt, bildet die Grundlage von Feng Shui. Die traditionelle chinesische Lehre versucht, Wohnräume so zu gestalten, dass günstige Energie ungehindert fließen kann. Das zu erreichen ist gar nicht so schwer. Der Münchner Feng-Shui-Berater Gerhard Zirkel sagt: „Oft sind es nur eine Handvoll Kleinigkeiten, die einen Raum in einen Lebensraum verwandeln“.

Feng Shui hat nichts mit Hokuspokus, asiatischen Deko-Gegenständen oder Esoterik zu tun. Hinter der fern-

Yin und Yang steht für das Gleichgewicht zwischen Gegensätzen



Feng Shui hat die chinesische Gartenkunst stark geprägt

östlichen Lehre steckt das Prinzip der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umfeld. Im Klartext: Wir leben nicht unabhängig von unserer Umgebung, sondern stehen in ständiger Wechselwirkung mit ihr. Wir beeinflussen sie und sie beeinflusst uns. Wenn es gelingt, das Zuhause auf un-

sere individuellen Bedürfnisse abzustimmen, können wir neue Energie tanken und absolut entspannen. Als Belohnung winken Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie. Feng Shui sieht man nicht, man spürt es! ■

Weitere Infos gibt's im Internet
www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund



Feng-Shui-Beratung

Im Einklang mit der Umgebung leben

Es ist oft schwierig, sich die Methoden des Feng Shuis im Selbststudium anzueignen, und stiftet für den Laien meist nichts als Verwirrung. Stattdessen ist es empfehlenswert, einen professionellen Feng-Shui-Berater zu Rate zu ziehen. Mit den Methoden des klassischen Feng Shuis findet er heraus, welche Wirkung Ihre Umgebung auf Sie hat und welche Bedürfnisse Sie persönlich haben. In einem zweiten Schritt versucht der Berater nun, die Umgebung entsprechend zu verändern. Am einfachsten ist es sicherlich, Feng Shui bereits bei der Planung neuer Wohn- und Geschäftsgebäude miteinzubeziehen.

Grundlagen-Wissen

Die Lehre der 5 Elemente

Feng Shui basiert neben dem Prinzip Yin und Yang auf der Lehre der fünf Elemente. Das System, das seine Wurzeln in der chinesischen Sicht des Universums hat, erklärt Wirkungsweisen in der Natur, indem es allen Dingen dieser Welt die fünf Grundelemente (Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser) zuordnet. Jedes der einzelnen Elemente findet man täglich in Formen, Farben, Geschmack, Nahrungsmitteln und Materialien wieder. Ziel von Feng Shui: In jeder Umgebung die Harmonie der fünf Elemente herzustellen.

Praxis für Ernährungsberatung



Dipl. oec. troph. Barbara Rustler

Kaiserstraße 7
78628 Rottweil
Tel. 07 41 / 1 75 57 49
www.barbara-rustler.de

individuell und kompetent
Partner aller Krankenkassen



Ihr Friseur am Bockshof

LORENZGASSE 3, 78628 ROTTWEIL, FON 07 41/4 10 42

*Herbstentschlackungsplan
für schöne gesunde Haut und
strahlendes glänzendes Haar*

Kosmetik und Fußpflege

Individuelle Pflege für Sie und Ihn.

Dient Ihrer Gesundheit.

**Maria Müller-Mohr/
Regine Burkhardt**

Scheffelstr. 15, 78628 Rottweil

Tel.: 0741/4 06 60

Unser Team freut sich auf Sie!



Schweizer  Lädle
Sabine Irion

Rottweil · Hauptstr. 1 · Tel. 07 41 / 4 43 53

Gönnen Sie sich eine Auszeit!!

Neu: Fuß-, Rücken-, Huna-Mana-Energiemassage



Kosmetikstüble
Karina Scharnfski

Heubergstr. 13
78655 Dunningen-Seedorf
Tel. 07 40 2 / 85 22
karina@klausmann-pt.de

Städt. Krankenhaus
Stadt am Neckar **Oberndorf**

Kurzzeitpflege

Wir sind für Sie da, wenn die pflegenden Angehörigen die Betreuung kurzzeitig nicht übernehmen können (z.B. wegen Urlaub oder Krankheit).

Sie sollen sich wie zu Hause fühlen, das ist in erster Linie von den Sie betreuenden Menschen abhängig. Deshalb kümmert sich kompetentes Personal rund um die Uhr um unsere Gäste. Sie sorgen für ganzheitliche Pflege und individuelle Förderung des Einzelnen in der Gemeinschaft.

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

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

Das
**Vorsorge-
Plus** für Ihre
Gesundheit

+ Exklusiv
+ Lukrativ
+ Präventiv

Gesund leben und
Prämie kassieren: Mit
dem **Bonusprogramm**
BKKBonHits.
Bis zu 250 Euro pro Jahr.

Jetzt wechseln
und profitieren!

Infos unter Service-Hotline 0180/255 255 55*
oder www.schwenninger-bkk.de.

* 6 Cent/Anruf aus dem deutschen Festnetz; Mobilfunktarife können abweichen.

Schwenninger **BKK**
Mit Sicherheit gesünder Leben

BERATUNG – VERKAUF MONTAGE

- Saunaaanlagen
- Außensaunen
- Badebottiche
- Holzbadewannen
- Infrarotkabinen
- Whirlpools
- Schwimmbäder
- Zubehör

*Mehrere Ausstellungsstücke
neuwertig, supergünstig!*



Sauna Pool Freizeit GmbH
LEHMANN
Alte Herdstraße 17
78054 VS-Schwenningen
Telefon 0 77 20/95 69 10
www.lehmann-sauna-pool.de



Wieder kräftig zubeißen können?

Äpfel sind bei
uns kein Maßstab!



Implantate und Zahnersatz aus einer Hand

- Diagnostik mittels Computer-Tomograph (CT)
- Implantation – wir machens möglich!
Auch bei geringem Knochenangebot
- Zahnersatz aus dem praxeieigenen Meister-Labor

Behandlungserfolg – wir stehen gerade dafür!



Dr. med. dent. (R) Alexander Hopf

Praxis für Implantologie

78727 Oberndorf · Obertorplatz 5 · Fon 074 23/920 45-0 · Fax 074 23/920 45-20
praxis@hopfzaehne.de · www.hopfzaehne.de

Naschen ohne Reue

Kuchen, Gebäck und andere süße Leckereien – wer kann da schon widerstehen? Müssen Sie auch nicht. Mit diesen Tipps backen Sie gesund

Viele von uns verkneifen sich Kuchen und Co., weil sie Angst vor dem berühmten Hüftgold haben. Doch das muss nicht sein! Beim Backen können Sie mit dem ein oder anderen Trick viele Kalorien sparen. Beispielsweise lässt sich bei den meisten Teigrezepten die Zuckermenge um ein Viertel reduzieren. Insbesondere bei Hefekuchen, aber auch bei

Rührteig, können Sie etwa die Hälfte des Fettes durch Apfelmus oder Quark ersetzen. Behalten Sie die Backzeit genau im Auge – sie kann sich etwas verkürzen. Holen Sie den Kuchen lieber etwas früher heraus, bevor er zu trocken wird. Noch ein Trick für Kuchenteig, der mit Sahne gerührt wird: Verwenden Sie Kaffeesahne, Kondensmilch oder auch Ko-



*Lecker, schlecker:
Kuchen schmeckt
auch mit weniger
Fett und Zucker*

kosmilch (wenn es geschmacklich passt) anstatt Sahne. So sparen Sie jede Menge Fett, und der Kuchen wird trotzdem locker. Probieren Sie die Tipps bei vertrauten Rezepten aus. Da weiß man, wie die Konsistenz des Teiges sein soll. Viel Spaß beim Backen – und beim Naschen! ■

Weitere Infos im Internet
www.schwarzwaelder-bote.de/sogesund

Rat + Hilfe im Kreis Rottweil

Schwerbehinderte im Arbeitsleben:

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

Alkohol- und Drogenprobleme:

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

Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher:

Telefon 07423/3166 (Gisela Sickbert).

Sozialdienst für hörgeschädigte Menschen:

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

Gelbfieber-Impfstelle:

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

Rheumaliga:

Trockengymnastik Rottweil, Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, Edith-Stein-Halle.
Wassergymnastik Rottweil, Montag 19 bis 19.30 Uhr, Aquasol.

Wassergymnastik Bödingen, Montag 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Hallenbad.

Trockengymnastik Sulgen, Osteoporosegruppe, Mittwoch 10 bis 11 Uhr, Josef-Häberle-Halle.

Trockengymnastik Dunningen, Mittwoch 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Turn- und Festhalle.

Wassergymnastik Seedorf, Mittwoch 17 bis 17.40 Uhr und 17.45 bis 18.25 Uhr, Sportpark.

Wassergymnastik Rottweil, Donnerstag 18 bis 19 Uhr, Kreiskrankenhaus.

Wassergymnastik Seedorf, Donnerstag von 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr, Sportpark.

Wassergymnastik Wellendingen, Freitag 15 bis 16 Uhr, Neuwieshalle.

Nording Walking Dienstag und Samstag von 9 bis 10 Uhr, Wasserwerk.

Gesprächskreis »Rheumatischer Formenkreis«
Treffen in Gasthaus Rose in Seedorf, immer am zweiten Montag des Monats, Sommermonate ab 19.30 und Wintermonate ab 14.30 Uhr, Info bei Matt Telefon 07423/4467.

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

Deutsche Parkinsonvereinigung:

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

Eltern, Kinder und Jugendliche:

Psychologische Beratungsstelle (Caritas Schwarzwald-Alb-Donau):

Anmeldung täglich von 8.30 Uhr bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr,
Sprechstunden nach Vereinbarung,
Königstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

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

Eltern, Kinder und Jugendliche:

Psychologische Beratungsstelle Schramberg, Eckenhofstraße 12, Telefon 07422/6906.

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

Entwicklungsauffällige Vorschulkinder:

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

Frauennotruftelefon:

Telefon 0741/41314, Frauen helfen Frauen, Mo 9 bis 12 Uhr, Beratungsstelle, Hohlengrabengasse 7, Rottweil.

Katholische Schwangerschaftsberatungsstelle:

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

Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle:

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

Hörgeschädigte Kinder und Jugendliche:

Beratungsstelle für Hörgeschädigte Stiftung Sankt Franziskus Heiligenbronn, Telefon 07422/569228, Fax 07422/569598.

Sprachauffällige Kinder:

Sprachheilkindergarten Stiftung Sankt Franziskus Heiligenbronn, Telefon 07422/56 92 28, Fax 07422/569598.

Tagesmütter- und Elternverein:

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

Kontaktkreis Leben für Menschen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen:

Treffen jeweils donnerstags von 15 bis 17.30 Uhr im Schwedenbau in Oberndorf.
Telefon 07423/771189.

Aktion Patenschaft/Hilfe in Lebenskrisen:

Kontakt unter Telefon 0160/94754841.

Caritas Schwarzwald- Alb-Donau:

Zentrum Rottweil, 8.30 Uhr bis 12 Uhr und 14 bis 16.30 Uhr geöffnet, Königstraße 47, Rottweil, Telefon 0741/246135.

Hospizgruppen:

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

Sitzwachengruppe Rottweil:

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

Sozialdienst für hörgeschädigte Menschen:

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

Sozialpsychiatrischer Dienst:

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

Sozialverband VdK:

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

Kirchliche Nachbarschaftshilfe B.A.Z.:

Schramberg-Tal, Telefon 07422/95450.

Telefonseelsorge: Telefon 0800/1110111.

Ihre
Bewegung
ist unser
Antrieb!

In der ARTICO-Sportklinik wird ein breites operatives Spektrum gepflegt. Operationen an Knie, Schulter, Sprunggelenk, Ellenbogen, Handgelenk und Hüfte werden sowohl ambulant als auch stationär ausgeführt. Der umfassenden operativen Kompetenz ungeachtet gilt in der ARTICO-Klinik: Wir erhalten das Original, so lange es geht, Teil- oder Vollprothesen werden erst implantiert, wenn alle konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Die ARTICO-Sportklinik besitzt als Zentrum für minimalinvasive Gelenkchirurgie einen hervorragenden Ruf. Jahrelange Erfahrung aus täglicher Praxis zusammen mit wissenschaftlicher Grundlagenarbeit haben bei den Gelenkspezialisten höchste Kompetenz entstehen lassen. Für immer mehr Patienten ist die Klinik daher erste Wahl.

Zu den häufigen und schwerwiegenden Verletzungen zählt der Kreuzbandriss im Knie. Meistens ist hierbei ein chirurgischer Eingriff unumgänglich. Durch das „All Press Fit“-Verfahren, das vom Ärztlichen Leiter Dr. med. Gernot Felmet entwickelt worden ist, verliert der Kreuzbandriss einen Großteil seines Schreckens. Das Kreuzband wird dabei durch eine körpereigene Sehne ersetzt und mit körpereigenen Knochenzylindern verübelt.

Die einzigartige Methode erlaubt eine sehr rasche Wiederbelastung des Gelenks. Da ausschließlich körpereigenes Gewebe genutzt wird, erfolgt die Einheilung schnell, zudem sind Abstoßreaktionen ausgeschlossen. Ausschließlich in der ARTICO-Sportklinik kommt die Technik des Diamanthohlschleifens zum Einsatz, die bislang ungeahnte Präzision erlaubt.

Die ARTICO-Sportklinik mit ihrer angenehmen Atmosphäre und der Rehabilitation auf Vier-Sterne-Niveau steht allen Patienten ungeachtet ihres Versicherungsträgers offen, da mit zahlreichen Leistungsträgern entsprechende Verträge bestehen. Dieser Kompetenz können Sie vertrauen, denn: Ihre Bewegung ist unser Antrieb.

Starke Argumente für Kreuzbandersatz nach der All-Press-Fit-Methode



Fast Fit Training: Weniger Quälerei – mehr Fitness



Anwendung finden. Mit dem Fast Fit Training nach Dr. Felmet stehen diese modernen Trainingsarten nun jedermann zur Verfügung.

Das Fast Fit Training nach Dr. Felmet wurde an der ARTICO-Sportklinik entwickelt, um die Rehabilitation zu beschleunigen. Doch das Fast Fit Training verspricht auch anderen Vorteile: Leistungssportler können mit individuellen Programmen einen neuen Level ihrer Leistungsfähigkeit erreichen. Und auch für alle, die sich einfach nur fit, straff und gesund halten wollen, stellt das Fast Fit Training die ideale Alternative dar: Weniger Zeitaufwand, weniger Quälerei, mehr Fitness, mehr Gesundheit – dafür steht das Fast Fit Training.

Die Gelenkspezialisten

“Die ARTICO Sportklinik steht für eingehende Diagnostik, kompetente Beratung, modernste Operationstechniken, langjährige Erfahrung in konservativen Heilmethoden sowie fürsorgliche Rehabilitation. Unser Handeln ist stets davon geleitet, unseren Patienten die bestmögliche Versorgung zu garantieren. Jeden Tag.”

Dr. Gernot Felmet,
Ärztlicher Leiter



- biologische Befestigung ohne Fremdmaterial
- gelenknah, anatomische Doppelbündel-Rekonstruktion
- keine Knochendefekte
- erleichterter Revisions Eingriff
- extrem verkürzte Nachbehandlungszeit
- langjährige Erfahrung in der ARTICO-Sportklinik

Leistungsspektrum

- Arthroskopische Operationen
- Plastische Rekonstruktionen
- Meniskusnaht
- Osteoporose-Diagnose
- Arthrose-Behandlung
- Sporttauglichkeits-Untersuchungen
- Größenwachstumsbestimmung



Interdisziplinäres
BRUSTZENTRUM
Villingen-Schwenningen /
Tuttlingen

Mit unserem **Interdisziplinären Brustzentrum** sind wir kompetenter Ansprechpartner für Frauen mit Brusterkrankungen. Insbesondere für die an Brustkrebs erkrankte Patientin wollen wir die ganzheitliche Versorgung durch interdisziplinär miteinander arbeitenden Experten verschiedener Fachrichtungen in unserer Region verbessern und sichern. Im Mittelpunkt stehen die betroffene Patientin und ihre Angehörigen. Wir respektieren die informierte Selbstbestimmung der Frau und fördern die aktive Rolle der Patientin in der Entscheidungsfindung.

Das interdisziplinäre Brustzentrum organisiert und koordiniert die Leistungen aller Einrichtungen, die an Vorsorge, Diagnostik, Therapie und Nachsorge beteiligt sind. Durch qualitätsgestützte, leitliniengetragene Versorgung und durch die Teilnahme an nationalen und internationalen Studien wollen wir die Sterblichkeit der an Brustkrebs Erkrankten senken und die Lebensqualität der Betroffenen verbessern.

Behandlungsspektrum

Das Interdisziplinäre Brustzentrum (IBZ) Villingen-Schwenningen / Tuttlingen hat sich zum Ziel gesetzt, die gesamte Diagnose- und Behandlungskette anzubieten und stetig zu verbessern.

In ihrer schwierigen Situation benötigt die Patientin Orientierung. Durch die enge Kooperation der Behandlungspartner soll die Patientin hierbei unterstützt werden. Das Brustzentrum bietet alle notwendigen Untersuchungen und Behandlungen von der Vorsorge bis zur Nachsorge an und stimmt diese auf die Bedürfnisse der Patientin ab.

Ganzheitliche Betreuung

Eine Krebserkrankung bedeutet immer einen tiefen Einschnitt in das Leben der Patientin und hat oft weitreichende Auswirkungen für die betroffene Frau selbst, aber auch für ihre Familie und ihr soziales Umfeld. Eine kompetente psychoonkologische und psychosoziale Begleitung der erkrankten Frau ist uns deshalb wichtig.

Interdisziplinäre Tumorkonferenz

Interdisziplinäre Tumorkonferenzen sind ein ganz wesentlicher Bestandteil des Brustzentrums. Sie finden sowohl prae- als auch postoperativ jede Woche statt. Teilnehmer dieser Konferenzen sind die Operateure und gynäkologischen Onkologen, Radiologen, Strahlentherapeuten, Pathologen, internistische Onkologen und Psychoonkologen. In speziellen Fällen werden Kollegen aus weiteren Fachdisziplinen (z. B. Neurochirurgen, Orthopäden, Thoraxchirurgen etc.) hinzugezogen.

Jede Patientin wird hier mit den entsprechenden Befunden vorgestellt, um ein individuell abgestimmtes Behandlungskonzept zu erstellen. Mit Hilfe modernster Technik werden alle Bilder und Untersuchungsergebnisse demonstriert und diskutiert. An der praeoperativen Konferenz kann die Patientin teilnehmen.

Durch die interdisziplinären Tumorkonferenzen wird gewährleistet, dass eine Therapieempfehlung auf der Basis von aktuell gültigen Leitlinien erfolgt, wobei insbesondere auch die Möglichkeit einer Teilnahme im Rahmen von Behandlungsstudien geprüft wird.

Qualitätspolitik

Alle am Brustzentrum beteiligten Disziplinen optimieren kontinuierlich ihre Zusammenarbeit. Durch die Zertifizierung und die anschließenden jährlichen Auditbesuche kommt eine für alle Disziplinen gültige Verpflichtung zur externen Qualitätssicherung hinzu. Die von uns angelegten Qualitätsmaßstäbe sollen für die Öffentlichkeit transparent sein.

Prof. Dr. Wolfgang Zieger

Direktor
Vöhrenbacher Str. 23
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07721 / 93-0
Durchwahl: 07721 / 93-3101
Telefax: 07721 / 93-3199
E-Mail: fra@sbk-vs.de
Internet: www.sbk-vs.de
www.brustzentrum-vs-tut.de



Schwarzwald-Baar Klinikum
Villingen-Schwenningen GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Freiburg

Medizin – innovativ und kompetent.

Kliniken Villingen - Kliniken Schwenningen - Kliniken Donaueschingen - Kliniken St. Georgen

Menschlichkeit
Gesundheit
Kompetenz
Pflege
Medizin - innovativ und kompetent.