Herbst 2021
Gesundheit | Wellness | Lebenslust

jive

Das Gute leben!

NEU!
KOSTENLOS!
JETZT ENTDECKEN!

Wanderlust

Nichts wie raus!

Entlang der Heidenmauer rund um den Mont Sainte Odile

Gesundheit
Der Beckenboden: auch für Männer ein Thema

Essen + Trinken
Catinka und Tom Birks von der Taberna im Interview

tucano ecards

In dieser Ausgabe:
Kostenlose Grußkarte

Flache Hierarchien.
Tief in der Region verankert.
Typisch Familienunternehmen.

DORNER
HEALTH IT SOLUTIONS

Ob Ausbildungsplätze, duale Studienplätze oder einfach nur sichere Arbeitsplätze -
wir wachsen seit Jahrzehnten.

Unser internationales Team besteht aus jungen und erfahrenen KollegInnen: InformatikerInnen, NaturwissenschaftlerInnen und MathematikerInnen. Gemeinsam mit medizinischen Fachkräften in Kliniken, Laboren und Arztpraxen erarbeiten wir Tag für Tag Lösungen für unser Gesundheitswesen. Über 10.000 aktive professionelle NutzerInnen arbeiten täglich mit unserer Software.

In unserem einzigartigen Büro in Müllheim erwarten dich neben Annehmlichkeiten wie flexible Arbeitszeiten, ein Miteinander auf Augenhöhe und Raum zum Wachstum. Du kannst wesentlichen Anteil nehmen an spannenden Themenfeldern im Gesundheitswesen, indem du Neuentwicklungen und Innovationen basierend auf erprobten IT-Lösungen (mit-)entwickelst – in einer der abwechslungsreichsten, zukunftsträchtigsten und krisensichersten Branchen überhaupt, der Health-IT!

Seit rund 40 Jahren gehört DORNER Health IT Solutions zu den führenden deutschen Unternehmen in der Healthcare-IT. Im Mittelpunkt unseres umfassenden Portfolios stehen Softwarelösungen und Dienstleistungen für Labore, Kliniken, ÄrztInnen und PatientInnen.

Wir bieten mehr als einen Job – sei Teil eines Familienunternehmens!

DORNER GmbH & Co. KG

Neuenburger Straße 4
D-79379 Müllheim (Baden)

+ 49 7631 3676-0
info@dorner.de

www.dorner.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Foto S. Rukatuki

wie schön, dass Sie jetzt gerade JIVE in der Hand halten!

Mit meinem neuen Magazin für Gesundheit, Wellness und Lebenslust in Südbaden möchte ich Ihnen gemeinsam mit meinem Team künftig viermal im Jahr spannende und hilfreiche Geschichten, Interviews und Berichte präsentieren. Verbunden mit vielen Tipps und gut ausgewählten Werbepartnern.

In diesen Zeiten, in denen eine Pandemie unser Leben bestimmt und in der wir intensiv wie nie zuvor über den Klimawandel und seine Folgen sprechen, mag es gut tun, dass wir in unserer Heimat ein Stück Verlässlichkeit und Geborgenheit finden können.

In unserer Region, hier im äußersten Südwesten, spielen die Themen Gesundheit, Wellness und Lebenslust eine besondere Rolle. Dazu zählen unter anderem unsere bekannten Heilbäder und Luftkurorte, die universitären und klinischen Einrichtungen und viele weitere kleine und große Betriebe im Bereich Gesundheit und Wellness. Und weil Gesundheit immer mehr ist als „nicht krank sein", können wir beim Thema Genießen und Lebenslust auch hier aus dem Vollen schöpfen. Wunderbare Ausflugsziele, tolle Weinlandschaften und eine breite Palette an gastronomischen Angeboten sorgen dafür, dass wir uns hier in Südbaden wohlfühlen können.

Wir sind überzeugt, dass wir Ihnen mit JIVE eine erfrischende Lektüre in die Hand geben, die Sie im Übrigen gerne digital unter www.jive-magazin.de das ganze Jahr über begleitet.

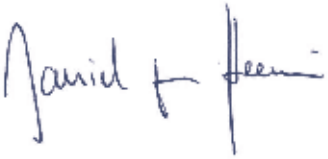
In Nummer 1 haben wir für Sie auch ein kleines Gewinnspiel. Viel Glück dabei!

Ich persönlich freue mich sehr, dass JIVE nun an den Start geht. Mein Magazin für Sie und mit Ihnen. Das gedruckte Netzwerk für Gesundheit, Wellness und Lebenslust aus Südbaden für Südbaden.

JIVE is live!

Bleiben Sie fit!

Ihr



Daniel van Steenis
Herausgeber

Inhalt

GESUNDHEIT

Psychische Gesundheit in der Familie 5

Der Beckenboden: auch für Männer ein Thema 8

FOCUS Reha-Klinikliste: Drei Häuser in der Region als Top Reha-Klinik ausgezeichnet 10

Resilienz – der Schlüssel zur mentalen Stärke 16

Fünf Fragen an Irina Sprengel, Hebamme 18

Parodontitis – ein Volksleiden, das meistens gut zu behandeln ist 20

Der Bio-Rhythmus oder die „Innere Uhr“ des Menschen 22

FITNESS + SPORT

Wandern – der natürlichste Sport 24

RECHT

Machen Ärzte heute mehr Fehler? 34

LIVING

Landhaus Ettenbühl – Englischer Garten im Markgräflerland 35

MARKTPLATZ 40

ERNÄHRUNG + GENUSS

Fünf Fragen an Catinka und Tom Birks 43

Feinschmecker-Rezepte: Zitronen -Tarte mit Beeren und Sorbet 44

Kleine Kräuterkunde 46

GESUNDHEITSBERUFE 48

LIVING

Buchtipps 50

Gewinnspiel 52

Die Rätselecke 54

Kommunikation ist alles – immer und überall 55

Gaymann wünscht Gesundheit 56

Vorschau 58

Impressum 58

JIVE DIGITAL

Alle Inhalte aus diesem Magazin finden Sie auch Online auf unserer **Website** unter: **www.jive-magazin.de**

Entdecken Sie **Jive** auch auf **Facebook** und **Instagram**! Bleiben Sie auf dem Laufenden mit regelmäßigen News und aktuellen Informationen!

Jive is live!

Psychische Gesundheit in der Familie

Veranstaltungen zum Welttag Seelische Gesundheit

Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober hat der Gemeindepsychiatrische Verbund (GPV) wieder ein Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Im Vordergrund der vom 10. bis 21. Oktober stattfindenden Vorträge, Filme, Lesung und Begegnungen steht das Thema „(K)eine_r ist alleine krank – Psychische Gesundheit in der Familie“. Mit dabei ist auch das Freiburger Sigma-Institut (www.sigma-institut.de) mit Veranstaltungen am 18. und 19. Oktober im Ärztehauses beim Ev. Diakoniekrankenhaus.

Im GPV haben sich im Januar 2012 Einrichtungen und Organisationen zusammengeschlossen, die gemeinsam an der Verbesserung der Versorgung für Menschen mit seelischen Problemen und psychischen Erkrankungen arbeiten wollen. Neben Leistungserbringern und Leistungsträgern sind auch Vertretungen von Betroffenen und Angehörigen in diesen Verbund einbezogen. Die Auftaktveranstaltung findet am 10. Oktober um 17 Uhr im Glashaus im Rieselfeld statt (Maria-Rudloff-Platz 1). Nach einem Grußwort des Ersten Bürgermeisters Ulrich von Kirchbach werden Angehörigen und Psychiatrie-Erfahrenen Einblicke geben in das (Zusammen-) Leben mit einer psychischen Beeinträchtigung und diese zum Teil auch szenisch darstellen.

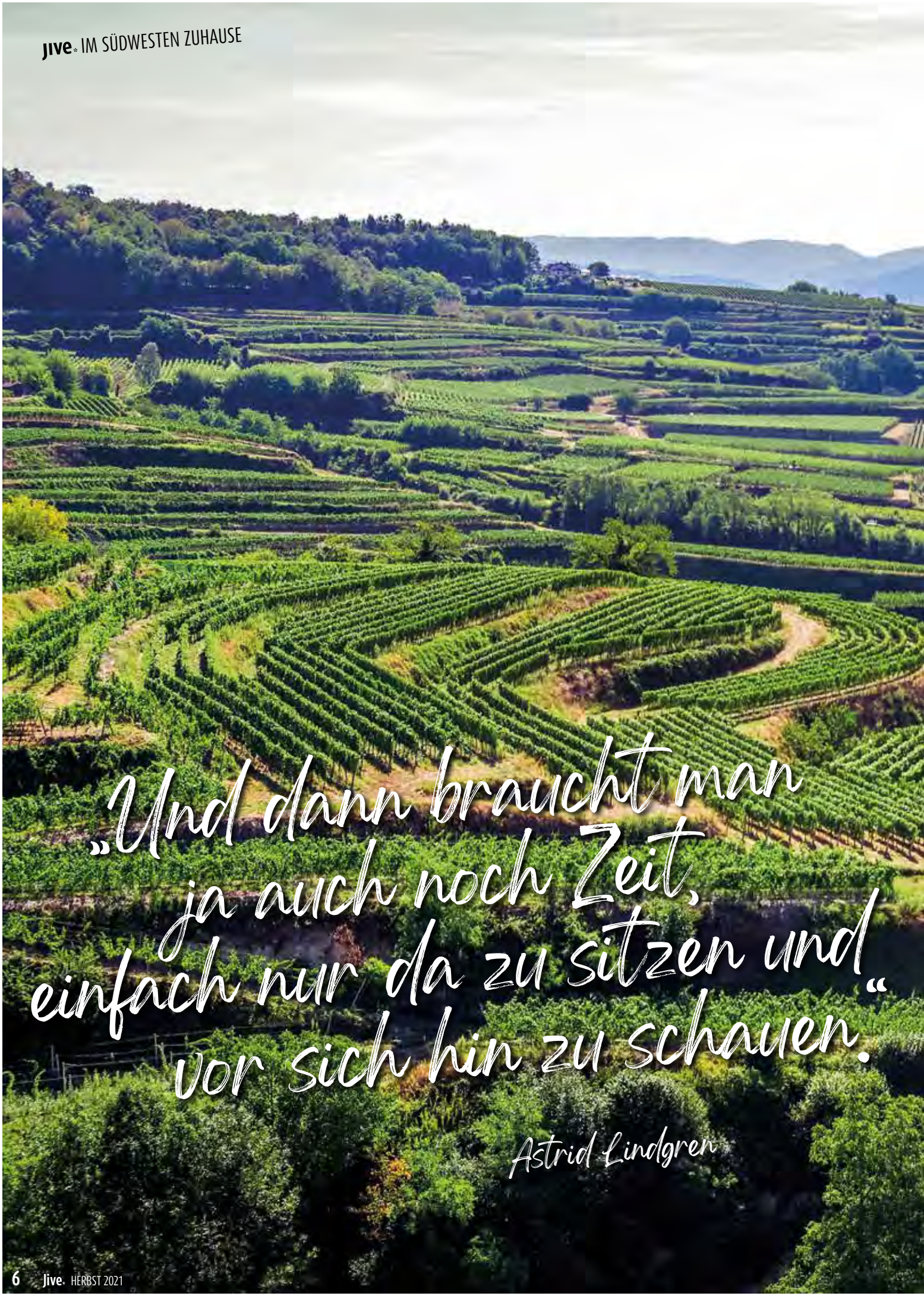
Als eine seit über 20 Jahren etablierte Privatklinik für interdisziplinäre Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin in Deutschland hat das Sigma-Zentrum Bad Säckingen mit der Einrichtung des Sigma-Instituts auf die immer größere Nachfrage aus dem Raum Freiburg reagiert. Am Montag, 18. Oktober um 19 Uhr stellt der Geschäftsführende Ärztliche Direktor Professor Dr. Christoph Bielitz im Ärztehaus beim Diakoniekrankenhaus dar, dass die systemische Therapie Probleme nicht als Störung eines einzelnen Menschen begreift, sondern als Folge einer Störung im sozialen Umfeld des Individuums – also des Systems. Ein System kann die Familie sein, aber auch die Schule oder das Arbeitsumfeld. Im Zentrum stehen dabei die Wechselwirkungen zwischen dem Betroffenen und seinem Umfeld. „Seit einigen Jahren integriert das Sigma-Institut diesen Ansatz in das eigene multimodale Behandlungskonzept, das auch systemische Sichtweisen und Interventionen berücksichtigt, durch die Anwendung des sogenannten Reflecting Teams“, erläutert Professor Bielitz. Am Dienstag, 19. Oktober um 19 Uhr steht das Thema „Dem Kindeswohl verpflichtet“ auf der Agenda: Die letzte Eskalationsstufe, die es bei Konflikten um das erheblich in Familienstrukturen eingreifende Sorgerecht gibt, ist der Streit vor Gericht. Gerichtsverfahren vor dem Familiengericht stellen die Weichen für das zukünftige Leben junger Menschen. Von Gerichten in Auftrag gegebene Gutachten sollen das Gericht dabei unterstützen, zu einer Entscheidung im Einzelfall zu kommen und die richtige Balance zwischen den Grundrechten junger Menschen und deren Eltern oder Sorgeberechtigten zu finden. Professor Dr. Christoph Bielitz berichtet über ein auch bundesweit vielbeachtetes und umstrittenes Sorgerecht-Urteil um ein 12-jähriges Mädchen, bei dem die Expertise des Freiburger Sigma-Instituts in Anspruch genommen wurde. Im Vorfeld der Expertenvorträge im Konferenzraum (8. OG) öffnet das Sigma-Institut im 4. OG ab 17 Uhr seine Türen für Besichtigungen sowie einen Austausch mit den Mitarbeitenden und dem Therapeutenteam. Ein kleiner Imbiss steht ebenfalls bereit.

Prof. Dr. Christoph Bielitz, Ärztlicher Direktor des Sigma-Zentrums im Patientengespräch.

Die Platzzahlen bei allen Veranstaltungen sind begrenzt und Online-Buchungen können nicht angeboten werden. Der Einlass ist bei allen Veranstaltungen eine halbe Stunde vor Beginn möglich. Weiterführende Informationen beim Amt für Soziales und Senioren, Psychiatrie-Koordination

Ansprechpartnerin:
Christine Kubbutat
Telefon: 0761/201-3588
christine.kubbutat@stadt.freiburg.de

Das detaillierte Programm ist ab September abrufbar unter **www.freiburg.de/psyche**


„Und dann braucht man
ja auch noch Zeit,
einfach nur da zu sitzen und
vor sich hin zu schauen.“
Astrid Lindgren

Interview

Der Beckenboden: auch für Männer ein Thema

Unter anderem wirken sich langes Sitzen und langes Stehen ungünstig aus

Beim Thema Beckenboden bzw. Beckenbodensenkung denken wir zunächst vor allem an Schwangere. Doch der Beckenboden bildet für jeden Körper eine wichtige Funktion und er muss tatsächlich von jedem im Auge behalten werden. Zu diesem Thema sprachen wir mit dem Freiburger Proktologen Dr. Stephan Potzler.

Zu unserem Experten

Dr. med. Stephan Potzler ist Arzt für Proktologie/Coloproktologie und betreibt seit 2003 eine Privatpraxis in Freiburg. Bereits während seiner Studienzeit interessierte er sich sehr stark für die Coloproktologie. Nach seinem Staatsexamen 1996 machte er seine Passion zur Spezialausbildung in der Chirurgie für Koloproktologie, Gastroenterologie und Dermatologie in Deutschland, der Schweiz und in den USA. Dr. med. Potzler ist Mitglied im Berufsverbandes der Coloproktologen Deutschlands (BCD), in der Deutschen Gesellschaft für Koloproktologie (DGK) und in der European Society of Coloproctology (ESCP).

Kontakt:
Proktologische Privatpraxis End- und Dickdarmerkrankungen
Konrad-Goldmann-Straße 5c
79100 Freiburg
Tel. 0761-20 23 244
www.proktologiepotzler.de

Herr Dr. Potzler, zunächst einmal die grundsätzliche Frage: Welche Funktionen nimmt der Beckenboden bei uns ein?

SP: Der Beckenboden besteht in erster Linie aus einer Mehrzahl von Muskeln, Sehnen und Bändern. Diese haben eine Halte- und Schutzfunktion für die im Becken eingebetteten Organe. Dazu gehören im Wesentlichen der Mastdarm und die Harnblase sowie die Gebärmutter und die Eierstöcke bei den Frauen und die Prostata bei den Männern. Zusätzlich sorgen weitere Bänder und Sehnen für die sichere Haltung der Organe.

Weshalb denken wir bei Beckenboden zunächst oft nur an Schwangere?

SP: Die größte Herausforderung für den Beckenboden ist tatsächlich die Schwangerschaft. Die Gewichts- und Größenzunahme des Ungeborenen und der Gebärmutter, die immer mehr auf das Becken drückt, sorgen dafür, dass es zur Absenkung kommen kann. Die Entbindung ist dann eine enorme Herausforderung für den Körper. Im Nachgang haben nicht wenige Frauen mit Kontinenzstörungen als Folge der Beckenbodensenkung zu kämpfen. Zur Regenerierung und Straffung der Muskulatur und des Gewebes ist daher eine Rückbildungsgymnastik sehr ratsam.

Was genau passiert bei der Beckenbodensenkung?

SP: Die Muskeln und die Bänder werden überdehnt und verlieren somit an Elastizität und Halt. Auch die Haltebänder der Organe selbst sind davon betroffen. Hinzu kommt, dass sich die Nervenbahnen in ihrer Struktur verändern und damit die Grundspannung nicht in der ursprünglichen Weise gegeben ist.

Und merken wir das auch oder bedarf es einer Art Vorsorgeuntersuchung?

SP: Bei Frauen entwickelt sich die Senkung eher schleichend. Jede Schwangerschaft leistet da ihren Beitrag. Hier ist man sicherlich schon zum Thema Beckenbodensenkung sensibilisiert. Ansonsten können typische Auslöser einer Beckenbodensenkung bei Männern und Frauen häufiger Durchfall, fester Stuhl oder schweres Heben und Tragen sein. Auch Sportler mit einem hohen Leistungsniveau können betroffen sein. Also immer dann, wenn dauerhaft auf die Organe im Beckenbereich ein hoher Druck ausgeübt wird. Klassische Anzeichen sind beispielsweise ein gestörter Harnfluss beim Wasserlassen oder auch vergrößerte Hämorriden. Das Phänomen tritt mit zunehmendem Alter auf und wird gerne als altersgegebene Veränderung des Körpers abgetan.

Männer sind ja beim Thema Beckenboden bestimmt nicht immer sofort hellhörig. Was empfehlen Sie dem „starken" Geschlecht?

SP: Zunächst ist es wichtig, darauf zu achten, einen gut regulierten Stuhlgang zu haben und übermäßige körperliche Belastungen dauerhaft zu vermeiden. Wenn man doch betroffen ist, so greifen zunächst physiotherapeutische Maßnahmen, um Muskeln und Organe zu stärken, und das knöcherne Becken mit den Beckenknochen zu stabilisieren. Im Bedarfsfall können operative Eingriffe helfen, um die Lage der nach unten drängenden Organe wieder zu korrigieren: dies kann eine Mastdarmverkürzung sein, eine Hämorriden-OP oder das Einsetzen einer Netzeinlage zur Stützung der Organe.

Der Beckenboden ist mit der Lendenwirbelsäule, den Beckenknochen und dem Steißbein verbunden.

Haben Sie zum Schluss noch einen Tipp für alle Leserinnen und Leser?

SP: Mit einem sogenannten erworbenen Übergewicht sind die Probleme schon oft vorprogrammiert. Hier wird der Beckenboden einer permanenten Dauerbelastung ausgesetzt. Was immer gut ist, ist eine moderate körperliche Aktivität wie Spazierengehen, Nordic Walking oder Radfahren - stets nach dem Motto „Der stete Tropfen höhlt den Stein". Wenn man bedenkt, dass 80 Prozent unserer Bewegungsabläufe Gewohnheitsbewegungen sind und diese Gewohnheit eher aus Stehen und Sitzen besteht, gilt es diese durch eine regelmäßige aktive Bewegung zu verändern.

Herr Dr. Potzler, besten Dank für dieses Gespräch!

Körper Mitte
Physiotherapie in der Stadt

WWW.PHYSIO-FR.DE

Beckenbodentherapie
für Kinder und Erwachsene.

WIR SIND IHRE SPEZIALIST:INNEN UND ANSPRECHPARTNER:INNEN

Für Erwachsene mit zum Beispiel:
- Harn- und Stuhlinkontinenz, ungewollten „Winden"
- Senkungsbeschwerden, Hämorrhoiden
- Veränderungen am Beckenboden während einer Schwangerschaft und nach der Geburt
- Vor und nach Operationen am Becken und den Beckenorganen
- Schmerzen am Becken und Beckenboden
- Drangbeschwerden

Für Kinder mit zum Beispiel:
- Einnässen in der Nacht oder am Tag
- Verstopfung/Obstipation
- Einkoten/Enkopresis
- Lazy bladder oder Detrusor-Sphinkter-Dysfunktion
- Giggle Inkontinenz
- nach Darmoperationen (Analatresie)
- Spina bifida
- Morbus Hirschsprung

Physiotherapie Körpermitte Freiburg

Daniela Hönninger
Antje Göhring
Benedikt Westhofen

Bertoldstrasse 31a
79098 Freiburg
Tel: 0761 272085
info@physio-fr.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Donnerstag
von 7.30 – 20.30 Uhr
Freitag von 8.00 – 20.30 Uhr
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Die herzliche Alternative zum Pflegeheim

Bezahlbare 24-Stunden-Pflege und Betreuung im eigenen Zuhause durch liebevolle polnische Pflegekräfte

Info-Hotline! **Wir beraten Sie gerne:**
- Region Freiburg 0761/4787224
- Region Lörrach 07621/9405390
- Region Ortenau 07805/4890037

www.pflegehelden.de
Kostenfreies Angebot: www.pflegehelden.de/anfrage

TEST DEUTSCHLANDS BESTE MONEY

pflegehelden
Aus Liebe. Für Menschen.

FOCUS Reha-Klinikliste:

Drei Häuser in der Region als Top Reha-Klinik ausgezeichnet

*Über das Siegel „Top Reha-Klinik 2022“ freuen sich die **Breisgau-Klinik** in Bad Krozingen, die **Markgräflerland-Klinik** in Bad Bellingen sowie die in Badenweiler ansässige **Reha-Klinik Hausbaden**. Die FOCUS Rehaklinikliste gilt als größte unabhängige Untersuchung deutscher Reha-Kliniken. Für die umfangreiche Empfehlungsliste hat das Rechercheinstitut FactField bundesweit rund 1.700 Rehakliniken unter die Lupe genommen und u. a. in den Bereichen Reputation, Strukturqualität sowie Services/ Ausstattung analysiert.*

Zur Breisgau-Klinik

Die Breisgau-Klinik in Bad Krozingen ist spezialisiert auf orthopädische Erkrankungen (degenerative Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates), entzündlich rheumatische Erkrankungen, Unfall- und Verletzungsfolgen, gastroenterologische Erkrankungen (Erkrankungen der Verdauungsorgane, Leber, Magen, Galle, Darm) und onkologische Erkrankungen (bösartige Geschwulst- und malignen Systemerkrankungen). Darüber hinaus werden Gesundheitswochen und maßgeschneiderte Programme im Bereich Prävention und Nachsorge angeboten.

Chefärztin Dr. Karin Bagheri-Fam

Breisgau-Klinik – Reha-Kompetenzzentrum bietet höchsten Wohnkomfort

Die 1974 gegründete DR. SPANG Reha-Kliniken GmbH & Co. KG aus Überlingen am Bodensee hat die Breisgau-Klinik in Bad Krozingen sukzessiv zum Reha-Kompetenzzentrum ausgebaut. Jetzt wurde die am Rand des Kurparks liegende Klinik vom Magazin FOCUS Gesundheit bereits zum sechsten Mal in Folge als Top Reha-Klinik ausgezeichnet. Im Vordergrund der Auszeichnung stehen Patientenorientierung und Behandlungsqualität in den angebotenen Kompetenzfeldern Orthopädie/Unfallchirurgie, Rheumatologie, Onkologie und Gastroenterologie.

Bestätigt wird die Zugehörigkeit zur absoluten Spitzengruppe der deutschen Reha-Kliniken auch von externen Verfahren wie der Qualitätssicherung Medizinische Rehabilitation (QS-Reha) durch die gesetzlichen Krankenkassen, Zertifizierungen der Deutschen Gesellschaft für medizinische Rehabilitation DEGEMED oder die Qualitätsauswertungen der Deutschen Rentenversicherung, bei der die Orthopädie/Unfallchirurgie bundesweit unter den Top 5 Rehakliniken rangiert. „Es ist auch im Qualitätsmanagement unser Anspruch über die Erfüllung von Standardkriterien hinaus weitere Schritte zu gehen“, erläutert Chefärztin Dr. Karin Bagheri-Fam.

Das erfahrende Team von Fachärzten, Therapeuten und Gesundheitspflegern kümmert sich intensiv um die Stärkung der Gesundheit im Rahmen von stationärer/ambulanter Rehabilitation, ambulanter Badekur, Physiotherapie auf Rezept, Präventionskursen und Gesundheitswochen. Die Klinik besitzt die Anerkennung des Stufenmodells für die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR).

Unmittelbar vor der erfolgten Auszeichnung konnten zentrale Teilprojekte der vor fünf Jahren begonnenen Modernisierung abgeschlossen werden. Der einladende Eingangsbereich sowie die zum Teil klimatisierten und mit

Zirbenholz ausgestatteten Patientenzimmer stehen für eine ganz besondere Wohlfühlatmosphäre und höchsten Wohnkomfort. Die Panorama-Dachterrasse des Cafés Auszeit bietet einen einmaligen Rundumblick auf Schwarzwald und Vogesen. Das Café und das hauseigene Restaurant „Vitalis“ sind ein integraler Bestandteil des mit dem Gütezeichen „Kompetenz richtig essen“ ausgezeichneten Gastronomiekonzeptes des Hauses. Eine der badischen Lebensart gerecht werdende, eigene Küche mit Diätköchen stellt täglich unter Beweis, dass sich gesunde Kost und schmackhafte Kost nicht ausschließen.

„Die überwältigenden Rückmeldungen aus dem Kreis der Rehabilitanden bestärken uns den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen“, betont Geschäftsführer Martin Heßberger. Mit Blick auf den noch nicht vollumfänglich abgeschlossenen Modernisierungsprozess ergänzt Verwaltungsleiter Raimund Weber: „Renovierungen sind in einer Klinik eine kontinuierliche Managementaufgabe.“

Markgräflerland-Klinik – Orthopädisches Kraftpaket mit individuellem Angebot

Die Markgräflerland-Klinik in Bad Bellingen ist das „orthopädische Kraftpaket“ im DR. SPANG Klinikverbund. Auch die ein sehr individuelles Angebot bietende Klinik wurde vom Magazin FOCUS Gesundheit als Top Reha-Klinik ausgezeichnet. Das Haus liegt nur wenige Meter vom – mit seiner heimischen und exotischen Flora punktenden – Kurpark entfernt.

„Unsere Patienten schätzen das individuelle Angebot einer überschaubaren Klinik ohne Einschränkungen bei der Qualität machen zu müssen“, erläutert Chefarzt Ali Dabidian.

Die kurzen Wege erlauben es, sehr effektiv sämtliche degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates zu behandeln und Anschlussheilbehandlungen (AHB) nach orthopädischen und unfallchirurgischen Operationen durchzuführen. →

Zur Markgräflerland-Klinik

Die Markgräflerland-Klinik ist eine orthopädisch ausgerichtete Rehabilitationsklinik mit maßgeschneiderten Angeboten, auch im Bereich der Prävention und Nachsorge. Es werden sämtliche degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates behandelt sowie Anschlussheilbehandlungen (AHB) nach orthopädischen und unfallchirurgischen Operationen durchgeführt. Neben der Behandlung nach Endoprothesen-Implantationen und Operationen an der Wirbelsäule, bildet die Therapie von Schultererkrankungen den wesentlichen Schwerpunkt der Klinik.

Chefarzt Ali Dabidian

Wohlfühlatmosphäre in der Breisgau-Klinik: Patientenzimmer (rechts) und Restaurant „Vitalis“ (oben)

Fotos: © Breisgau Klinik

Erholung leicht gemacht: Ruheraum in der Markgräflerland-Klinik

Zur Reha-Klinik Hausbaden

Die Reha-Klinik Hausbaden in Badenweiler im Markgräflerland ist Fachklinik für die medizinischen Bereiche Orthopädie, Psychosomatik und Psychotherapie. Die Klinik führt Allgemeine stationäre und teilstationäre Rehabilitationsbehandlungen, sowie Anschlussheilbehandlungen (AHB) nach Operationen am Bewegungs-apparat durch und bietet maßgeschneiderte Angebote im Bereich Prävention und Nachsorge.

Die Klinik besitzt die Anerkennung des Stufenmodells für die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR). Auch die Durchführung der ambulanten berufsgenossenschaftlichen Weiterbehandlung bei Verletzungen des Stütz- und Bewegungsapparates wird als Erweiterte Ambulante Physiotherapie (EAP) angeboten.

Im Rahmen des stationären Aufenthalts werden Begleiterkrankungen wie beispielsweise Störungen des Fettstoffwechsels, Hyperurikämie oder Diabetes mitbehandelt. Heilwasser und Mineralien im benachbarten Thermalbad sind eine Wohltat, lösen Verspannungen und helfen bei Erkrankungen des Bewegungsapparats. Auf der Grundlage ausgefeilter Therapiekonzepte kümmert sich, unter fachärztlicher Aufsicht, ein Team aus Physiotherapeuten, Sportlehrern, Diätassistentin, Masseuren, Ergotherapeuten, Sozialarbeiterinnen, Psychologinnen und Pflegekräfte um die medizinische Betreuung der Patienten. In der eigenen Küche mit Diätköchen wird badische Lebensart mit gesunder und schmackhafter Kost groß geschrieben.

„Die überwältigenden Rückmeldungen aus dem Kreis der Rehabilitanden bestärken uns, den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen“, betont Geschäftsführer Martin Heßberger. Verwaltungsleiter Hans Runge ergänzt: „Wir wollen, dass sich alle Rehabilitanden in unserem Haus wohlfühlen und uns deshalb aktiv weiterempfehlen.“

Patienten aus der Schweiz werden im Rahmen der bereits 2007 gestarteten grenzüberschreitenden Zusammenarbeit (GRÜZ) behandelt. Die Markgräflerland-Klinik ist Vertragspartnerin der beiden Baseler Halbkantone und vieler Schweizer Krankenversicherungen. Aus vielen Spitälern der beiden Basel haben bereits mehrere hundert Patienten aus der Schweiz den Weg zu einer orthopädischen Rehabilitation in der Markgräflerland-Klinik gefunden. Besonders eng kooperiert das Haus mit dem Uni-Spital Basel und dem Merian Iselin Spital.

Patientenzimmer

Klinik Hausbaden – Reha-Kompetenzzentrum mit einmaligem Panorama

Die Klinik Hausbaden in Badenweiler ist das Reha-Kompetenzzentrum im Verbund DR. SPANG Reha-Kliniken GmbH & Co. KG. Jetzt wurde die mit einem einmaligen Panorama ausgestattete Klinik vom Magazin FOCUS Gesundheit zum wiederholten Mal als Top Reha-Klinik ausgezeichnet. Im Vordergrund der Auszeichnung stehen Patientenorientierung und Behandlungsqualität in den angebotenen Kompetenzfeldern Orthopädie und Psychosomatik/Psychotherapie.

Chefärztin Dr. Reinhilde Ziegler

„Unsere Patienten profitieren von der interdisziplinären Zusammenarbeit der über viel Erfahrung verfügenden und aufeinander eingespielten Teams der beiden vom FOCUS ausgezeichneten Fachabteilungen“, erläutert Dr. Reinhilde Ziegler, Chefärztin der Fachabteilung Orthopädie.

Dazu gehört die Gestaltung eines individuellen Therapieprogramms unter Berücksichtigung der individuellen Beeinträchtigungen der Funktionen und Fähigkeiten, der Bedürfnisse und der Leistungsfähigkeit des Rehabilitanden (bio-psycho-soziales Behandlungsmodell). Die Klinik besitzt die Anerkennung des Stufenmodells für die medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) und gehört zu den zwölf Kliniken in Baden-Württemberg mit einer Zulassung für die Durchführung der berufsgenossenschaftlichen stationären Weiterbehandlung (BGSW). Für den Fall, dass arbeitsrelevante Aktivitäten in die Therapie zu integrieren sind, ist die Klinik Hausbaden eine von sieben Kliniken im Land, die auch für die Arbeitsplatzbezogene Muskuloskeletale Rehabilitation (ABMR) eine Zulassung hat.

Eine weitere Besonderheit der Klinik ist die einmalige Lage des ehemaligen Schlosses Hausbaden. Die 1989 neu errichtete Reha-Klinik Hausbaden liegt eingebettet zwischen Reben und Wald an den Hängen des Südschwarzwaldes und ermöglicht durch ihre reizvolle Hanglage einen herrlichen Ausblick über das Markgräflerland und die Rheinebene bis zu den Vogesen. Auch in der über Diätköche verfügenden eigenen Küche der Klinik Hausbaden findet sich die badische Lebensart mit gesunder und schmackhafter Kost wieder.

Inmitten der Natur: Die Klinik Hausbaden ist eine von drei Top Reha-Kliniken in der Region

„Die überwältigenden Rückmeldungen aus dem Kreis der Rehabilitanden bestärken uns den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen“, betont Geschäftsführer Martin Heßberger. Verwaltungsleiter Boris Roth ergänzt: „Die zum Ausdruck gekommene Wertschätzung unserer Arbeit ist ein großer Ansporn das in uns gesetzte Vertrauen auch in Zukunft zu bestätigen.“

Gute Aussichten: Rheinebene und Vogesen

Nordic Walking

DR.SPANG
REHA-KLINIKEN

Der Klinikverbund DR. SPANG Reha-Kliniken (Überlingen/Bodensee) betreibt sieben AHB- und Reha-Kliniken in Baden-Württemberg und Sachsen. Das Patientenklientel setzt sich zusammen aus Patienten der Deutschen Rentenversicherungen, der gesetzlichen Krankenkassen sowie Beihilfeempfängern und Privatpatienten.

Geschäftsführer Martin Heßberger

Orthopädie, Unfallchirurgie, Rehabilitative- und Physikalische Medizin – die Medizin für den Bewegungsapparat mal anders!

Die ortho|trauma|praxis markgräflerland unter der Leitung von Dr. Bodo Kretschmann, Dr. Stefan Schäfer und Dr. Udo Schomerus hat in Müllheim seit 2015 mit der Entwicklung alternativer Behandlungskonzepte begonnen. Mit dem Einzug in neue und erweiterte Praxisräume im City-Haus in der Werderstr. 47 sind nun außerdem die räumlichen Grundlagen für ein ganzheitliches Behandlungskonzept geschaffen.

Was ist so anders an dem Angebot der Praxis?
_Die Grundlage eines ganzheitlichen medizinischen Ansatzes ist immer eine fundierte Erhebung der Vorgeschichte der Erkrankung und eine vollständige Diagnostik. Hierfür hat die Praxis moderne Techniken der Röntgendiagnostik, Sonografie und Knochendichtemessung in DXA-Technik bereit. Durch die hohe Spezialisierung der Ärzte ist die Praxis als osteologisches Schwerpunktzentrum (DVO) zur Behandlung von Knochenerkrankungen zertifiziert, allen voran der Osteoporose . Ein weiterer Schwerpunkt der Praxis ist der Gelenkersatz an Hüfte und Kniegelenk. Im Verbund mit der BDH-Klinik in Waldkirch ist die Praxis ein zertifiziertes Endoprothesenzentrum (EPZ-Clarzert). Dr. Kretschmann führt den Hüftgelenkersatz in der minimal invasiven AMIS-Technik durch, die besonders weichteilschonend ist und eine rasche Mobilisierung erlaubt. Im Bereich der Knie-Endoprothetik kommen ein physiologisches Kniedesign und sogenannte patientenindividuelle Schnittblöcke zum Einsatz, was eine hohe Präzision und eine zuverlässige Funktion erlauben. Weitere operative Schwerpunkte sind die Vorfußkorrektur und die Chirurgie der Nervenengpässe (Karpaltunnelsyndrom, Supinatorlogensyndrom, Sulcus-ulnaris-Syndrom etc.).

Dr. Schäfer ist spezialisiert in der manualmedizinischen Behandlung von Schmerzen mit biokinematischen Techniken, Akupunktur und Stoßwellentherapie (ESWT). Dr. Schomerus führt bei Wirbelsäulenerkrankungen Injektionsbehandlungen im Bereich der Wirbelgelenke und der Nervenwurzeln durch. Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule können wir auf unserer Extensionsliege entlasten.

Aber sind alle Erkrankungen des Bewegungsapparates mit Operationen oder sogenannten konservativen Behandlungen therapierbar?
_Nicht alle Beschwerden entstehen auf Basis struktureller Veränderungen. Nur diese sind der bildgebenden Diagnostik zugänglich und somit auch objektivierbar und strukturell behandelbar. Ein Großteil der Beschwerden entsteht auf Basis funktioneller Störungen, auf Basis eines Missverhältnisses zwischen Belastung und Belastbarkeit. Wenn man diese funktionellen Beschwerden mit den Augen der strukturorientierten Medizin angeht, erzeugt man unzufriedene Patienten, weil sie darüber enttäuscht sind, dass man ihrer Erkrankung weder einen Namen gibt noch eine Therapieempfehlung abgeben kann.

Die ortho|trauma|praxis markgräflerland hat sich zum Ziel gesetzt, den Menschen mit funktionellen Beschwerden ein Therapiekonzept anzubieten. Die funktionelle Diagnostik besteht aus einer Analyse der Wirbelsäulenfunktion mittels strahlenfreier Technik. Die Dynamik der Wirbelsäule und ihre Funktionsstörungen können so dargestellt und in die Therapie integriert werden. Die neuromuskuläre Funktionsanalyse ermöglicht

muskuläre Dysbalancen zu detektieren, Schonhaltungen zu erkennen und anhand dieser Analyse in ein modernes Therapiekonzept zu integrieren. Das Training wird von einem Team aus Sportwissenschaftlerinnen und einer Physiotherapeutin betreut. Hierdurch ist eine persönliche Betreuung auf hohem Niveau gewährleistet. In unserer „Aktiv-Abteilung“ besteht zusätzlich die Möglichkeit, auf dem Galileo einer seitenalternierenden Vibrationsplattform mit der man wissenschaftlich erwiesen Knochenwachstum stimulieren und so Osteoporose behandeln kann. Mit sensomotorischen Schuheinlagen stimulieren wir nach kinesiologischer Testung die funktionellen Muskelketten.

Viele Zustände, die zu Schmerzen im Bewegungsapparat führen, sind auf unsere Lebensweise zurückzuführen. Bewegungsmangel, Fehlernährung und Streß führen über einen konstant erhöhten Adrenalinspiegel zu internistischen Erkrankungen, Bluthochdruck und den bekannten Streßsymptomen. Chronische Muskelverspannungen überlasten die Sehnenansätze am Knochen. Es entstehen Reizzustände und Schmerzen. Viele dieser Symptome sind nicht in eine Erkrankung zu überführen. So wird oft aus Verlegenheit ein Syndrom erdacht, um dem Kind einen Namen zu geben. Die Betroffenen werden mit dieser „Diagnose“ oft mangels Therapieoptionen allein gelassen. Wir haben die Möglichkeit über eine Analyse des Sympathikus und Parasympathikus den Stresslevel des Betroffenen zu analysieren und bei Bedarf mit einem Höhentraining

zu therapieren. Diese Technologie beruht auf Erkenntnissen der Zellphysiologie, die im Jahre 1919 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

Wir wollen mit unserem ganzheitlichen Therapieansatz vor allem präventiv arbeiten, um Erkrankungen des Bewegungsapparates zu vermeiden. Dies halten wir für wirtschaftlich, zweckmäßig und notwendig. Die Prävention einer schweren Erkrankung oder chronischer Schmerzen muss im ureigenen Interesse jedes Menschen sein. Dementsprechend ist auch ein eigenes Engagement erforderlich. Mit unserem ganzen Team wollen wir unsere Patientinnen und Patienten auf diesem Weg begleiten. Wir informieren Sie gerne über unser Präventionsangebot. Vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch unseres Präventionsteams unter **aktiv@otp-m.de**

ortho | trauma | praxis markgräflerland aktiv

Praxis für Orthopädie, Unfallchirurgie, Physikalische & Rehabilitative Medizin

Die **ortho | trauma | praxis markgräflerland** hat seit der Gründung 2015 einige Entwicklungen erlebt. Wir haben nun nochmal durch die Erweiterung unserer Praxisräume und unserer aktiv-Abteilung einen großen Schritt getan, um die Versorgung unserer Patientinnen und Patienen mit orthopädischen und unfallchirurgischen Erkrankungen und Verletzungen in der Region zu verbessern.

Akupunktur

Zertifiziertes Endoprothesenzentrum

Wirbelsäulenvermessung

Neuromuskuläre Funktionsanalyse und Training

Hypoxietraining

Orthopädie

Präventionsmedizin

Wirbelsäulenvermessung

DXA Knochendichtemessung

Extensionsbehandlung

Analyse des vegetativen Nervensystems

Haben Sie Interesse an einer präventiven Gesundheitstherapie? Sie erhalten ein Schnuppertraining auf unserem Huber 360, wenn Sie uns bis 31.12.2021 eine Mail schreiben mit dem Betreff „Interesse an Prävention“ an aktiv@otp-m.de

Dr. med. B. Kretschmann
Dr. med. S. Schäfer
Dr. med. U. Schomerus

Werderstr. 47, 79379 Müllheim
Tel.: 07631 / 933 97 0
www.otp-m.de

Resilienz – der Schlüssel zur mentalen Stärke

Die Corona-Pandemie hat uns Menschen in eine psychische Ausnahmesituation versetzt. Kontaktverbot und soziale Isolation, Ausgangssperre, Sorgen um die Existenz, Angst um die eigene Gesundheit sowie die unserer Angehörigen. Trotz Krisen zuversichtlich und optimistisch bleiben? Resilienz gilt in Krisensituationen als Schutzfaktor. Doch was hat es mit dem Resilienzbegriff genau auf sich, was zeichnet resiliente Menschen aus und was können Sie selbst für Ihre eigene Resilienz tun?

Unsere Expertin:

Franziska Kretzschmar *(M.A. Prävention, Sporttherapie und Gesundheitsmanagement) verfasste ihre Masterarbeit zum Thema „Kennzeichen eines resilienzfördernden Führungsstils" und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Resilienz. Sie ist deutschlandweit als Personal Trainerin und Coach tätig. In Freiburg leitet sie Personal Trainings & Outdoor-Gruppentrainings.*

Kontakt:

Personal Coach
Franziska Kretzschmar
www.franziska-kretzschmar.com
Mail: info@franziskakretzschmar-personalcoach.com
Tel: +49 1520 2090657

Mit Resilienz krisenhafte Situationen meistern

In der Psychologie beschreibt Resilienz die psychische Widerstandsfähigkeit. Darunter wird die Bewältigung von (Lebens-)Krisen durch Rückgriff auf personale und soziale Ressourcen verstanden. Einige Wissenschaftler sprechen sogar davon, aus Krisen gestärkt hervorzugehen, positive Veränderungen zu erfahren und dies als Anlass zur Weiterentwicklung zu nutzen. Wichtig ist zu verstehen, dass Resilienz nicht bedeutet abgehärtet zu sein, sondern zu lernen, krisenhafte Situationen anzunehmen und entsprechende lösungsorientierte Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Gute daran ist: RESILIENZ LÄSST SICH TRAINIEREN!

Karen Reivich und Andrew Shatté zählen zu den Pionieren der Resilienzforschung. Nach ihnen existieren sieben Resilienzfaktoren, die einem resilienten Menschen zuzuschreiben sind und die ihn dabei unterstützen, Krisen zu bewältigen:

Emotionssteuerung:

Emotionen zu steuern ist manchmal nicht so leicht; doch genau das ist es, was resiliente Menschen auszeichnet. Dabei ist nicht gemeint, Emotionen zu unterdrücken oder zu verdrängen – ganz im Gegenteil. Unter Emotionssteuerung wird die Fähigkeit verstanden, die eigenen Emotionen gezielt wahrzunehmen, zu deuten und sie der jeweiligen Situation anpassen zu können (siehe auch: ABC-Modell von Albert Ellis).

Impulskontrolle:

Die heutige (Arbeits-) Welt ist geprägt von Anforderungen an Flexibilität & Mobilität, kontinuierliche Erreichbarkeit, Zeitdruck sowie zunehmende Entgrenzung von Arbeit- & Privatleben. Wir müssen lernen, innerhalb der Komplexität den Fokus zu behalten, eine hohe Selbstkontrolle aufweisen und dürfen uns nicht von äußeren Umständen (wie Smartphone und Co.) ablenken lassen. Im Umgang mit komplexen Situationen ist es deshalb ratsam, eine klare Strategie vor Augen zu haben, strukturiert an die Zielerreichung heranzutreten und sich nicht durch plötzlich auftretende Impulse aus der Bahn bringen zu lassen.

Optimismus:

An manchen Situationen kann man nichts ändern; an dem eigenen Mindset hingegen schon. Ein wichtiger Faktor innerhalb des Resilienzkonzeptes ist Optimismus, d.h. der Glaube daran, dass bestimmte Umstände sich zum Besseren wenden können. Wichtig hierbei ist, sich nicht auf das Negative zu fokussieren, sondern gegebenenfalls den eigenen Blickwinkel zu ändern, aus krisenhaften Situationen mögliche Chancen zu erkennen und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken.

✹ ***Kausalanalyse:***
Dieser Faktor steht für die Fähigkeit, die Ursache von Problemen und Fehlern analysieren und erkennen zu können. Zudem unterstützt uns dieser Faktor dabei, die Gründe für negative Gefühle und Emotionen zu verstehen.

✹ ***Empathie:***
Unter Empathie wird die Fähigkeit verstanden, sich auf Basis von beobachteten Verhalten in die psychologische und emotionale Lage eines anderen Menschen versetzen zu können. Dies kann nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext vorteilhaft sein – ganz im Sinne von: Mehr Miteinander und Füreinander statt gegeneinander.

✹ ***Selbstwirksamkeitsüberzeugung:***
Während die einen an Herausforderungen verzweifeln, vertrauen die anderen auf ihre Fähigkeiten und Kompetenzen. Dieses Vertrauen in sich selbst und der Glaube daran, dass man das, was man sich vornimmt auch tatsächlich erreichen kann, wird als Selbstwirksamkeitsüberzeugung bezeichnet. Ein zentraler Aspekt hierbei ist, mögliches Scheitern zu akzeptieren, daraus neue Kraft zu tanken, sich immer wieder an neue Herausforderungen zu wagen und diese zu meistern. Zudem sollte ein guter Umgang mit sich und seiner Person auf der Tagesordnung stehen.

✹ ***Zielorientierung:***
Menschen mit einer hohen Zielorientierung sind lösungsorientiert, neugierig, wissbegierig und haben die Erreichung ihrer Ziele klar vor Augen. Sie sind überzeugt von dem, was sie tun und üben ihre Arbeit mit Leidenschaft aus. Leidenschaft wiederum gilt als Motor für langfristigen Erfolg.

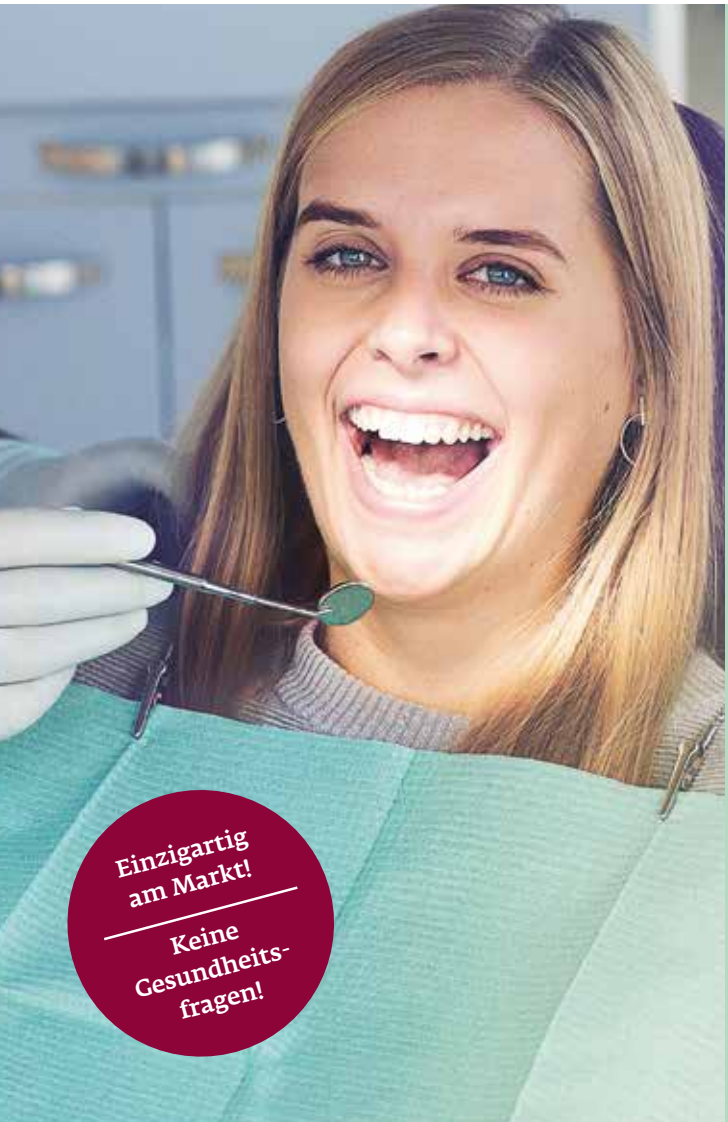
Neben den erwähnten Resilienzfaktoren können Selbstvertrauen, Wertschätzung und soziale Unterstützung förderlich für die Entwicklung der eigenen Resilienz sein.

Literatur:

- Hänsel, Markus / Kaz, Karl (2016): CSR und gesunde Führung. Werteorientierte Unternehmensführung und organisationale Resilienzsteigerung, Berlin und Heidelberg: Springer Gabler.
- Kalisch, Raffael (2020): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie, 3. Auflage, Berlin: Piper.
- Mourlane, Denis (2020): Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen, 11. Auflage, Göttingen: BusinessVillage GmbH.
- Reivich, Karen / Shatté, Andrew (2003): The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, New York: Broadway Books.
- Welter-Enderlin, Rosmarie / Hildenbrand, Bruno (2016): Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände, 5. Auflage, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Werner, Emmy / Smith, Ruth (1982): Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth, New York: McGraw Hill.

„Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln."

– Dalai Lama –



Für ein Lächeln ist es nie zu spät.

Mit **ERGO Zahn-Ersatz-Sofort** erhalten Sie Leistungen auch, wenn die Behandlung schon begonnen wurde.

Bezirksdirektion
Klaus Hildenbrand & Benjamin Rünzi

Basler Str. 65
79100 Freiburg im Breisgau
Tel 0761 8889410
klaus.hildenbrand@ergo.de
www.klaus-hildenbrand.ergo.de

ERGO

Interview

Fünf Fragen an Irina Sprengel, Hebamme

Geburtshelferinnen gibt es bereits seit der Antike. In der heutigen Zeit sind Hebammen hochqualifizierte Fachkräfte rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt. In der Phase nach der Entbindung stehen sie den jungen Eltern beratend und helfend zur Seite. Gesellschaftlich betrachtet leisten Hebammen einen wichtigen Beitrag im Gesundheitswesen und sorgen bei Mutter und Kind für ein gutes Wohlergehen.

Irina Sprengel, *Krankenschwester, Diabetesberaterin (DDG), Hebamme, Begleitung und Pflege von drei Familienangehörigen, B.A. Gesundheitsmanagement, Master Supervision i.A.*
irina.sprengel@service-supervision.de

Dürfen Schwangere eigentlich essen, auf was sie Lust haben?

IS: Schwangere können fast alles essen, worauf sie Lust haben. Dabei sollten sie eine ausgewogene Mischkost bevorzugen, damit sie und ihr Baby mit allen nötigen Nährstoffen versorgt sind. Allerdings gibt es tatsächlich Lebensmittel und Getränke, die man in der Schwangerschaft nicht zu sich nehmen sollte. Das sind Alkohol, auch nicht in geringen Mengen, rohes Fleisch, rohe Wurstwaren, roher Fisch, rohe Eier, Rohmilch und Produkte daraus, Honig und koffeinhaltige Energydrinks. Es ist normal in der Schwangerschaft zuzunehmen. Viele Frauen nehmen dieses Gewicht nach der Geburt, in einer Zeit von etwa neun Monaten, problemlos wieder ab.

© Unsplash, Luma Pimentel

Eine Frau bekommt ihr erstes Kind. Wie helfen Sie ihr speziell?

IS: Das erste Kind bedeutet in der Regel einen gewissen Bruch mit dem Leben vorher. Das Paar oder die Frau übernehmen eine neue Rolle. Sie werden Eltern. Damit tragen sie Verantwortung und werden ihr Leben, in der Regel, anders weiterführen als vorher. Es ist sinnvoll, einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Dort wird nicht nur die Geburt besprochen, sondern es wird auch auf die Zeit nach der Geburt vorbereitet.

Die Zeit der Schwangerschaft ist oft eine sehr schöne Zeit. Der weibliche Körper verändert sich langsam, wird runder. Manche Männer nehmen in dieser Zeit auch an Gewicht zu. Die werdenden Eltern können sich an das werdende Leben gewöhnen und sich gegenseitig verwöhnen. Sie können auch über die Bauchdecke hinweg Kontakt zum Baby aufnehmen. In der Schwangerschaft ist dafür Zeit. Wenn das Kind geboren ist, werden andere Dinge wichtig und die Zeit der Anpassung beginnt.

Solche Themen kann und sollte ich als Hebamme an- und besprechen. Ein weiteres Thema sind Paare, die nicht in eine gemeinsame Elternrolle wachsen, also Alleinerziehende und/oder Patchwork-Familien. Wer kann mit ins Boot geholt werden? Großeltern, Geschwister, Freunde und Freundinnen sowie Familienhebammen.

Gibt es einen Trend bei den Geburtsmethoden?

IS: Die natürliche Geburt rückt mehr und mehr in den Fokus. Weg vom Trend der geplanten Geburt. Nur etwa drei Prozent der Kinder kommen am errechneten Geburtstermin. 10 Tage vor diesem Termin und 10 Tage nach diesem Termin gelten als normaler Bereich. In dieser Zeit werden die Routineuntersuchungen enger getaktet, um rechtzeitig zu erkennen, ob und wann

eingegriffen werden sollte oder ob der Natur einfach Raum gegeben werden kann.

Was ist Ihre Aufgabe direkt nach der Geburt und später in der Betreuung am Wochenbett?

IS: Direkt nach der Geburt wird noch auf die Nachgeburt gewartet. Erst mit dieser ist die Geburt abgeschlossen. Danach sind Bonding, also die Bindung zwischen Eltern und Kind, sowie Ruhe das Wichtigste, wofür ich sorge. Das Wunder der Geburt darf genossen werden. Die Eltern bekommen Zeit, ihr Kind zu begrüßen. Viele Kinder beginnen intuitiv nach der mütterlichen Brust zu suchen und das Stillen kann beginnen. Nach etwa einer Stunde mache ich die Erstuntersuchung, die sogenannte U1. Das Kind wird gewogen, gemessen, der Herzschlag und die Sauerstoffsättigung werden kontrolliert, die Temperatur gemessen und es wird von Kopf bis Fuß angeschaut, ob alles an seinem Platz ist. Im Wochenbett unterstütze ich die Mutter und das Kind beim Stillen. Die Brust wird genauestens beobachtet und die Frau wird beraten, was sie bei Stillschwierigkeiten unternehmen kann. Wenn eine Frau nicht stillen will, wird sie selbstverständlich auch mit dieser Entscheidung begleitet. Der Stand der Gebärmutter wird überwacht beziehungsweise ihre Rückbildung beobachtet. Ich schaue nach dem Wochenfluss und eventuellen Geburtsverletzungen. Die Entwicklung des Kindes wird beobachtet. Es wird gewogen, es wird auf die Ausscheidungen geachtet und ich sehe nach dem äußerlichen Eindruck des Kindes. Alles wird sorgfältig dokumentiert.

Geburt bedeutet immer auch eine Verletzung, die heilen muss. In der Zeit des Wochenbettes ist es wichtig, dass die Frau und ihr Kind Ruhe haben. Es geht darum, dass sich die neue Familie findet und ihren eigenen Rhythmus entwickelt. Es ist sehr hilfreich, wenn man im Vorfeld abgesprochen hat, wer zur Unterstützung beitragen kann, damit sich die junge Mutter in den ersten Wochen wirklich erholen und an die neue Situation gewöhnen kann. Die Rolle der eigenen Eltern verändert sich. Sie müssen sich daran gewöhnen, Großeltern zu sein. Gute Geburtsgeschenke sind leckere selbstgekochte Gerichte, Hilfe im Haushalt oder die Betreuung von Geschwisterkindern für ein paar Stunden.

Noch ein Wort zu Corona: Es fällt uns allen schwer, die AHA-Regeln einzuhalten. Allerdings gibt es die Hebammenbeobachtung, dass die jungen Familien nun sehr viel mehr Ruhe haben und sich oft besser in die neue Situation einfinden, da sie nicht mehr so viele Ansprüche von außen erfüllen müssen.

Sie haben selbst zwei Kinder. Sind Sie da als Hebamme lockerer rangegangen?

IS: Kinder zu bekommen war und ist für mich ein Wunder und ein riesengroßes Glück. Geburt ist eine existentielle Situation. Darüber war und bin ich mir sehr bewusst. Nein, ich bin nicht locker in die eigenen Geburten reingegangen. Und jede Geburt, die ich begleite, begleite ich mit großem Respekt.

Parodontitis – ein Volksleiden, das meistens gut zu behandeln ist

Knapp die Hälfte der deutschen Erwachsenen leidet unter Parodontitis von unterschiedlichem Schweregrad. Obwohl dies langfristig gravierende Folgen für den Patienten haben kann, wird das klassische Zahnfleischbluten leider allzu oft bagatellisiert.

Unser Experte:

Dr. Philip Bender *ist Fachzahnarzt für Parodontologie und Spezialist für Implantatzahnmedizin. Nach seiner auf das Studium in Hamburg und Bern (CH) folgenden Assistenzzeit hat er sich an der Klinik für Parodontologie der ZMK Bern über drei Jahre Vollzeit zum Fachzahnarzt weiterbilden lassen und in dieser Zeit mehrere wissenschaftliche Publikationen vor allem zum Zusammenhang zwischen Parodontitis und anderen Erkrankungen veröffentlicht. Seit 2017 ist er in der eigenen Praxis niedergelassen und fokussiert sich bei seiner Arbeit auf die Versorgung komplexer Fälle von Parodontitis, Implantologie und Zahnersatz.*

Kontakt:

Praxis Dres. Bender & Partner
Friedrichstraße 16
79410 Badenweiler
Telefon 07632/445
info@dres-bender-partner.de
www.dres-bender-partner.de

Was ist Parodontitis?

Darunter versteht man grundsätzlich die Entzündung des Zahnhalteapparats (Parodont). Meist entsteht dies aufgrund der langfristigen bakteriellen Besiedlung der Zahnoberflächen und der dortigen Bildung von Biofilm. Dieser Zahnbelag führt zunächst zu einer oberflächlichen Entzündung des Zahnfleischs, was durch eine Rötung und eine verstärkte Neigung zur Blutung bei Berührung (z. B. beim Zähneputzen) erkennbar wird. Bleibt dieser Zustand längere Zeit unverändert, breitet sich die Entzündung vom Zahnfleisch auf die darunterliegenden Haltegewebe des Zahnes (Wurzelhaut und Knochen) aus. Erst jetzt spricht man von Parodontitis im engeren Sinn. Rauchen und Diabetes sind die beiden Hauptrisikofaktoren für ein besonders schnelles Fortschreiten der Parodontitis.

Welche lokalen Folgen hat Parodontitis?

Im Gegensatz zur einfachen Zahnfleischentzündung ohne Beteiligung des Zahnhalteapparats, bei der die Symptome wieder vollständig rückgängig zu machen sind, kommt es bei ausgebildeter Parodontitis zum dauerhaften Abbau des Stützgewebes und des Knochens. Die Auswirkungen sind zunächst Zahnfleischrückgang gefolgt von einer Lockerung der Zähne. Dies kann schließlich zum Zahnverlust führen. Ein einmal verlorener Zahnhalteapparat ist in vielen Fällen leider nicht wieder zu erlangen.

Kann dies auch weitere Probleme im Körper verursachen?

Ja – aufgrund der nicht zu unterschätzenden Größe der Entzündungsfläche entlang aller Zahnwurzeln (bis zur Größe eines Handtellers) und des Übertritts von beteiligten Bakterien und deren Giftstoffen belastet diese Krankheit auch den restlichen Organismus. Das führt zum Beispiel dazu, dass sich Diabetes schlechter einstellen lässt, oder das Risiko für bestimmte Herzkreislauferkrankungen und Symptome der Atemwege erhöht wird. Auch andere entzündliche Prozesse im Körper wie Rheuma oder Schuppenflechte werden durch Parodontitis negativ beeinflusst.

Wie wird Parodontitis behandelt?

Da es sich in den aller meisten Fällen um eine Erkrankung als Reaktion auf Zahnbelag handelt, ist es das oberste Ziel der Parodontalbehandlung, die Zähne oberhalb und unterhalb des Zahnfleischs langfristig von Belägen zu befreien und die Putzbarkeit der freien Zahnoberflächen sicherzustellen.

Die Behandlung erfolgt in fünf Phasen:

1. Vorbereitung – oberflächliche Reinigung der Zähne und Erarbeitung effizienter Mundhygienegewohnheiten mit dem Patienten im Rahmen einer oder mehrerer Zahnreinigungen.

Die sogenannte Rezessionsdeckung: Aufbau verloren gegangenen Zahnfleischs

2. Hygienephase – Reinigung der Zahnfleischtaschen und der darin befindlichen Wurzeloberflächen unter lokaler Betäubung - eventuell unterstützt durch bestimmte Medikamente oder Laserstimulation. Anschließende Beurteilung der Heilung nach ungefähr zwei bis vier Monaten.

3. Chirurgische Maßnahmen – Nachbehandlung der verbliebenen Taschen oder anderer parodontaler Probleme durch verschiedene chirurgische Maßnahmen in Form von Knochenregeneration, Zahnfleischaufbau o. ä.

4. Versorgung der eventuell durch die Parodontitis entstandenen Zahnlücken durch hochwertigen und gut zu pflegenden festsitzenden oder herausnehmbaren Zahnersatz.

5. Erhaltungsphase – Engmaschige Nachkontrolle des Behandlungserfolges, Remotivierung des Patienten zur konsequenten Hygiene und Nachbehandlung der wieder entstandenen Beläge im Rahmen der professionellen Zahnreinigung.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Parodontitis eine chronische Erkrankung ist, die prinzipiell eine langfristige Betreuung durch das zahnärztliche Team aber eben auch eine engagierte Mitarbeit des Patienten verlangt. Nur gemeinsam kann die Behandlung erfolgreich sein!

Die fünf Bestandteile, aus denen sich der Zahnhalteapparat zusammensetzt

MEHR SCHUTZ FÜR IHRE ZÄHNE?

Sie haben es selbst in der Hand.

Optimalen Gesundheitsschutz – einfach und flexibel regeln.
Die Zahnzusatzversicherung der SDK.

- Bis zu 100 % Erstattung bei Zahnersatz
- Bis zu 100 % Erstattung bei Zahnbehandlungen wie Inlays und Füllungen
- 100 % Erstattung bei Zahnprophylaxe bis 200 €

Jetzt bei Ihren Gesundheitsspezialisten informieren:
Yvonne und Oliver Brüderle / Bärenfelsweg 8 / 79664 Wehr

07762 805994
0151 46415795
Yvonne.Bruederle@sdk.de
www.sdk.de/Yvonne.Bruederle

07762 805993
0175 3287630
Oliver.Bruederle@sdk.de
www.sdk.de/Oliver.Bruederle

Stiftung Warentest Finanztest
SEHR GUT (0,5)
SDK Zahn 100 (ZP1)
Im Test: 244 Zahnzusatzversicherungen
Ausgabe 04/2021
www.test.de

SDK
Einfach für Ihr Leben da.

Der Bio-Rhythmus oder die „Innere Uhr“ des Menschen

Das Sonnenlicht spielt eine übergeordnete Rolle in der Entwicklung aller Lebewesen der Erde. Pflanzen und Tiere passen ihren Lebensrhythmus dem Tag- und Nachtwechsel an. Auch bei den Menschen hat es Einfluss auf die Hormonproduktion, Gemütslage, den Schlaf- und Wachrhythmus.

Unser Experte:
Randy Freitag
Hoffmannoptik e.K
EurOptom, Heilpraktiker
E-Mail: Freitag@hoffmann-optik.de

Die Winterdepression ist ein gutes Beispiel für die Auswirkung auf den menschlichen Organismus bei einem Mangel an Sonnenlicht. Das Wissen über die verschiedenen menschlichen Zyklen ist schon seit tausenden von Jahren bekannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hatten die Therapeuten erkannt, dass sich Krankheiten und ihre Symptome zu ganz bestimmten Zeiten häuften. Seit dieser Zeit beziehen sie dieses Wissen in das Therapiekonzept mit ein.

Nach diesen Beobachtungen durchströmt unsere Lebensenergie (Qi) auf unsichtbaren Bahnen (Meridianen) unseren Körper. Die Hauptmeridiane sind jeweils einem bestimmten Organ zugeordnet. Dabei werden alle zwei Stunden ein Meridian und damit ein bestimmtes Organ besonders gut mit Energie durchströmt und mit einem Maximum an Lebensenergie versorgt. Zwölf Stunden später hat das jeweilige Organ seinen Energietiefpunkt.

Sonnenaufgang am Kilimandscharo

Als wichtigster Zeitgeber für den Biorhythmus ist das Sonnenlicht von größter Bedeutung. Die durch das Auge aufgenommenen Sonnenstrahlen werden als Energieinformation an den Nucleus suprachiasmaticus weitergeleitet. Die Anpassung der Inneren Uhr ist demzufolge von der Funktionsfähigkeit der Netzhaut des Auges und im weiteren Verlauf von der Epiphyse abhängig.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist neben der Netzhaut die einzige Melatonin produzierende Stelle des Körpers. Sie gilt als das verbindende Element zwischen dem Biorhythmus und den endokrinen Regelkreisen der inneren Organe. Die circadiane Rhythmik der Melatoninproduktion fördert den Schlaf und steigert die Funktionsfähigkeit des Immunsystems.

Biologischer Rhythmus

Die Wiederkehr des ewig Gleichen verschafft dem Menschen das Gefühl der Sicherheit. Dabei ist der Tag- und Nachtrhythmus der wichtigste Taktgeber. Im menschlichen Körper lassen sich verschiedene Perioden nachweisen. Besonders wichtig sind die Rhythmen, deren Wiederkehr circa dem Hell-, Dunkelrhythmus angepasst sind. Diesen circadianen Rhythmen unterliegen auch der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körpertemperatur, die Ausschüttung von Hormonen und der Augeninnendruck.

Alle Funktionen, die eine Periodizität zwischen 22 und 26 Stunden unterliegen, haben eine circadiane Rhythmik. Rhythmen mit kürzeren Periodenlängen werden als ultradiane Rhythmen bezeichnet. Periodizitäten im Sekundentakt haben die Hirnströme des EEG, die Atmung und der Herzschlag. Das menschliche Ess- und Trinkverhalten, die Konzentrationsfähigkeit und die Aktivität der inneren Organe unterliegen einer ultradianen Rhythmik. Rhythmen mit längeren Abständen heißen infradiane Rhythmen. Große Bedeutung für das Immunsystem haben die circaseptanen Rhythmen mit einer Länge von sieben Tagen. Der circalunaren Phase unterliegt der Menstruationszyklus der Frau. Aber auch jahreszeitliche Perioden wurden zum Beispiel bei der Herpes-Keratitis (infektion der Hornhaut), gehäuft im Januar, beobachtet.

Herpes-Keratitis

Anpassung der Inneren Uhr

Der Biorhythmus der Lebewesen muss ständig mit der Tageslänge synchronisiert werden. Die Hell-, Dunkelperioden ändern sich im Verlaufe des Jahres und sind somit nicht exakt mit dem circadianen Rhythmus verbunden. Am Äquator ist der Biorhythmus der dort lebenden Individuen am stabilsten.

Läuft die innere Uhr nicht mehr synchron zur Tageszeit, wie zum Beispiel bei der Umstellung von der Sommer- auf die Winterzeit, folgen oft Depressionen und ein geschwächtes Qi. Es dauert einige Tage bis sich die Organuhr wieder an die Zeitumstellung angepasst hat.

Oft ist bei Schichtarbeitern der circadiane Rhythmus stärker beeinflusst.

Die innere Uhr findet keinen geregelten Rhythmus, weil immer wieder andere Bedingungen herrschen. Diese Menschen sind oft auch anfälliger für Krankheiten und Depressionen. Durch Tageslichtquellen kann die Heilung depressiver Patienten gegenüber der herkömmlichen Therapie mit Antidepressiva beschleunigt werden.

Gefürchtet ist auch der Jet-Lag, wegen seines großen Einflusses auf die innere Uhr. Abhilfe gibt es, wenn man nach einem Kontinentalflug von Amerika nach Europa schon im Flugzeug eine Sonnenbrille aufsetzt und so dem Körper einen Dämmerungszustand vorspielt. So wirkt sich der Jet-Lag nicht so stark aus.

Jahreszeitliche Ernährung

Unsere Großeltern haben sich noch nach dem Saisonkalender ernährt. Zitrusfrüchte waren selten und Erdbeeren im Dezember nicht vorstellbar. Heute stehen alle Lebensmittel, besonders Obst und Gemüse, zu jeder Jahreszeit in ausreichender Menge zur Verfügung. Sowohl exotische Früchte und Gemüsesorten als auch einheimische Produkte können ständig konsumiert werden. Studien dazu haben ergeben, dass die Frühjahrsmüdigkeit mit der zunehmenden Verfügbarkeit aller Lebensmittel zu jeder Jahreszeit zugenommen hat. Ein Saisonkalender kann dabei helfen, die richtigen Obst- und Gemüsesorten zur richtigen Jahreszeit auf den Tisch zu bringen. Es kann damit nicht nur eine ökologisch wertvolle Ernährung gewährleistet, sondern auch dem eigenen Körper die richtigen Impulse für die vorherrschende Jahreszeit vermittelt werden.

Quellen:

1. Kanski J. Klinische Ophthalmologie: Lehrbuch und Atlas. Urban & Fischer Verlag, 6. Auflage, 2008
2. Bierbach E. Naturheilpraxis Heute. Urban & Fischer Verlag, 4. Auflage, 2009
3. Richter I. Lehrbuch für Heilpraktiker. Urban & Fischer Verlag, 7. Auflage, 2009
4. Jacoby B. Gesünder leben mit den 5 Elementen. Herder Verlag, 5. Auflage, 2008
5. Berke A. Auge, Licht und Innere Uhr, Optometrie 3/ 2002
6. Huch R, Jürgens DJ. Mensch, Körper, Krankheit. Urban & Fischer Verlag, 6. Auflage, 2011
7. Foster, R. G. Keeping an Eye on the Time, Invest Ophthalmol Vis Sci 2002
8. Lavail,M.M. Circadian nature of rod outer segment disc shedding in the rat. Invest Ophthalmol Vis Sci 1980
9. Yoshitomi, T. Gregory, D.S. Ocular adrenergic nerves contribute to control of the circadian rhythm of aqueous flow in rabbits, Invest Ophthalmol Vis Sci 1991

Wandern – der natürlichste Sport

Ist Wandern eigentlich Sport? Ja! Und zwar die ursprünglichste Art. Wandern bietet viele Vorteile für Körper und Seele. Wie beispielsweise eine Wandertour auf dem Mont Sainte Odile in den elsässischen Vogesen.

Tourdaten

Die GPS-Daten für den Tourenverlauf haben wir zum Download auf **www.komoot.de** für Sie bereitgestellt. Einfach QR-Code scannen und Tour starten!

So nah und doch so fern. Das gilt auch in diesem Fall. Die Wanderung beginnt auf dem oberen Parkplatz des Klosters Hohenburg in der Nähe der Ortschaft Obernai. Die bedeutende elsässische Wallfahrtsstätte ist Startpunkt und Ziel zugleich. Genauer gesagt: Die Belohnung der folgenden rund vierstündigen Wanderung wird der atemberaubende Ausblick auf der Panoramaterrasse der Klosteranlage sein.

Mystische Heidenmauer

Unmittelbar vor dem Eingang zum Konvent führt rechts eine Treppe nach unten. Dort angekommen steht eine Entscheidung an. Links führt ein zirka einen Kilometer langer Abstecher zur Odilienquelle. Der Legende nach kam die Quelle zum Vorschein, als die heilige Odilia hier mit ihrem Stab gegen den Felsen klopfte. Das herausströmende Wasser gab sie einem Blinden, der sein Augenlicht wiedererlangte. Solche Wunder sind in letzter Zeit zwar nicht bezeugt. Allerdings wird der Quelle nach wie vor Heilkraft nachgesagt. Viele Pilger kommen hierher, um aus ihr zu trinken.

Nach einem Schluck aus der Odilienquelle geht es wieder nach oben zur Weggabelung. Das nach rechts weisende Schild gibt die Informationen preis, die für die folgende Wanderung entscheidend sind. Wann immer man den Hinweis „Mur Paien Circuit“ (Heidenmauer-Rundweg) oder ein gelbes Kreuz sieht, wandert man auf der richtigen Route.

Nach wenigen Metern beginnt ein Kreuzweg. Die auf den Felswänden angebrachten Keramikbilder stellen in vierzehn Stationen eindrücklich den Leidensweg Jesu Christi nach. Erschaffen wurde das in den Farben Blau und Beige dominierende Kunstwerk zwischen 1933 und 1935 von Leon Elchinger aus Soufflenheim. Die kleine Gemeinde nördlich von Straßburg ist heute noch für ihre Keramikproduktion und ihre Töpferprodukte wie beispielsweise Gugelhupf- und Baeckeoffe-Auflaufformen bekannt.

Im Anschluss an den Kreuzweg treffen Wanderer auf die namensgebende Mur du Paien, die Heidenmauer, die über 10 Kilometer lang ist und den gesamten oberen Teil des Bergs umschließt. →

LAGE:
Vogesen, Bas-Rhin, Frankreich

HÖHE:
763 Meter

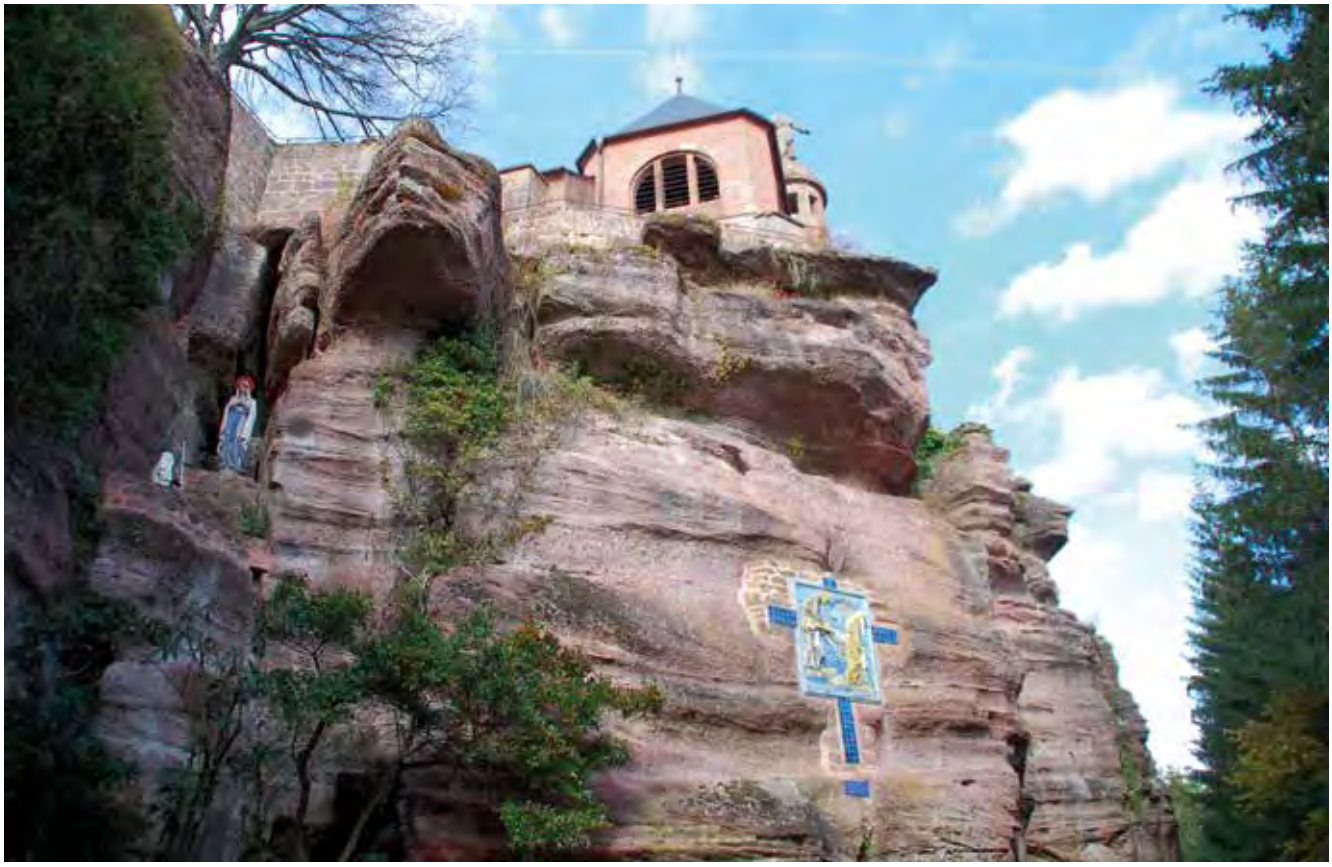
GEOLOGIE:
Durch Buntsandstein-Felsen geprägt

FLORA:
Überwiegend mit Wald bedeckt. Vor allem Traubeneiche und Waldkiefer; in der Klosteranlage alte Sommerlinden.

Mont Sainte Odile

© wikimedia.org / Ian Coates

Wandern – der natürlichste



Keramikbilder von Leon Elchinger an den Felswänden entlang des Kreuzwegs.

Mystisch-romantische Atmosphäre: Die Heidenmauer mit ihren moosbewachsenen Steinquadern.

Die aus grob behauenen Quadern erbaute Mauer ist an einigen Stellen bis zu drei Meter hoch und zwischen 1,60 Meter und 1,80 Meter breit. Um die Mauer ranken sich zahlreiche Sagen. Wozu diente sie? Zur Eingrenzung einer keltischen Kultstätte? Handelt es sich um eine frühmittelalterliche Schutzmauer? Das ist für die Archäologie bis heute ein Rätsel. Gerade dieser Umstand verleiht diesem Ort etwas Mystisches beim Wandern an der moosbewachsenen Mauer entlang. Insbesondere am frühen Morgen, wenn Nebel über dem Wald liegt und man lediglich die Vögel sowie den Wind in den hohen Baumkronen hört, ist die Atmosphäre einzigartig.

Der Mensch ist ein Wanderer

Nach rund drei Kilometern erreicht man das Felsenplateau des Maennelsteins. Achtung: Im Bereich des Maennelsteins gibt es sehr steile, ungesicherte Abgründe. Hier sollte man unbedingt auf Kinder achten und nicht zu nah an den Rand treten. Die Aussichts-

plattform ist hingegen von einem Zaun umgrenzt und bietet nach Osten und Südosten einen Blick auf die Rheinebene und den Schwarzwald. Die Aussicht ist schön, wenngleich auch nicht ganz so spektakulär wie beim Höhepunkt am Ende der Wanderung. Auf jeden Fall eignet sich der Maennelstein hervorragend für ein Picknick. Auf den Rastbänken, bei Regen in der Schutzhütte oder direkt auf dem Felsplateau. Wer sich ein wenig Zeit für die Natur und die Sehenswürdigkeiten genommen hat, der ist jetzt knapp eine Stunde unterwegs. Der Schwierigkeitsgrad ist moderat. Es gibt wenige größere Steigungen. Die Wege sind bis auf Hindernisse in Form von Steinen und Baumwurzeln breit und trittsicher.

Dennoch schwitzt man zu diesem Zeitpunkt und merkt, dass man hier ja Sport macht. Und zwar die natürlichste Form von Sport. Der Mensch war schon seit frühesten Zeiten immer zu Fuß unterwegs. Um Nahrung zu sammeln, neue Jagdgründe zu erschließen und Tiere zu jagen oder neue Weidegründe für das Vieh zu finden. Unser Körper ist auf das Wandern und Laufen ausgelegt. Wohl jeder kennt das berühmte Bild, das die Evolution des Menschen hin zum aufrechten Gang illustriert. Die Beine wurden länger, die Arme etwas kürzer und der Schädel bedeutend größer. Unsere Form der Füße, das Becken, der Brustkorb, die Wirbelsäule, unsere gesamte Anatomie weist spezifische Anpassungen an den aufrechten Gang auf. Der Schädel sitzt auf den Halswirbeln, so dass Menschen beim schnellen Laufen immer noch nach vorne schauen und alles im Blick behalten können. Im Vergleich zu verwandten Menschenaffen benötigt der Homo Sapiens wesentlich weniger Muskelmasse, um zweibeinig zu laufen. Wir sind deshalb viel effizienter auf zwei Beinen unterwegs. Ein weiterer Vorteil: Aufgrund der wenigen Haare und der Haut mit ihren Millionen Schweißdrüsen kann ein durch körperliche Anstrengung erhitzter Körper wunderbar gekühlt werden. Dies ermöglicht uns zusammen mit dem aufrechten Gang, über einen großen Zeitraum relativ zügig zu gehen oder zu laufen. →

Renault ZOE LIFE R110 / Z.E. 40 ab

30.640,- €

20.640,- nach Abzug von 10.000 € Elektrobonus*

· E-Shifter mit B-Modus (Ein-Pedal-Fahren) · Online Multimediasystem EASY Link mit 7"-Touchscreenund Smartphone-Integration · 10- ZollDisplay

Renault ZOE LIFE R110/Z.E. 40, Elektro, 80 kW: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,2; CO_2-Emissionen: kombiniert 0 g/km; Effizienzklasse A+. Renault ZOE: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 17,7 - 17,2; CO_2-Emissionen: kombiniert 0 -0 g/km; Effizienzklasse A+-A+(Werte gemäß gesetzl. Messverfahren).

Abb. zeigt Renault ZOE INTENS mit Sonderausstattung.

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne telefonisch.

55+ Jahre AutohausGutmann ...echt gut mann

AUTOHAUS GUTMANN GMBH & CO. KG
Renault Vertragspartner
Wentzinger Straße 12
79238 Ehrenkirchen
Tel. 07633-95030 | renault-gutmann.de

*Der Elektrobonus i. H. v. 9.900 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.900 € Renault Anteil gemäß den aktuellen Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi). Auszahlung des Bundeszuschusses nach positivem Bescheid eines BAFA-Antrags. Kein Rechtsanspruch. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

CAB–SYSTEMHAUS.DE

HOME-OFFICE

ARBEITEN SIE SICHER VON ZUHAUSE.

C·A·B
IT-Systemhaus

Wandern – der natürlichste

Krönender Abschluss der Wanderung: Blick von der Panoramaterrasse des Klosters Hohenburg auf das Elsass und die oberrheinische Tiefebene.

Das Equipment

Wichtig sind feste Bergschuhe mit einer gut profilierten Sohle. Sie bieten beim Wandern mehr Halt als normale Alltags- oder Sportschuhe. Die Kleidung sollte bequem sein und den Schweiß schnell abtransportieren, damit man nicht auskühlt. Dazu gehört bei entsprechendem Wetter eine regen- und windabweisende Jacke. In den Bergen (auch im Sommer) ist es immer ein paar Grad kühler und windiger als in niedrigeren Höhenlagen und der Ebene. Deshalb sollte man auch an eine (leichte) Mütze denken. Die kommt entweder auf den Kopf oder als Reserve in einen leichten, gut gepolsterten und durch Gurte verstellbaren Rucksack. Zum Inhalt gehören neben ausreichend Wasser und kleinen Snacks auch Erste-Hilfe-Utensilien. Sehr wichtig: Ein voll aufgeladenes Handy, um im Notfall Hilfe rufen zu können.

Wir Menschen sind zwar bei weitem nicht das schnellste Lebewesen im Tierreich. Dafür gehören wir aber zu den ausdauerndsten bei schneller Fortbewegung. Dies erlaubte unseren Vorfahren dank ihrer Ausdauer und Durchschnittsgeschwindigkeit, Tiere zu jagen, die kurzfristig schneller als der Mensch sind. So kamen Menschen auf einen täglichen Aktionsradius von 20 bis 30 Kilometern rund um ihre Lagerstätte. Davon sind wir Nachfahren im Zeitalter von modernen technischen Errungenschaften wie Autos, Bussen, Bahnen, Rolltreppen und Lifts weit entfernt. Warum sollte man heutzutage überhaupt noch wanden?

Moderater Sport für Körper und Geist

Die Antwort: Wandern ist ein moderater Sport, der in vielerlei Hinsicht positiven Einfluss auf den Körper hat. Zunächst einmal trainiert man seine Ausdauer. Wer regelmäßig mehrstündige Wanderungen unternimmt, macht seinen Körper deutlich fitter für physische Belastungen und regeneriert schneller nach Anstrengungen.

Zudem lernt der Körper, verstärkt Fette als Energiequelle zu nutzen. Wenn man gleichzeitig auf die Ernährung achtet, purzeln auf diese Weise schnell die Pfunde. Gerade für (Wieder-)Einsteiger, die längere Zeit keinen Sport gemacht haben und nicht joggen möchten oder können, ist Wandern das passende Training. Übrigens kann man beim Wandern so viele Kalorien wie beim Joggen verbrennen. Hügelige und bergige Landschaften sind außerdem ein prima Intervalltraining, das Schnelligkeit und Ausdauer verbessert. Je anspruchsvoller die Strecke, desto mehr werden Rumpf, Beine, Arme, Po und die Fußmuskeln trainiert. Gleichzeitig verbessert man die individuelle Trittsicherheit und erhöht die persönlichen Koordinationsfähigkeiten. Wandern ist auch ideal für übergewichtige Menschen. Bereits kurze Touren in ebenem Gelände sind ein hervorragendes Training für den Körper, das die Fettverbrennung anheizt und die Kondition steigert.

Darüber hinaus eignet sich Wandern für Bluthochdruck-Patienten. Regelmäßige Touren mit einem moderaten Schwierigkeitsgrad stärken den Herzmuskel, so dass mehr Blut pro Herz-

schlag durch den Körper gepumpt wird. Dadurch wird der Puls sowohl bei Belastung als auch im Ruhezustand niedriger. Allerdings sollten Wanderanfänger es ruhig angehen lassen und sich nicht zu viel zumuten. Besser eine kürzere Tour in einfachem Gelände als eine Powerstrecke durch die Berge, um Erschöpfung und Konzentrationsmängel zu vermeiden. Wer auf hügeliges Gelände nicht verzichten möchte, sollte über die Anschaffung von Wanderstöcken nachdenken. Die Belastung ist insbesondere beim Abstieg ungewohnt für die Gelenke. Ein Wanderstock kann hierbei die Trittsicherheit unterstützen. Das Wandern macht den Körper fit.

Aber auch die Seele kommt nicht so kurz. Für viele Menschen ist dies sogar der Hauptgrund für das Wandern. Raus aus den vier Wänden und ab in die Natur, den Alltag hinter sich lassen, entschleunigen und abschalten. Wandern ist Medizin für die Seele. Der Endorphin-Spiegel steigt und man ist nach einer Wanderung durch die Natur deutlich glücklicher und zufriedener.

Der Weg zum Glück

Zum Wandern gehören auch gelegentliche Pausen, um ausreichend Wasser zu trinken (vor allem im Sommer!) und den Kohlenhydratespeicher mit einem kleinen Snack wieder aufzufüllen. Die Rast auf dem Maennelstein war dafür ideal. Nun geht es aber weiter.

Das nächste Highlight ist die rätselhafte „Grotte des Druides“. Die „Druidenhöhle“ besteht aus einem großen flachen Felsen, der auf zwei weiteren rechteckigen Gesteinsbrocken aufliegt. Den Druiden Miraculix wird man →

Hochwertige Nahrungsergänzung:

Natürliche Mikronährstoffe ohne schädliche Zusatzstoffe

Die ergänzende Mikronährstoff Zufuhr hat heute einen festen Platz in der Ernährungsmedizin. Die Wissenschaft liefert täglich neue Erkenntnisse zu den Anwendungsmöglichkeiten von Mikronährstoffen.

RepaVital Produkte werden unter Aufsicht von Therapeuten und Wissenschaftlern in besonders ausgewogener Weise zusammengestellt. Der Qualitätsanspruch unserer Produkte befindet sich auf höchstem Niveau. RepaVital Produkte sind hochdosiert und nach den neuesten orthomolekular-wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt.

Fast alle Produkte sind hierbei auch vegan und in Deutschland hergestellt. Therapeuten loben immer wieder die hohe Bioverfügbarkeit und Einnahme Ergebnisse. RepaVital achtet gemäß seiner Grundsätze auf Ökologie und Nachhaltigkeit und verwendet gläserne Produktverpackungen, die im Wertstoffkreislauf verbleiben.

Die Erkenntnis, welche Anforderungen Premium-Nahrungsergänzung in der Praxis erfüllen soll, erlangen wir ebenso durch unsere sehr gute Kundenbindung, etwa im Rahmen individueller Produktberatungen oder durch die von Kunden mitgeteilten Erfolgsgeschichten.

Rufen Sie doch einfach einmal ganz unverbindlich an oder trinken einen Kaffee bei uns.

Sie sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!

RepaVital GmbH · Glänzerweg 5 · 79241 Ihringen
www.repavital.de · info@repavital.de · 07668-9956966 · 0173-5201337

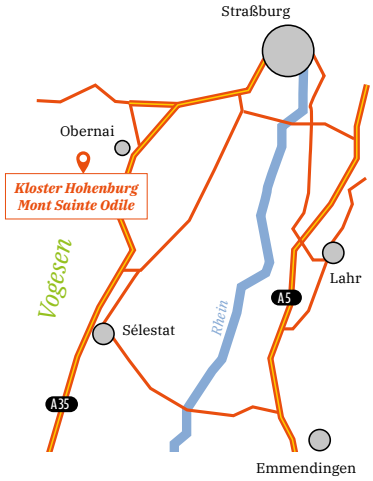
Wandern – der natürlichste

Praktische Tipps

Beste Wanderzeit: Frühling und Herbst. Der Odilienberg ist ein beliebtes Ausflugsziel und zieht im Sommer viele Menschen an. Wenn im Sommer, dann am besten antizyklisch wandern (möglichst nicht am Wochenende; falls doch, dann in den frühen Morgenstunden).

Essen & Trinken:
Restaurant Saint Leon IX. sowie ein kleiner Imbiss mit Sandwiches und Salaten.

Anfahrt:
– mit dem Auto:
Abbaye de Hohenburg
67530 Ottrott (mehrere ausgeschilderte, kostenlose Parkplätze vorhanden)
– mit ÖPNV:
Buslinie 257 aus Straßburg



hier wohl kaum antreffen. Ob es sich um ein keltischen Kultort, ein Megalithgrab oder schlichtweg um eine natürliche Felsformation handelt, ist unter Experten umstritten. Ein atmosphärischer Ort ist es aber allemal – Kopfkino inklusive. Einfach kurz innehalten, die Sonne auf dem Gesicht fühlen, die Ruhe des Waldes genießen und durchatmen.

Ganz sicher bezüglich Ursprung und Bedeutung sind sich die Archäologen hingegen bei den „Tombes mérovingiennes“ in der Nähe des unteren Parkplatzes. Hierbei handelt es sich um Gräber aus dem siebten Jahrhundert, also einer Zeit, in der die Klostergründerin Odilia lebte.

Nun steht erneut eine Entscheidung an. Die Hälfte der Wanderung ist geschafft. Wer dem Lockruf eines kühlen Getränks im klostereigenen Biergarten folgen möchte, kann nun abkürzen und über die Parkplätze sowie die asphaltierte Straße nach oben zur Anlage zurückgehen. Alle anderen folgen dem „Circuit du Mur Paien“ auf der folgenden Nordroute. Nach einer halben Stunde treffen Wanderer auf die „Porte Koeberlé“, einen schmalen Eingang in der Heidenmauer, der den Zugang zum oberen Teil des Berges kontrollierte.

Auf der gesamten Länge der Mauer gibt es mehrere solcher Eingänge. Dieser hier ist besonders spannend, weil er relativ gut erhalten ist. In dem noch aufrecht stehenden Torpfosten befindet sich eine Vertiefung, die vermutlich Teil des Schließmechanismus war. Unmittelbar vor dem Eingang liegt der mächtige mit Moos überwachsene Türsturz, unter dem vor vielen Jahrhunderten Menschen durchschritten.

Am nördlichsten Punkt der Wanderstrecke führt ein kurzer Abstecher zum Hagelschloss. Die im späten 12. Jahrhundert errichtete Spornburg diente im Mittelalter als Schutz der Kloseranlage und gehört zu einer Gruppe von mehreren Burgen auf dem Odilienberg. Mittlerweile hat sich die Natur große Teil vom Hagelschloss zurückerobert. Vor und in der Burgruine wachsen Bäume. Die roten Sandsteinquader sind mit grünen Pflanzen überzogen. Eine ästhetische Symbiose, die vor allem vor strahlend blauem Himmel wunderschön wirkt.

Nach der Visite führt der Weg weiter an der Heidenmauer entlang und an der „Grotte d’Etichon“ vorbei. Der lokalen Legende nach handelt es sich bei der kleinen Höhle um das Grab von Odilias

Auf dem Maennelsteinplateau: Von hier aus genießt man herrliche Aussichten auf Rheinebene und Schwarzwald.

Vater Eticho, eines elsässischen Herzogs, der im siebten Jahrhundert hier auf dem Odilenberg herrschte. Nun ist seine einstige Burg, das heutige Kloster Hohenburg, nicht mehr weit entfernt. Schließlich erreicht man wieder den oberen Parkplatz. Es ist geschafft! Nach der rund vierstündigen Wanderung rund um den Odilienberg ist das Ziel erreicht. Das Kloster Hohenburg und seine Panoramaterrasse. Von hier oben bietet sich ein fantastischer Blick auf die oberrheinische Tiefebene und die elsässischen Dörfer. Am Horizont sind der Schwarzwald und Straßburg zu sehen. Bei herrlichem Wetter kann man sogar das Liebfrauenmünster entdecken. Die Aussicht ist atemberaubend und war jeden Schweißtropfen wert.

Dres. Bender & Partner

Praxis für hochwertige Zahnheilkunde

In 4. Generation
Seit 90 Jahren

Wir sind gerne für Sie da!

Von der jährlichen Routinekontrolle über Familienzahnheilkunde bis hin zur Komplexen Implantologie und Oralchirurgie bieten wir Ihnen das vollständige Spektrum der modernen Zahnheilkunde. Unser fachzahnärztliches Know-how hilft uns, auch aufwändigste Fälle zur Zufriedenheit und zum Wohlbefinden unserer Patienten zu lösen.

Friedrichstraße 16
79410 Badenweiler
07632/445

www.dres-bender-partner.de
info@dres-bender-partner.de

Breisacher Straße 4
79395 Neuenburg
07631/9379748

Jonathan Schulz, Physiotherapeut, im Interview

Das Gesundheitszentrum Reha-Med Freiburg ist in direkter Nachbarschaft zum Keidel Thermalbad angesiedelt und befindet sich mit dem Ärzteteam der SportOrthopäden unter einem Dach. Mit verschiedenen Fachdisziplinen bietet Reha-Med Freiburg ein vielseitiges Wissen über Prävention, Rehabilitation und Training an.

Jonathan Schulz, geboren 24.11.1989 in Sinsheim

- **Leitung Reha-Med Freiburg seit 01.08.2020**
- **Im Reha-Med Sinsheim seit März 2016**
- **Physiotherapeut seit 2013**
- **Manualtherapeut seit 2018**
- **Sportphysiotherapeut seit 2016**
- **Von 2014 bis 2020 Physiotherapeut der TSG 1899 Hoffenheim Damen**

Von Sinsheim in Nordbaden nach Freiburg – wie kam es zu diesem zweiten Standort?

JS: Mein Chef, Herr Delameilleure, kommt aus der Gegend und verbringt am Wochenende viel Zeit in der Region um Freiburg. Über Jahre hat er mir von der Schönheit der Region vorgeschwärmt. Als Standort ist es natürlich sehr Interessant – gerade auch mit den Orthopäden in unmittelbarer Nähe. Aufgrund der Kooperation mit dem deutschen Ruderverband hat sich dann der Kontakt mit einem der Ärzte aus dem Haus entwickelt.

Welchen Eindruck haben Sie vom Gesundheitsmarkt hier in Südbaden? Unterscheidet er sich von anderen Regionen?

JS: Verglichen mit der Region Nordbaden, Rhein-Neckar-Kreis, machen die Menschen den großen Unterschied aus. Wo man andere motivieren muss, für den Körper und das Wohlbefinden etwas zu tun, ist hier in der Region die eigene Motivation sehr groß, etwas zu machen. Man sieht Menschen jeden Alters draußen, auf den Straßen, auf Wander- oder Radwegen. Die Menschen hier bewegen sich einfach mehr. Deshalb muss man die Patienten eher auch mal bremsen und darüber aufklären warum jetzt gerade ein Problem oder eine Verletzung auftritt.

Wo liegen die Schwerpunkte in Ihrer Einrichtung?

JS: Hier in der Praxis in Freiburg, im Haus „Die SportOrthopäden“, liegt unser Schwerpunkt im Bereich Orthopädie und Postoperativer Chirurgie. Wir sind die Fachmänner und -frauen für den Bewegungsapparat, das muskeloskelettale Zusammenspiel in Verbindung mit dem Nervensystem.

Wir kümmern uns um Patienten mit Schmerzen, nach Unfällen oder Traumen, verbessern nachhaltig die Beweglichkeit und stellen so sicher, dass die Patienten ihr Hobby ausüben und am Alltag partizipieren können.

Auch im Bereich Sportphysiotherapie haben wir schon Erfahrungen gesammelt, so dass einige bekannte Sportler aus sämtlichen Bereichen schon bei uns ein- und ausgegangen sind. Auch das liegt uns am Herzen.

Gibt es hier neue Trends was die Arbeit mit den Menschen betrifft?
JS: Die Medizin ist eine lebendige Wissenschaft. Was damals gemacht wurde, ist heute schon widerlegt, hinterfragt und verbessert. Was aber immer wichtig für die Gesundheit sein wird, das ist Bewegung.

Haben Sie für die Leser noch einen Bewegungs-Tipp für den Alltag?
JS: Krafttraining, auch im Alter. Was bringt es stundenlang zu laufen, wenn ich aber gar nicht die Kraft in den Beinen habe, mich aus meinem Schaukelstuhl zu erheben. Es ist sinnvoll, sein ganzes Körpergewicht zu stemmen, um weiterhin stabil auf den Beinen zu sein. Die Gesäß- und Beinmuskulatur, aber vor allem auch die Rumpfmuskulatur, sind gerade für die Stabilität, das Gehen und die Aktivität besonders wichtig.

Machen Ärzte heute mehr Fehler?

§§§

Statistiken lügen? Oder machen diese nur punktgenau gesellschaftliche Entwicklungen deutlich? Für die Tätigkeit von Ärzten und Therapeuten, Kliniken und anderen Heilbehandlern weisen Statistiken der Bundesärztekammer aus, dass in rund 30 % der von Patientenseite angezeigten Vorkommnisse tatsächlich ein ärztlicher Behandlungsfehler oder zumindest eine mangelhafte Aufklärung festzustellen war.

Im Jahr 2019 wurde laut Bundesärztekammer bei 6.412 Sachentscheidungen in 1.871 Fällen ein Behandlungsfehler bejaht. Zur Einordnung dieser Zahlen: 2019 gab es laut der Statistikdatenbank Statista in Deutschland 718 Millionen ambulante Behandlungen. Die Anzahl der Behandlungsfehler ist also sehr gering.

Verbrauchermagazine, Beiträge in Medien und auch „Dr. Google“ lassen immer mehr Patientinnen und Patienten prüfen, ob ein Arzt sachgerecht behandelt. Dies gilt vor allem, wenn im Anschluss schwere gesundheitliche Probleme auftreten.

Nachweis der Kausalität

Problematisch für Patienten sind oftmals Fragen der sogenannten Kausalität, also der Ursächlichkeit des ärztlichen Behandlungsfehlers für die eingetretenen Schäden. Denn grundsätzlich hat derjenige, der einen Anspruch stellt, alle anspruchsbegründenden Tatsachen zu beweisen. Dazu zählen im Arzthaftungsrecht sowohl der Behandlungsfehler wie auch dessen Ursächlichkeit für den eingetretenen Gesundheitsschaden.

Da im medizinischen Bereich von einer weit überwiegenden Sachkenntnis der Ärzte auszugehen ist, wurde von der Rechtsprechung eine Beweiserleichterung für Patienten entwickelt, die unter dem Begriff „grober Behandlungsfehler“ bekannt geworden ist und später auch in das BGB aufgenommen wurde: Handelt es sich um schlechterdings unvertretbares und (fach-)ärztlich nicht mehr zu rechtfertigendes Verhalten, so liegt ein solcher grober Fehler vor, der dazu führt, dass nicht der Patient beweisen muss, dass der Fehler – den er nach wie vor zu beweisen hat – zu seinem gesundheitlichen Schaden geführt hat, sondern der Arzt muss sich insoweit entlasten.

Kritische Betrachtung

Die kritische Betrachtung ärztlichen Handelns hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Haben deshalb die „Halbgötter in Weiß“ einen Grauschleier bekommen? Nicht jede ärztliche Behandlung mit ungewünschten Folgen stellt einen Behandlungsfehler dar. Zudem liegt der Fehleranteil gemessen an der Gesamtanzahl der Behandlungsfälle in Deutschland im Promillebereich. Seit Jahren liegt die Anzahl der Behandlungsfehler auf einem konstanten Niveau. Um die im Titel erwähnte Frage zu beantworten: Nein, Ärzte machen heute nicht mehr Fehler. Allerdings können überall dort, wo Menschen arbeiten, Fehler passieren – so auch bei Behandlungen.

Aber: Mündige Patienten sind heute mehr und durch die Zuhilfenahme auch fachanwaltlichen Rates in der Lage, einen kritischen Blick auf das Behandlungsgeschehen zu werfen.

Heiko Melcher
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Medizinrecht

MELCHER MORAT
Rechtsanwälte Freiburg

Landhaus Ettenbühl – Englischer Garten im Markgräflerland

Unweit von Bad Bellingen befindet sich ein kleines Stück England. Hier hat die Rosenliebhaberin Gisela Seidel einen wunderschönen Landschaftsgarten im englischen Stil erschaffen.

Die Kois sind die Stars der Szenerie. Elegant ziehen die orange, schwarz und weiß gefärbten Fische ihre Bahnen zwischen den Seerosen. Eingerahmt ist das Schauspiel durch eine Vielzahl wunderschöner Rosen und Glyzinien in Blau-, Weiß- und Rosa-Tönen, die von einer Pergola herabhängen. Und was für einen herrlichen Duft sie verströmen! Dieses kleine Paradies befindet sich nicht in einem fernen Land, sondern mitten in unserer Region. Genauer gesagt: im Park vom Landhaus Ettenbühl.

Es war einmal ein Pferdehof ...

Der Ursprung reicht bis in die Mitte der siebziger Jahre zurück. Gisela und Alfred Seidel suchten damals ein neues Domizil für sich, ihre Kinder sowie eine Gruppe Island-Pferde, die sie in ihrer Klinik in Bad Bellingen für therapeutische Zwecke einsetzen wollten. Fündig wurden sie in Hertingen, wo der Aussiedlerhof Ettenbühl zum Verkauf stand. Hier hielten die Seidels Tiere und bauten Obst und Gemüse an. Zudem fanden sie Zerstreuung in der Gartenarbeit. →

Lebensfreude Messen

Lebensfreude Messe Freiburg

entspannen, genießen, wohlfühlen

29.–30. Januar 2022
Bürgerhaus Freiburg-Zähringen

50 Aussteller, 50 Events und du!

lebensfreudemessen.de

Jetzt auch in Ihrer Region

www.neubau-südbaden.de

EIN KLICK FÜR MEHR INFOS

bpd
bouwfonds immobilienentwicklung

Nach einer England-Reise entwickelte sich aus dem Hobby eine Leidenschaft, als Gisela Seidel begann, einen Garten im englischen Stil anzulegen. In den folgenden Jahrzehnten erschuf die Rosenliebhaberin einen monumentalen Gartentraum. Ab 1998 erhielt sie hierbei tatkräftige Unterstützung vom englischen Rosenzüchter und Gartendesigner John Scarman. Gleichzeitig öffnete sich der Ettenbühler Garten auf Initiative von Gisela Seidels Tochter Stefanie Körner für Besucher.

Traumhafter Landschaftspark

Heute umfasst der englische Landschaftspark rund sieben Hektar und 25 Themengärten. Einer davon ist der Teichgarten mit den Kois. Im alten Rosengarten wetteifern historische Rosen unterschiedlicher Couleur mit ihren großen Blättern und betörenden Düften um die Gunst der Besucher. Das alte Rosenwäldchen beherbergt sogar Rosen, die Gisela Seidel hier 1974 nach ihrer England-Reise pflanzte. Insbesondere Kinder erfreuen sich am Hainbuchenlabyrinth, dessen Design ganz und gar nicht englisch ist, sondern auf einem italienischen Labyrinth aus dem 16. Jahrhundert basiert. Ein eindrucksvolles Spalier bieten in der Mammutbaumallee die zwölf Meter hohen Mammutbäume, zu dessen Füßen gelb-weiße Narzissen sanft im Wind hin- und her wippen.

Ganzjähriges Programm

So viel Natur macht hungrig. Abhilfe schafft das reservierbare Picknick-To-Go, das man beispielsweise auf der Magnolienwiese oder im Präriegarten genießen kann. Alternativ lassen Besucher sich im Restaurant, in der Teestube oder im Außenbereich kulinarisch verwöhnen: beim Frühstück, Brunch, Lunch oder einer klassischen englischen Tea Time.

Landhaus Ettenbühl

Wem einige Stunden auf dem Landgut Ettenbühl nicht ausreichen, darf gerne länger bleiben. Die Gästezimmer, in denen natürlich die Rosen-Thematik dominiert, laden zu einem längeren Verbleib ein.

Und der lohnt sich. Denn in Ettenbühl ist immer etwas los – von Gartenkursen mit John Scarman über Kunstausstellungen und Konzerte bis zum alljährlich im Juli stattfindenden Shakespeare Garten Open Air. Auch im Herbst und Winter ist das Landhaus Ettenbühl einen Besuch wert. Bei den Rosenausflügen lernen Besucher praktische Pflanz- und Pflegetipps für ihre heimischen Rosen kennen. Im Floristik-Kurs gestalten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihren individuellen Adventskranz. Im Landhaus-Shop kann man in aller Ruhe nach Weihnachtsartikel sowie -geschenke shoppen und anschließend einen Glühwein trinken. Besondere Highlights: Vor dem prasselnden Kamin im Landhaus ein köstliches Menü genießen oder bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde zusammensitzen.

Das Landhaus Ettenbühl liegt zwischen Bad Bellingen und Hertingen – rund 17 Kilometer von Lörrach entfernt. Das Herz des Landhaus Ettenbühl ist der über 40 Jahre gewachsene, mittlerweile sieben Hektar umfassende Landschaftspark im englischen Stil. Die 25 Themengärten bieten unterschiedliche Höhepunkte durch alle Jahreszeiten.

Landhaus Ettenbühl
Hof Ettenbühl
79415 Bad Bellingen-Hertingen
Tel.: + 49 (0)7635 827970
www.landhaus-ettenbuehl.de

Rast Sehnsucht
SicherBewegen.

Kroatien – Zwischen 1000 Inseln
Exklusive Kreuzfahrt auf der Luxus-Motoryacht
8 Tage · 21.08.–28.08.22
€ 2.195,–

Das Reich der Inka – Chile, Bolivien & Peru
Atacama Wüste – Titicacasee – Machu Picchu
18 Tage · 03.06.–20.06.22
€ 6.845,–

Laos, Kambodscha & Vietnam
Asiens Vielfalt entdecken
18 Tage · 21.02.–10.03.22
€ 3.495,–

Berlin Deluxe
Die Highlights der Hauptstadt
5 Tage · 19.10.–23.10.21
€ 789,–

Rast Reisen · Ährenweg 1 · 79258 Hartheim
Tel. 07633 92620 · hartheim@rast-reisen.de
Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr

Rast Reisebüro · Bahnhofstr. 15 · 79189 Bad Krozingen
Tel. 07633 3333 · urlaub@rast-reiseland.de
Mo.–Fr. 9–13 Uhr und 14–18 Uhr

TAXI Service inklusive – Mit dem Taxi von Ihrer Haustüre bis zum Bus und wieder zurück!
rast-reisen.de

HERZLICH WILLKOMMEN
im Seniorenzentrum Bad Bellingen

PERSPEKTIVE WECHSELN?

Werden Sie Teil unseres Teams im Seniorenzentrum Bad Bellingen

Wir bieten neben den klassischen Berufen in der Pflege viele weitere interessante Jobangebote, wie z.B. Plätze für FSJler und Ausbildungsplätze. Viele weitere Informationen dazu auch auf www.casa-mia-care.de. BEWERBEN SIE SICH JETZT!

Seniorenzentrum Bad Bellingen
Im Grün 2, 79415 Bad Bellingen
Ansprechpartner: Sarah Platzer-Weiss
E-Mail: platzer-weiss@casa-mia-care.de
Tel.: 07635 76193-0
www.casa-mia-care.de

CASA MIA
BAD BELLINGEN
ZU HAUSE WOHLFÜHLEN

HIDEAWAYS in Baden-Württemberg

Sechs besondere Ferienhäuser in der Natur

Versteck, Zufluchtsort, Unterschlupf: Dafür steht wörtlich übersetzt der Begriff „Hideaways“. Abgeschiedene Plätze, an denen man zur Ruhe kommen kann. Kuschelige Urlaubsquartiere inmitten der wunderbaren Natur des Südens. Der ideale Standort für Menschen, die gerne wandern, Rad fahren und die Landschaft genießen. Viele dieser „Hideaways“ sind aus Holz gebaut, duften nach der malerischen Umgebung, in die sie perfekt eingebettet sind. Innen jedoch offenbart sich ein erstaunlicher Komfort, kunstvoll verborgen in der Hülle eines kleinen feinen Ferienhäuschens.

Weitere Informationen unter:
www.tourismus-bw.de/hideaways

Region Stuttgart: Baumhaus-Hotel Natur-Resort Tripsdrill

Wie bei Pippi Langstrumpf

Hat da jemand die Villa Kunterbunt in einen Baum hineingebaut? Ein wenig wie Pippi Langstrumpfs verrücktes Eigenheim sehen sie aus, die Baumhäuser im Natur-Resort Tripsdrill. Ein Urlaubsquartier für Familien, die Komfort und Abenteuer miteinander verbinden wollen. Ganz in der Nähe des bekannten Freizeit- und Erlebnisparks Tripsdrill und des Wildparadieses mit seinen vielen Tieren.

https://tripsdrill.de/de/natur-resort/baumhaeuser/

Schwarzwald: Brennküch Design-Ferienhaus

Hochkarätig und hochprozentig

Manchmal wird aus etwas Altem mit viel Kreativität etwas Neues. Bei der Familie Boschert in Gengenbach-Reichenbach im Schwarzwald war das so. Aus einem verfallenen Bauernhäuschen haben sie ein Designferienhaus gemacht. Liebevoll restauriert, mit eigenen Hölzern ausgestattet. Weil hier jahrzehntelang Schnaps destilliert wurde, heißt es „Brennküch“. Ein hochkarätiges Quartier für anspruchsvolle Urlaubsgäste, die obendrein mit einem grandiosen Ausblick belohnt werden.

www.brennkuech-designferienhaus.de

Bodensee: Bioland-Hof Gessler

Weckruf vom Hahn

Ein Ferienhäuschen mitten auf der Obstwiese. Wer will, darf sich die Früchte direkt vom Baum pflücken, Bodensee-Obst in bester Qualität. Das Tiny House auf dem Biolandhof der Familie Gessler bei Markdorf ist eine Ferieninsel für Menschen, die das Landleben genießen wollen. Mit gackernden Hühnern, die an der Veranda vorbeispazieren. Der Weckruf kann direkt beim Hahn bestellt werden.

www.biolandhof-bodensee.de

Oberschwaben: Ferienhof Neher

Blockhaus auf dem Bauernhof

Ein Blockhaus, das klingt nach einem urigen Urlaubserlebnis inmitten der Natur. Auf dem Bauernhof der Familie Neher gibt es gleich drei solcher Blockhäuser: Gemütliche Holzbauten mit einer großen Veranda, auf der man in den Abend hineinträumen kann. Die Inneneinrichtung ist auf höchstem Niveau, der Freizeitwert des Ferienhofes bei Granheim mit seinen Tieren, Tischkickern, Tischtennisplatten und Spielwiesen eine Wucht.

www.ferienhof-neher.de

Nördliches BW: Ferienhaus-Chalet an der Brettach

Am rauschenden Bach

Direkt an der Brettach, einem Nebenfluss der Jagst, steht ein Fachwerkhaus. Man kann es komplett mieten und staunt dann nicht schlecht, was einem im Inneren erwartet: Ein Kaminofen, eine Sauna, geschmackvoll gestaltete Zimmer, die von Holzmöbeln, Leder-Accessoires und Felldecken bestimmt werden. 7000 Quadratmeter Grund umgeben das Ferienhaus Chalet bei Gerabronn, das sogar über einen eigenen Privatweg am Bach verfügt.

www.vermietungsagentur-hohenlohe.de/detailseite/ferienhaus-chalet-an-der-brettach

Schwäbische Alb: Widmann's Chalets

Rustikal und stilvoll

Sauna, Regendusche, kuschelige Bademäntel und ein Schlafzimmer mit Himmelsblick: Was wie die Verwöhnmischung eines Wellness-Hotels klingt, ist Teil des Innenlebens der Chalets von Widmann's Albleben. Die rustikalen Ferienunterkünfte bei Königsbronn auf der Ostalb sind ebenso stillvoll wie luxuriös. Blockhäuser mit allerhöchstem Komfort, der sich dezent hinter einer Fassade aus kuscheliger Gemütlichkeit versteckt.

www.widmanns-albleben.de

Marktplatz

Im Notfall

Feuerwehr
112

Notarzt/Rettungswagen
112

Polizei
110

Ärztlicher Notfalldienst
116117
Sie sind krank und die Arztpraxen sind zu? Sie sind nicht lebensbedrohlich erkrankt, können aber nicht bis zur nächsten Sprechzeit warten? Dann helfen Haus- und Fachärzte im ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Zahnärztlicher Notdienst
0180/3 222 555 40
Treten bei Ihnen Zahnschmerzen außerhalb der üblichen Sprechzeiten Ihres Hauszahnarztes auf, wenden Sie sich bitte an einen zahnärztlichen Notdienst

Apotheken-Notdienst
0800/00 22 8 33

Bergwacht Schwarzwald e. V.
0761/493366 (Notruf: 112)

Fax-Notruf für Hörgeschädigte
Fax: 0761/201-3399

Giftnotruf
0761/19240

Krankentransport
19222

Telefonseelsorge
0800/1110111
oder
0800/1110222

Vergiftungszentrale
der Uni-Klinik Freiburg
0761/270-4361

Tierärztlicher Notdienst
Region Freiburg
0761/72266
Region Markgräflerland
07631/36536
Region Lörrach
07621/3528

Ärzte

Zahnärzte Dres. Bender und Partner
Friedrichstr. 16 | 79410 Badenweiler
Breisacher Str. 4 | 79395 Neuenburg
www.dres-bender-partner.de

ortho | trauma | praxis markgräflerland
Dres. B. Kretschmann, S. Schäfer, U. Schomerus
Werderstr. 47 | 79379 Müllheim
www.otp-m.de

Proktologische Privatpraxis
Dr. med. Stephan Potzler
Konrad-Goldmann-Str. 5c
79100 Freiburg
Tel. 0761/2023244

Zentrum für Strahlentherapie
Wirthstraße 11c | 79110 Freiburg
Tel. 0761/151864-00
info@stz-fr.de

Draußen aktiv

Kletterwald-Staufen
Etzenbach 1 | 79219 Staufen
info@kletterwald-staufen.de
www.kletterwald-staufen.de

Müllers Wanderlust
Schlossbergring 15 | 79098 Freiburg
info@muellerswanderlust.com
www.muellerswanderlust.com

Ernährung + Genuss

Miriams GeschmackSache

erscheint ab **September 2021** in neuem Glanz in der **Breisacherstraße 10-12** in Ihringen.

Ganz getreu dem Motto saisonal, regional und nachhaltig findet man Platz im gemütlichen Café, stöbert ein wenig in der Vinothek mit einer Auswahl an Weinen von 15 Weingütern aus der Region und entdeckt kleine Accessoires und Kleinigkeiten für Herz und Seele.
Mi & Do von 12-19 Uhr und
Fr & Sa von 9-19 Uhr geöffnet.
Weitere Details und Informationen finden Sie auf
www.miriams-geschmacksache.de

Thermalbäder

balinea thermen
Badstr. 14 | 79415 Bad Bellingen
Tel. 07635/8080
www.balinea.de

Cassiopeia Therme
Ernst-Eisenlohr-Straße 1
79410 Badenweiler
Tel. 07632/799-200
www.staatsbad-badenweiler.de

Keidel Mineral-Thermalbad
An den Heilquellen 4 | 79111 Freiburg
Tel. 0761/2105850
www.keideltherme.de

Vita Classica Therme
Thürachstr. 4 | 79189 Bad Krozingen
Tel. 07633/4008140
www.bad-krozingen.info

Training + Coaching

PERSONAL TRAINING
www.ferreira4you.com
info@ferreira4you.com
Baslerstr. 136, Lörrach

Rast Reisen – seit über 90 Jahren mit Herzblut unterwegs

Das Portfolio ist vielfältig. Im Programm der Familie Sedelmeier stehen die Bedienung klassischer Linien im Regionalverkehr, Tages- und Mehrtagesfahrten sowie Fernbusreisen in modernen Bussen oder -ganz exklusiv im Luxusbus ExtraStar – und auch besondere Gruppenreisen. Eine Spezialität sind auch die drei Oldtimerbusse.

Die Reise begann im August 1928. Alfred Rast baute eine Buslinie zwischen einigen Dörfern und der Stadt Freiburg auf. Inzwischen ist die 4. Generation mit Alica und Christina Sedelmeier mit im Familienbetrieb aktiv.

Rast Reisen erfüllt gern die besonderen Wünsche seiner Gäste. Hier freut man sich auch auf ausgefallene Anfragen, denn individuell geplante Gruppenreisen sind seit vielen Jahren eine Spezialität des Busunternehmens.

Zum Unternehmen gehört auch das Rast Reiseland in Bad Krozingen. Wer lieber individuell statt in der Gruppe unterwegs ist, findet hier für Reisen in alle Welt die perfekte Beratung und jede Menge Reise-Know-How.

Busreisen im Luxusreisebus

Auch wenn alle Busse von Rast Reisen modernen Standards und Ansprüchen genügen – der **ExtraStar** setzt in Sachen Komfort und moderner Ausstattung noch eins obendrauf. Neben dem zeitlos eleganten Design, einem Panoramaglasdach und einer Kaffeebar können die Fahrgäste sich auch auf geschultes Servicepersonal freuen, das sie rundum versorgt und ihnen jeden Wunsch von den Lippen abliest. Jeden Reisenden erwartet ein bequemer Sessel mit viel Beinfreiheit. Die größte Besonderheit im ExtraStar: Statt wie üblich vier Sitze pro Reihe gibt es hier nur drei. Alle Sitzplätze verfügen über eine eigene Steckdose. Zusätzlich gibt es WLAN.

Die regelmäßigen **Kurreisen** nach Deutschland (Bad Brambach, Bad Füssing, Bad Griesbach, Göhren und Sibyllenbad) und Tschechien (Franzensbad, Karlsbad & Marienbad) mit wöchentlichen Abfahrten, Haustürabholung, Kuranwendungen u. v. m. bieten eine gesunde Abwechslung vom Alltag.

Mit den **begleiteten Fernreisen** können Sie in 2022 u. a. das Reich der Inka kennenlernen. Reisen Sie durch Chile, Bolivien & Peru und erleben Sie die Atacama-Wüste und den Titicacasee. Weitere Highlights im kommenden Jahr sind Laos, Kambodscha & Vietnam oder die Westküste Kanadas und Alaska.

Jetzt schon vormerken sollte man sich die weltberühmten **Passionsfestspiele in Oberammergau.** Das Ereignis, welches nur alle 10 Jahre stattfindet! Ende Juni bzw. Ende August geht es kommendes Jahr für jeweils 3 Tage nach Oberbayern. Die **Rast-Tagesreisen** führen zum Beispiel nach Mannheim zum Konzert mit **André Rieu** oder im Dezember in den Odenwald zum **Michelstädter Weihnachtsmarkt** mit einem Konzert der „Jungen Tenöre“ und Kevin Papst.

Besonderes Herbst-Highlight mit Sternekoch Fritz Zehner

Begleiten Sie Ende Oktober den Spitzenkoch auf einer fünftägigen Genussreise durch Venetien. Es gibt u. a. Ausflüge, Besichtigungen sowie Weinproben und an einem Abend ein gemeinsames Kochen und Essen mit Fritz Zehnder.

Rast BUSREISEN

Rast Reisen GmbH
Ährenweg 1
79258 Harteim
Tel. 07633 92620
Öffungszeiten:
Mo–Fr: 9–13 Uhr und 14–18 Uhr
www.rast-reisen.de

Rast REISELAND

Rast Reisebüro GmbH
Bahnhofstraße 15
79189 Bad Krozingen
Tel. 07633 3333
Öffungszeiten:
Mo–Fr: 9–13 Uhr und 14–18 Uhr
Sa: 10–13 Uhr
Mittwochnachmittag geschlossen
www.reiseland-rast.de

Die besten Plätze ...

... für entspanntes Verweilen. Zuhause ist der einzige Ort, an dem wir ganz wir selbst sein können. Ein Ort, der sich mit uns verändert und unsere Persönlichkeit widerspiegelt, der Teil unserer Identität ist.

Dafür prädestiniert sind Designikonen wie das Sofa Suita, Lounge Chair, Grand Repos und Eames Schalenstühle – kontaktieren Sie uns für eine kostenlose Probestellung oder besuchen Sie uns in den Ausstellungen! Wir freuen uns auf Sie!

Jetzt schon vormerken: vitra Winterstories mit zahlreichen Angeboten – ab 1. November.

Einrichtungskultur®

Humboldtstr. 3 – 79098 Freiburg – Tel. 0761 / 12 09 50
Am Dreispitz 6 – 79589 Binzen – Tel. 07621 / 15 42 940
kontakt@einrichtungskultur.com / www.einrichtungskultur.com

Fünf Fragen an Catinka und Tom Birks

In Südafrika und England liegen ihre Wurzeln, aber das Markgräflerland ist ihre Heimat. Gemeinsam betreiben Catinka und Tom Birks das Taberna, Restaurant und Weinbar in Müllheim. Ihr Motto: Casual Fine Dining im Herzen des Markgräflerlands!

Frage an Tom: Was fasziniert Sie am Kochen?
Alles! ;-) Neue Rezepte entwickeln, alte Rezepte wiederentdecken. Das Handwerk, die Kreativität und die Verbindung, die es zwischen Menschen bringt. Kochen ist einer der wichtigsten Bestandteile unseres Lebens und für mich mehr als nur Arbeit. Man muss es einfach lieben.

Frage an Catinka: Was ist Ihr persönliches Lieblingsgericht?
Darf ich auch „Alles" sagen? Einfache, aber gut gemachte Gerichte lassen mein Herz immer höher schlagen. Ob es die perfekten Spätzle meiner schwäbischen Oma, die beste Melktert (Dessert mit süßer Gebäckkruste und Puddingfüllung, Anm. d. Red.) meiner südafrikanischen Ouma oder das perfekt gebratene Fischfilet im Restaurant sind. Gute Produkte, die perfekt gekocht sind, machen mich immer glücklich. Aber ich habe natürlich eine Schwäche für Süßes.

Frage an Tom: Wie finden Sie Inspirationen für neue Gerichte?
Die Jahreszeiten hier im schönen Markgräflerland sind unsere größte Inspirationsquelle. Der Markt direkt neben unserem Restaurant ist dafür wunderbar. Wir gehen natürlich gerne essen und lesen unglaublich viele Kochbücher. Das bringt Freude und Ideen für Hirn und Gaumen.

Frage an Catinka: Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung für Sie?
Eine gesunde Ernährung sollte in jedem Leben eine Rolle spielen. Besonders für uns mit unseren Arbeitszeiten und der fehlenden Zeit ist es sehr wichtig, uns ausgewogen zu ernähren. Aber auch hier spielen vor allem die Produkte wieder eine große Rolle. Wie wir täglich in unserem Restaurant zeigen, mit guten selbst gekochten Produkten, klammern sich gesund und geschmackvoll in keiner Weise aus. Denn der Genuss sollte immer im Vordergrund stehen.

Frage an Tom: Was verbindet Sie mit dieser Region? Was macht für Sie unsere Region aus?
Catinka ist hier aufgewachsen und für mich war schon nach dem ersten Besuch klar: Hier lässt es sich wunderbar leben, essen, trinken und vor allem Fahrradfahren (mein großes Hobby)! Das Markgräflerland ist eine wunderbare kulinarische Ecke und daher für uns der ideale Ort, uns beruflich und privat zu entfalten. Wir lieben es, mit unseren gastronomischen Kollegen und tollen landwirtschaftlichen Produkten vom Spargel bis zum Wein arbeiten zu dürfen. So viel Potential schlummert noch in dieser Region und wir freuen uns darauf, was die Zukunft bringt.

Catinka und Tom Birks

Feinschmecker-Rezepte

Zitronen-Tarte mit Beeren und Sorbet

Zutaten:

Tarte:
Tarte-Form am besten mit einem losen Boden (Ø ca. 30cm)
Teig:
500g Mehl
300g Butter
200g Zucker
1 Ei
2 Eigelb (Eiweiß kann für die Meringuen verwendet werden)
1 Prise Salz
Füllung:
250 ml Zitronensaft
Abrieb von 6 Zitronen
350g Zucker
10 Eier
550ml Sahne

Sorbet:
1kg schwarze Johannisbeeren
3 Zitronen
450g Zucker

Meringues:
2 Eiweiß (übrig vom Tarte-Teig)
110g Zucker
1TL Weißweinessig
1TL Mondamin

Verschiedene Beeren und Minze

So wird's gemacht:

Sorbet und Teigboden können schon am Vortag gemacht werden.

Für den **Teig** Mehl und Butter in die Rührschüssel geben und langsam durchkneten. Eier, Eigelb, Zucker und Salz aufschlagen und langsam zur Mehl-Butter-Masse dazugeben.

Gut durchkneten und in Form bringen. Abgedeckt im Kühlschrank zirka eine Stunde ruhen lassen.

Für das **Sorbet** Zucker und 600ml Wasser zum Kochen bringen und ungefähr zehn Minuten zum Sirup einköcheln lassen. Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen abstreifen. Beeren zum Sirup geben und gut kochen lassen bis alle Beeren aufgeplatzt und weichgekocht sind. Masse mit einer Schöpfkelle durch ein Sieb drücken. Zitronensaft dazu geben und abkühlen lassen.

Wenn die Masse kühl ist, entweder durch die Eismaschine lassen oder in kleinen Portionen (Eiswürfelform) einfrieren und vor dem Servieren durch den Standmixer jagen und sofort genießen.

Zurück zum **Teig**: Teig zwischen Backpapier zirka drei Millimeter dick ausrollen und in die eingefettete Tarte-Form geben, fest andrücken, Rand abschneiden, eine Schicht Backpapier auf den Teig legen und zum „Blindbacken" mit Erbsen, Bohnen oder Reis füllen. Eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen – währenddessen Backofen auf 175° C vorheizen.

Zirka 20 Minuten „Blindbacken", dann Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere 5 bis 10 Minuten goldbraun backen. Boden abkühlen lassen und Backofen auf 130° C herunterdrehen.

Für die **Füllung** Zitronensaft, Abrieb und Zucker aufkochen lassen und zirka eine halbe Stunde ziehen lassen.

Sahne aufkochen lassen. Eier und Zucker aufschlagen. Zitronen-Sirup, Sahne und Ei-Zuckermasse zusammen rühren und durch ein Sieb in einen Messbecher füllen.

Tarte-Boden auf einem Blech in den Backofen schieben und vorsichtig die Füllung eingießen. Zirka 50 Minuten backen bis nur noch ein leichtes Wackeln in der Füllung zu sehen ist. Langsam abkühlen lassen und den Backofen auf 95° C stellen.

Für die **Meringues** Eiweiß, Zucker und Weißweinessig zirka 10 Minuten aufschlagen bis eine glänzende Masse entsteht. Mondamin unterheben und in einen Spritzbeutel füllen.

Auf einem Blech mit Backpapier kleine „Duddeln" spritzen und zirka 45 Minuten im Backofen trocknen lassen.

Zum Anrichten: Beeren schneiden und nach Jahreszeit mit etwas Puderzucker süßen. Zitronen-Tarte schneiden, mit dem Sorbet, den Meringuen und den Beeren anrichten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Perfekt zu einem guten Glas Markgräfler Wein!

Da kommt's her:

Taberna Restaurant | Weinbar
Marktplatz 7
79379 Müllheim
Tel. +49 (0)76 31 17 48 84
info@taberna-restaurant.de
www.taberna-restaurant.de

Öffnungszeiten:
Lunch: Mi.–Fr., 12:00–13:30 Uhr (Küche)
Samstags-Brunch: 10:00–12:30 Uhr
(Termine unter www.taberna-restaurant.de)
Dinner: Mi.–Sa., 18:00–20:30 Uhr (Küche)
Ruhetage: Sonntag–Dienstag

1X GROSSES GOLD & 8X GOLD

AUSGEZEICHNETE WEINE* BEIM WEINGUT LÄMMLIN-SCHINDLER

LÄMMLIN SCHINDLER

GROSSES GOLD
2017 Mauchener Sonnenstück, Gewürztraminer, Spätlese

GOLD
2020 Mauchen Gutedel
2019 Mauchener Sonnenstück Weißburgunder
2020 Mauchen Weißburgunder & Chardonnay
2020 Mauchen Sauvignon Blanc & Cabernet Blanc
2019 Mauchener Sonnenstück Gewürztraminer
2017 Lämmlin-Schindler FRAUenFELS
2017 Mauchen Merlot
2016 Mauchen Blaufränkisch

***Internationaler Bioweinpreis 2021**

WEINGUT LÄMMLIN-SCHINDLER
Müllheimer Straße 4 / 79418 Schliengen-Mauchen / Tel. 07635. 440
weingut@laemmlin-schindler.de / www.laemmlin-schindler.de

KLEINE KRÄUTERKUNDE

ZUSAMMENGESTELLT IN KOOPERATION MIT DEM
BURKHEIMER KRÄUTERHOF

ROSMARIN

IST EIN VOR ALLEM IN DER MEDITERRANEN KÜCHE VIELGENUTZTES GEWÜRZ. ER EIGNET SICH BESONDERS GUT ZUM GRILLEN VON ALLEN FLEISCHARTEN, GEFLÜGEL ODER FISCH. ROSMARIN-KARTOFFELN AUS DEM BACKOFEN SIND EINE LECKERE BEILAGE.

IN DER HEILKUNDE WIRD ROSMARIN ALS TEE ZUR ANREGUNG DES KREISLAUFS UND AUCH GEGEN BLÄHUNGEN EINGESETZT. ACHTUNG: DIE TAGESDOSIS VON ETWA SECHS GRAMM BLÄTTER BEI TEEAUFGÜSSEN BZW. 20 TROPFEN ALS ÄTHERISCHES ÖL BITTE NICHT ÜBERSCHREITEN! SCHWANGERE SOLLTEN GENERELL AUF DIE HEILKUNDLICHE EINNAHME VERZICHTEN.

SCHNITTLAUCH

SCHON SEIT DEM FRÜHEN MITTELALTER IST SCHNITTLAUCH EINE KULTURPFLANZE. ER KANN FRISCH ODER AUCH TIEFGEFROREN VERWENDET WERDEN. FEIN GESCHNITTEN IST SCHNITTLAUCH FÜR SALATE ODER SUPPEN EIN TOLLES TOPPING. BESONDERS LECKER IST EIN BUTTERBROT MIT SCHNITTLAUCH!

IN DER HEILKUNDE WIRD SCHNITTLAUCH INNERLICH BEI BLÄHUNGEN ODER VERDAUUNGSSTÖRUNGEN ANGEWENDET. ER HAT AUCH EINE ANTISEPTISCHE WIRKUNG UND STECKT VOLLER VITAMINE UND WICHTIGER MINERALSTOFFE.

Burkheimer Kräuterhof®
... wo Kräuter zu Hause sind
Immer eine Tour wert!
Plonweg 2 • 79235 Vogtsburg-Burkheim • Tel. 07662-1583
www.herbal-farm.com
Online-Shop: https://shop.herbal-farm.com

Grüner Pfeffer

Ist im Prinzip schwarzer Pfeffer, der zum Erntezeitpunkt noch grün ist. Er unterscheidet sich vom schwarzen Pfeffer dadurch, dass er entweder frisch in Salzwasser eingelegt oder schnell und bei hohen Temperaturen getrocknet wird. Daher behält er die ursprüngliche grüne Farbe.

Als Gewürz ist Pfeffer heute in jeder Küche zuhause. In der Heilkunde hat Pfeffer aufgrund seiner Wirkstoffe eine deutlich appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung. Bei uns in Europa findet dies allerdings kaum Anwendung.

© Kai Reschke

Koriander

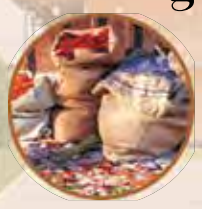
Sowohl die Samen als auch die Blätter von Koriander finden als Küchengewürz vielfältigen Einsatz. In der europäischen Küche wird hauptsächlich der Samen verwendet und hier zum Würzen von Fleisch und Wurst, für Soßen oder Gemüse genutzt.

Schon seit der Antike wird Koriander auch als Heilpflanze verwendet. Dem ätherischen Öl der Pflanze wird appetitanregende, verdauungsfördernde, krampflösende und auch lindernde Wirkung bei Magen- und Darmleiden zugeschrieben.

Bohnenkraut

Passt – ob frisch oder getrocknet – als Gewürz zu vielen Gerichten, Suppen oder Salaten. Da Bohnenkraut eine hohe Würzkraft besitzt, sollte es sparsam verwendet werden. Bohnenkraut ist auch Bestandteil der „Kräuter der Provence"!

Es wirkt appetitanregend und verdauungsfördernd. Als Teeaufguss kann es innerlich auch gegen Verdauungsstörungen wie Blähungen oder Durchfall eingesetzt werden. Selbst zum Gurgeln bei Halsentzündungen greift man gerne auf das Bohnenkraut zurück.

Markgräfler Kräuterhof
... wo Kräuter zu Hause sind

Einmaliges Sinneserlebnis!
Im Käppeleacker 3 • 79379 Müllheim-Hügelheim • Tel. 07631-9362712
www.markgraefler-kraeuterhof.de
Online-Shop: https://shop.herbal-farm.com

ortho | trauma | praxis
markgräflerland aktiv

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt

Medizinische Fachangestellte (m/w/d)
in Voll- oder Teilzeit

Sie sind Berufsanfänger/in oder bereits mit Erfahrung im Praxisalltag? Sie sind motiviert und flexibel, interessiert, sich in einer Praxis mit einem vielfältigen Spektrum an konservativer, operativer und präventiver Therapie einzubringen?

Wir finden gemeinsam eine Einsatzmöglichkeit in unserer Praxis, die Ihren Vorstellungen eines qualifizierten und eigenständigen Arbeitens gerecht wird.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung:
ortho | trauma | praxis markgräflerland
z. Hd. Herrn Dr. Schomerus
Werderstr. 47 - 79379 Müllheim

Fachkraft Hauswirtschaft

Edith Stein Schule

Die Edith-Stein-Schule bietet ab Februar 2022 einen Vorbereitungskurs zum Berufsabschluss Hauswirtschaft an. Der Kurs endet im Juni 2023 mit der Abschlussprüfung Hauswirtschaft.

Weitere Informationen unter:
www.ests-freiburg.de oder Tel: 07661 / 201-7767

Bewerbermarkt in den Gesundheits- und Pflegeberufen

Sie sind die Helden in der Corona-Pandemie. Sie arbeiten in Kliniken, in Pflege- und Altenheimen, in Arztpraxen. Die Frauen und Männer, die in Gesundheits- und Pflegeberufen tätig sind. Führt das auch dazu, dass sich mehr Menschen für eine Ausbildung oder eine Tätigkeit in diesen Bereichen interessieren?

Der Arbeitsmarkt in diesen Berufen ist für Bewerberinnen und Bewerber schon seit vielen Jahren sehr gut. Es existieren auch gerade in unserer Region viele unbesetzte Stellen, sei es Gesundheits- und KrankenpflegerIn, Pflegefachfrau/mann, AltenpflegerIn, AltenpflegehelferIn, Medizinische/r Fachangestellte/r oder in vielen anderen Gesundheits- und Pflegeberufen. Es wird nicht zu Unrecht in den Medien immer wieder von einem Pflegenotstand gesprochen. In deutschen Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen wie beispielsweise Krankenhäusern und Heimen fehlen laut aktuellen Angaben der Zeitung „Die Zeit“ mindestens 50.000 Pflegekräfte.

Auch aufgrund der demographischen Entwicklung und des immer weiter verbesserten Gesundheitswesens wird sich der Bedarf an Fachkräften in diesen Berufen kontinuierlich erhöhen.

Bei einigen Berufen hat sich in den vergangenen Jahren die offizielle Berufsbezeichnung geändert. Krankenschwester/pfleger wurde umbenannt in Gesundheits- und KrankenpflegerIn - und zukünftig heißt er in der Ausbildung jetzt Pflegefachfrau/mann. Die oft als ArzthelferIn oder Sprechstundenhelferin bezeichnete heißt jetzt Medizinische/r Fachangestellte/r.

Christian Ramm
Arbeitsmarktmanagement

Neben diesen sehr bekannten Berufen gibt es auch eine ganze Reihe den meisten Menschen völlig unbekannte Berufe und Tätigkeitsfelder. Seien es die Assistentenberufe wie Medizinisch-technischer Radiologieassistent oder der Beruf Kauffrau/mann im Gesundheitswesen. Im Internet sind alle Berufe im Gesundheits- und Pflegebereich mit ihren korrekten Bezeichnungen zum Beispiel auf der Homepage der Arbeitsagentur leicht zu finden.

Die psychische und körperliche Belastung ist in vielen dieser Berufe recht hoch, doch die überwiegende Mehrheit der hier Beschäftigten spricht von einer sehr hohen Zufriedenheit im Beruf. Die Bezahlung hat sich in vielen dieser Berufe in den vergangenen Jahren verbessert und es ist mit weiteren Erhöhungen zu rechnen.

Es lohnt sich mehr denn je, gerade diese Berufe in die eigenen Überlegungen mit einzubeziehen.

Jahrzehnte bewährte fachanwaltliche Kompetenz

- **Medizinrecht**
- **Familienrecht**
- **Erbrecht**
- **Immobilienrecht**
- **Verwaltungsrecht**

... mehr als **40** *Jahre Rechts-Beratung.*

MELCHER · MORAT
RECHTSANWÄLTE

Kaiser-Joseph-Straße 262 / Eingang Rempartstraße 1
Freiburg im Breisgau / **Telefon: 07 61 / 791 87–0**
E-Mail: kanzlei@melcher-morat.de

www.melcher-morat.de

Mit uns sicher durch jede Jahreszeit.

Sommerfeld
REIFEN-SERVICE
Inhaber Reiner Sommerfeld e.K.

www.sommerfeld-reifen.de
Tel. 07631-2263

Mauchener Str. 2 | 79379 Müllheim

JIVE LIVING

Buchtipps

Wanderungen für die Seele im Südschwarzwald: das ist Alpenblick, das sind Traumtouren auf Saumpfaden, das ist Waldbaden in himmlischer Naturkulisse, das ist Wandergenuss pur! Das Rundum-sorglos-Paket enthält außerdem Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr sowie zu Sehenswertem am Wegesrand.

Heidi Maria u. Martin Kuhnle
Wandern für die Seele. Schwarzwald – Der Süden
Droste Verlag
ISBN 978-3-7700-2204-5
16,99 Euro

Das Elsass ist bekannt für seine entspannte Lebensart. Ob ein Spaziergang im Mittelaltergarten auf der Burg in den Bergen, eine Bootsfahrt in Klein-Venedig oder ein Stadtbummel durch Straßburg: Dieses französische Fleckchen Erde ist pures Glück! Zwischen Rhein und Vogesen, wo es eigene Straßen für Käse und Wein gibt, da lässt sich das Leben genießen.

Stephan Petersen
Glücksorte im Elsass
Droste Verlag
ISBN 978-3-7700-2173-4
14,99 Euro

Wenn es mir schlecht geht, gehe ich nicht in die Apotheke, sondern zu meinem Buchhändler.

Philippe Djian

Heilpflanzen und ihre Wirkung entdecken! Die Natur als Apotheke! Korrekt angewendet können Heilkräuter einen wertvollen Beitrag zu einer ganzheitlichen Lebensführung leisten. Dieses umfassende Naturheilkunde-Buch versammelt in übersichtlichen Pflanzenporträts wertvolles Wissen zu den wirkungsvollsten Heilpflanzen. Profitieren Sie von den unzähligen Vorteilen der heilenden Natur!

Das neue Praxisbuch Heilpflanzen
Sanfte und natürliche Anwendungen
Dorling Kindersley Verlag
ISBN 978-3-8310-4160-2
19,95 Euro

Adaptogene Pflanzen wie Ginseng, Taigawurzel oder Rosenwurz sind hochwirksame Stresskiller, die auf natürliche Weise helfen, wenn uns Energie und Kraft fehlen, oder bei den ersten Anzeichen von Burnout. Dr. Berndt Rieger stellt die wichtigsten Adaptogene vor und erläutert Wirkstoffe und Einsatzmöglichkeiten. Ein ganzheitliches Gesundheitsbuch mit viel Hintergrundwissen, Rezepten, Körperübungen und praktischen Tipps.

Berndt Rieger
Powerpflanzen für die innere Balance
Herbig Verlag
ISBN 978-3-7766-2880-7
18,– Euro

Mit ein paar Brennnesseln, einigen Stängeln Quendel oder einer Handvoll Spitzwegerich zaubern wir in Windeseile ein leckeres Essen. Das Buch porträtiert 20 Wildpflanzen, die in 50 einfachen Rezepten verwendet werden: von Hausmannskost bis hin zu modernen Schwarzwald-Klassikern. Mit Avocado-Gänseblümchensalat, Quendel-Bruschetta, Schafgarbe-Zwiebelkuchen und Holunderdessert gönnen wir uns eine leckere und gesunde Auszeit.

Astrid Lehmann
Wildpflanzenküche aus dem Schwarzwald
Silberburg Verlag
ISBN 978-3-8425-2182-7
22,99 Eur

Zusammengestellt von der
Buchhandlung Beidek aus Müllheim

"BEIDEK ist eine individuelle, mit bibliophiler Begeisterung sortierte unabhängige Buchhandlung und der schönste Ausgangspunkt, um auf große Reise zu gehen."

BEIDEK
BÜCHER BEI BEIDEK

WERDERSTR.23 79379 MÜLLHEIM TEL.: 07631/4336
ONLINE-SHOP: www.beidek.de buch@beidek.de

FREY BÜHRER Hörsysteme
HÖREN. LEBEN.

WIR SIND IMMER IN IHRER NÄHE:

FREIBURG Stadt	Am Predigertor 1	Tel.: 0761 - 20 21 077
FREIBURG West	Hofackerstraße 95	Tel.: 0761 - 80 98 170
BREISACH	Neutorstraße 9	Tel.: 07667 - 94 28 380
EMMENDINGEN	Landvogtei 5	Tel.: 07641 - 93 47 93
TODTNAU	Freiburger Straße 7	Tel.: 07671 - 99 27 00
KENZINGEN	Brotstraße 17	Tel.: 07644 - 92 68 63
ENDINGEN	Ritterstraße 7	Tel.: 07642 - 29 25
MÜLLHEIM	Werderstraße 49a	Tel.: 07631 - 20 64

www.fb-hoersysteme.de

Gewinnspiel
Tolle Preise winken!

Blättern Sie nochmals in Ruhe JIVE durch, suchen Sie diese Bildausschnitte und tragen Sie die jeweilige Seitenzahl in das entsprechende Kästchen ein:

Bildausschnitt von Seite: ____

Bildausschnitt von Seite: ____

Bildausschnitt von Seite: ____

Bildausschnitt von Seite: ____

Bildausschnitt von Seite: ____

Die Summe der fünf Seitenzahlen ergibt die **Lösungszahl** = _____

Unter allen richtigen Einsendern verlosen wir:

Genusskorb
von Miriams GeschmackSache
aus Ihringen

Freiburg-Kochbuch
von Peter Gaymann
und Hans-Albert Stechl

Gschenkli Box „Italienisch"
von Burkheimer Kräuterhof

2 x Eintritt in die „Spa- und Saunalandschaft"
im Badeparadies Schwarzwald
in Titisee

Primatheltics - Buch „Die 28-Tage-Challenge"
von Patrick Müller

Bitte senden Sie die Lösung mit Ihrer Adresse an:

VANSTEENISMEDIEN
JIVE-Magazin
Hafnergasse 19
79379 Müllheim

oder per E-Mail an:
hello@jive-magazin.de

Einsendeschluss ist der 31.10.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

anna.FM

MÄDELS!

ENDLICH UNTER UNS.

Das neue Radio nur für Frauen.
Jetzt über DAB+ und im Webstream.

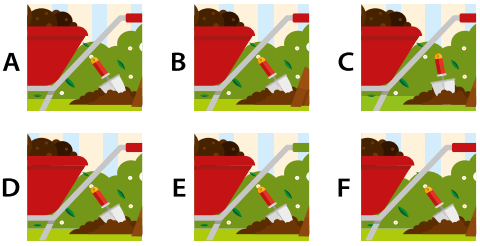
*SENDER-SUCHLAUF STARTEN!

www.anna.fm

Die Rätselecke

Ausschnitträtsel

Welcher Bildausschnitt von A bis F ersetzt das Feld mit dem Fragezeichen?



Schlangenwort

Die Buchstaben des Rätselgitters ergeben eine Wiesenpflanze. Sie sind schlangenförmig zu lesen, das heißt, der nächste Buchstabe kann waagrecht, aber auch senkrecht folgen. Den Anfang müssen Sie selbst finden.

M	E	U	A	G
C	H	L	E	N
N	E	B	E	S

Sudoku

schwer

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sie in jedem Neunerblock, jeder Reihe und jeder Spalte genau ein Mal vorkommen.

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

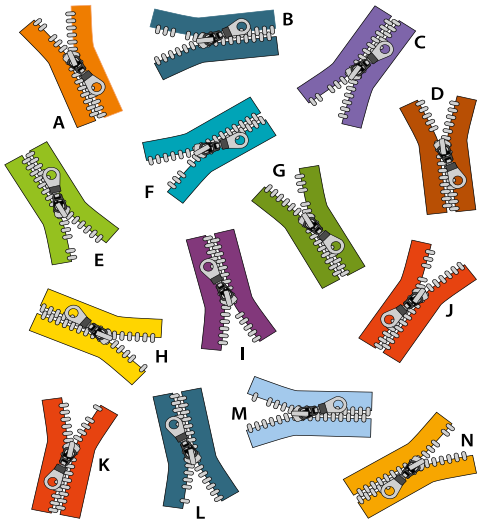
Mosaik

In der richtigen Reihenfolge zusammengesetzt und mit Satzzeichen versehen, ergeben die Buchstabengruppen einen Spruch. Die mit dem Pfeil markierte Buchstabengruppe bildet den Anfang.

SICH	UGE	▸DER	ÜMM	
NDHE	DWE	T HA	FTIG	ST WI
N DER	ZEI	GESU	T SEI	
HAN	ZU BE	FLE	DER K	
EINE	RKZE	E EIN	T IST	EINE
ERN I	IT ZU K	MAN	GEN.	
SCHÄ	RKER	NE WE	UM S	ZUP

Paare finden

Welche Reißverschlüsse A bis N sind identisch und bilden ein Paar? Die Farbe spielt dabei keine Rolle.



Warum ist Sanddorn so gesund?

Der Sanddorn ist ein Ölweidengewächs, an dem leuchtend orangefarbene Beeren wachsen. Diese können im Herbst geerntet und verarbeitet werden. Sie enthalten viele Vitamine, beispielsweise die Vitamine K und E. Hervorragend ist der Vitamin-C-Gehalt. Während eine Zitrone etwa 50mg pro 100g Frucht zu bieten hat, bringen es Sanddornbeeren auf bis zu 800mg Vitamin C. Sanddornbeeren können beispielsweise zu Tee, Saft, Gelee oder Eis weiterverarbeitet werden. Diese Produkte werden zur Stärkung des Immunsystems genutzt. Das Öl von ausgepressten Beeren wird auch in der Kosmetikindustrie verwendet.

Quiz

Der menschliche Körper und das Heilen von Krankheiten beschäftigten schon unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren. Wie gut kennen Sie sich auf dem Gebiet der Medizin aus?

1. Wer soll im 5. Jahrhundert vor Christus erstmals die Grundlagen ärztlicher Ethik formuliert haben?

A Herophilos von Chalkedon
B Galenus von Pergamon
C Pedanios Dioskurides
D Hippokrates von Kos

2. Wie wurde die Tollwut früher bezeichnet?

A Feuerwut B Erdhunger
C Wasserscheu D Luftgier

3. Wofür steht der Fachausdruck „Partus“?

A Geburt B Blinddarm
C Nacken D Blutvergiftung

4. Was bedeutet das Wort „analgetisch“?

A schmerzstillend B oberflächlich
C gutartig D kopfwärts

5. Nach welchem griechischen Gott wurde das Symbol der Mediziner benannt?

A Artemis B Asklepios
C Meduse D Hephaistos

6. Wie heißt eine medizinische Theorie, die ab ca. 400 v. Chr. entwickelt wurde?

A Vier-Säfte-Lehre
B Drei-Bahnen-Gesetz
C Fünf-Elemente-Formel
D Zwei-Glieder-Regel

7. Welches Tier kann durch seinen Stich die Lyme-Borreliose übertragen?

A Biene B Libelle
C Spinne D Zecke

8. Welche Blutgruppe muss man haben, um als sogenannter Universalspender zu gelten?

A A B B
C AB D 0

Auflösung auf Seite 58 →

Kommunikation ist alles – immer und überall

Positive Kommunikation im beruflichen und privaten Umfeld

„Sie rufen außerhalb der Öffnungszeiten an!“ Wie schade! Der Kunde wird fast ermahnt, warum er jetzt anruft. Das Thema positive Kommunikation ist in aller Munde, doch wie lässt es sich umsetzen im eigenen Unternehmen oder zuhause? Der Anrufbeantworter teilt – wie in den meisten Fällen – mit, was wir falsch machen. Positiv wäre: „Vielen Dank für Ihren Anruf. Gerne erreichen Sie uns montags bis freitags von 8 bis 17 Uhr.“ Ein anderes Beispiel, welches ich andauernd lese: Statt „Bitte nicht rückwärts einparken“, schreiben Sie besser „Bitte nur vorwärts einparken“.

Am Telefon wird leider auch sehr häufig kommunziert, was der Mitarbeiter nicht weiß. Der Kunde stellt eine Frage und die Antwort lautet zu häufig: „Das weiß ich nicht.“ Nur: Bringt das den Kunden weiter? Hilft ihm diese Information? Nein! Positiv könnte beispielsweise sein: „Gerne, da ist der Support Ihr richtiger Ansprechpartner. Ich leite Sie weiter an Frau Müller.“ Oder: „Genau, das macht die Kollegin von der Buchhaltung. Sie hat die Durchwahl 123.“ Spüren Sie den Unterschied?

„Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, liegt tatsächlich im Auge des Betrachters.“

Das Glas kann halb voll oder halb leer sein. Sie entscheiden mit Ihrer Kommunikation, welches Bild Ihr Gegenüber mitnimmt. Während bei Verneinungen wie „kein“ oder „nicht“ der Gesprächspartner ein ungutes Bauchgefühl hat, suggeriert das „halb volle Glas“ etwas Positives. Bieten Sie Ihrem Gesprächspartner immerhin ein Glas an und füllen Sie es gemeinsam. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Betrachtung ändern. Angenommen, dass Sie acht Stunden arbeiten. Davon waren 7,5 in Ordnung und eine halbe Stunde mies. Woran denken Sie, wenn Sie am Abend gefragt werden: „Schatz, wie war dein Tag heute?“. Die meisten denken in diesen Fällen leider zu häufig an die blöden 30 Minuten, die uns viel zu lange beschäftigen. Doch wie kann man diesen Kreislauf durchbrechen?

Wenn bereits die Fragestellung positiv gestellt wird, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Rückmeldung positiv sein wird. Also statt „Wie war dein Tag?“ könnten Sie vielleicht fragen: „Liebling, was ist heute gut gelaufen bei Dir?“ Wenn Sie jetzt der Meinung sind, dass Ihnen niemand eine so positive Frage stellen wird, dann habe ich einen Vorschlag für Sie. Notieren Sie sich in den nächsten vier Wochen täglich abends drei positive Dinge des Tages – bitte schriftlich und nicht nur gedanklich. Nehmen Sie sich ein schönes Heft und zelebrieren Sie abends diesen Moment für sich, wenn Sie den Tag Revue passieren lassen und sich bewusst machen, was gut gelaufen ist. Anfangs denken Sie vielleicht noch, es gab nichts Positives. Leider sehen manche gern durch die negative Brille. Allerdings können Sie das vermeintlich Negative auch positiv drehen. Konkret: „Ich musste um sieben Uhr aufstehen, weil ich zur Arbeit muss.“ Das könnte positiv bedeuten, dass Sie gesund und munter und fähig sind, allein aufzustehen und dass Sie einen Job haben. Wie hat sich wohl die Jobsuche angefühlt, als nicht klar war, ob und wie es weitergeht? Wenn Sie Ihr persönliches positives Glückstagebuch die nächsten Wochen schriftlich festhalten, werden Sie schon bald ein Umdenken feststellen. Viel Spaß dabei!

Lena Sarikaya-Oltersdorf ist seit 2004 als Trainerin tätig und hat in ihren Workshops und Seminaren weit über 30.000 Teilnehmer/innen begleitet und begeistert.

Weitere Infos:
www.lenasarikaya.de

Kontakt:
Telefon: 0761/15147-308
E-Mail: ls@lenasarikaya.de

Gaymann wünscht Gesundheit

Peter Gaymann –

das ist doch der mit den Hühnern – war 30 Jahre lang Cartoonist der Frauenzeitschrift „Brigitte“ und hat über 100 Bücher veröffentlicht, von reinen Cartoonbänden bis zu Wein- und Kochbüchern. Seine Cartoons zieren verschiedene Produkte, von Espressotässchen bis zu Wetterhühnern oder Weinetiketten. Poster, Postkarten und Kalender sowieso. Gaymann hat Ausstellungen im In- und Ausland. Er reist gerne und bringt dann freie Arbeiten und Reiseskizzen mit, die eine ganz andere Seite von ihm zeigen – und in Museen ausgestellt werden. Zusammen mit seiner Frau lebt Peter Gaymann südlich von München.

KREATIVE WERBEMITTEL – ALLES AUS EINER HAND – NACHHALTIG, AUS VERANTWORTUNG!

(+49) 0621 18 19 56 - 11

www.printmedia-solutions.de

print|media solutions

Die Themen unserer Dezember-Ausgabe

© Toa Heftiba

Gesundheit – Empathie

Warum und wie empathisches Handeln zu einem gesünderen Leben beitragen kann, lesen Sie in unserer nächsten Ausgabe.

© Historischer Verein Schuttern

Schöne Orte – Kloster Schuttern

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und besichtigen Sie gemeinsam mit uns das ehemalige Kloster mit seinem imposanten Fußboden-Bildmosaik!

© Baschi Bender

Sport – Skifahren

Skifahren im Schwarzwald macht nicht nur Spaß, sondern hält auch fit. Wir zeigen, warum der Sport auf zwei Skiern gut für Ihre Gesundheit ist.

© huum

Wellness – Saunieren

Gerade in der kälteren Jahreszeit ist die Sauna für viele ein Ort der Entspannung und Erholung. Wir geben Ihnen einen Einblick in diese nordische Wellness-Welt.

© Andreas Seltmann

Eltern & Kind – Vater und Sohn

Andreas Seltmann und sein Sohn Tim im Interview über einen außergewöhnlichen Männer-Roadtrip in Neuseeland und wie diese Auszeit zu Ihrer allerbesten Vater-Sohn-Zeit wurde.

© Ani Kolleshi

Gesundheits- und Pflegeberufe

Lernen Sie mit JIVE die Vielfalt an Berufen in der Gesundheitsbranche kennen. In jeder neuen Ausgabe stellen wir Ihnen Menschen und ihren Beruf vor.

Rätsel Auflösung

Ausschnitträtsel A

Mosaik Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen. – Spruch aus Spanien

Quiz 1D – Hippokrates von Kos (ca. 460–370 v. Chr.) gilt als bekanntester Arzt der Antike. Nach ihm wurde der Eid des Hippokrates benannt. 2C – Die Virusinfektion Tollwut wurde früher oft als Wasserscheu bezeichnet. Der Name leitet sich von dem Symptom ab, dass Betroffene beim Anblick von Wasser mit Krampfanfällen reagieren können. 3A – Das aus dem Lateinischen stammende Wort Partus steht für den Geburtsvorgang. 4C – Das Wort analgetisch hat seinen Ursprung im Altgriechischen und bedeutet „kein Schmerz". Als Patient hat man es vielleicht schon im Rahmen einer Schmerztherapie gehört. 5B – Asklepios ist der griechische Gott der Heilkunst. Der Asklepiosstab, der ursprünglich als sein Attribut galt, ist heute auf zahlreichen Apothekenschildern zu sehen – als Symbol für den Stand der Ärzte und Pharmazeuten. 6A – Die Vier-Säfte-Lehre ist eine medizinische Theorie, die bereits in der Antike entwickelt wurde. Sie beruht auf der Annahme, dass der menschliche Körper die vier Säfte Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle enthält. 7D – Die Lyme-Borreliose ist eine Infektionskrankheit, die meist durch das Bakterium Borrelia burgdorferi ausgelöst wird. Sie kann durch blutsaugende Insekten, vor allem Zecken, übertragen werden. 8D – Menschen mit der Blutgruppe 0 gelten als Universalspender. Das bedeutet, dass sie ihr Blut Personen mit anderen Blutgruppen spenden können. Sie selbst können jedoch nur Blut der Gruppe 0 empfangen.

Paare finden
A und N, B und G, C und E, D und I, F und J, H und K, L und M

Schlangenwort
GAENSEBLUEMCHEN

Sudoku

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

Impressum

© Ein Produkt von VANSTEENISMEDIEN, Müllheim
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwertung der Inhalte, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers. Für unverlangt eingesandtes Manuskript- und Bildmaterial sowie für den Inhalt von Anzeigen und Firmenportraits übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung. Bilder wurden uns freundlicherweise durch die teilnehmenden Firmen und Verbände zur Verfügung gestellt.

Leitung Verlag:
Daniel van Steenis (V.i.S.d.P.)

Grafik Design/Layout:
www.petryundschwamb.com

Redaktion:
Stephan Petersen

Auflage:
15.000 Exemplare

Anzeigen:
anzeigen@jive-magazin.de
Tel. 07631/793446-0

Redaktions- und Anzeigenschluss für Ausgabe 2/21:
02. November 2021
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 1 (Stand 01/2021).

Coverabbildung:
©istockphoto/SolStock

Fotos:
Stephan Petersen, weitere: „Quellangabe am Bild"

Druck:
print|media solutions
Weinheimer Straße 62
68309 Mannheim

Rechtliche Information
Bitte beachten Sie: Entsprechende Informationen im JIVE-Magazin und auf jive-magazin.de dürfen Sie bitte auf keinen Fall als Ersatz für eine ärztliche Beratung ansehen.

Nicht alle Inhalte werden zwingend durch Ärzte überprüft. Die Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte kann daher grundsätzlich nicht vollständig gewährleistet werden. Der Herausgeber ist somit weder haftbar noch verantwortlich für Schäden, die im Zusammenhang mit den erschienenen Inhalten stehen. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf immer vorab vertrauensvoll an Ihren Arzt.

Des Weiteren bitten wir um Beachtung, dass redaktionelle Beiträge zur Gesundheits-, Finanz-, Rechts- und Steuerberatung keine Rechtsberatung darstellen und wir deshalb keine Haftung übernehmen können.

Am Rande des Schwarzwalds …
Medizin-Campus Freiburg

Modernste onkologische Diagnostik & Therapie
Brustkrebs - Prostatakarzinom - Darmkrebs – Lungenkrebs

Am Anfang steht immer eine grundlegende Erkenntnis: **„Nur wenn ganz klar ist, wo genau die Tumorzellen sitzen, kann eine Operation, aber vor allem eine hochmoderne Strahlentherapie, zielgenau die Erkrankung angreifen."** PD Dr. Christian Weißenberger hat erkannt, dass nur eine enge Verzahnung von High-Tech-Diagnostik mit hochwirksamer Krebstherapie für die Patienten die besten Therapiechancen bietet.

Deshalb steht seinen Patienten und Patientinnen jetzt der **weltweit modernste 3-Tesla-MRT** (Magnetresonanztomograph) „Magnetom VIDA" sowie ein **PET/CT-Gerät** der neuesten Generation, ebenfalls von Siemens, zur Verfügung.

Optimale Diagnostik

Gerade bei Prostatakarzinomen und Brustkrebs, aber auch bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems hat die viel höhere Auflösung dieses MRTs eine immense Bedeutung. **Für den Patienten wichtige Weichteilbefunde sind hier häufig sehr klein.**

Ein PET/CT-Gerät zielt auf den Stoffwechsel der Zellen ab: Tumorgewebe, aber auch entzündetes Gewebe, lässt sich mit der injizierten radioaktiven Substanz sehr genau identifizieren. Das hochmoderne Gerät in Freiburg kommt dabei **mit geringsten Strahlendosen** aus.

Optimale Therapie

Die Linearbeschleuniger in Freiburg sind die Spitzengeräte des Weltmarktführers Varian – A Siemens Healthineers Company. Dank ausgeklügelter Hard- und Software können die Daten des MRT- oder des PET/CT-Geräts direkt übernommen werden und ermöglichen eine millimetergenaue Bestrahlung. Für den Patienten oder die Patientin bedeutet dies: **die Nebenwirkungen der Bestrahlung werden auf ein Minimum reduziert – die Strahlentherapie wird damit deutlich besser vertragen.**

Medizin-Campus Freiburg

Das Zentrum für Strahlentherapie Freiburg verfolgt das Konzept, höchste medizinische Kompetenz, High-Tech-Medizin und menschliche Zuwendung für Patientinnen und Patienten zu vereinen.

Die Einrichtung partizipiert bei zertifizierten Tumorzentren. Hier erarbeiten Krebsexperten aus unterschiedlichen Disziplinen individuelle Therapieempfehlungen.

Modernster Siemens 3-Tesla-MRT

PET/CT-Gerät Siemens „Biograph Horizon"

Varian-Linearbeschleuniger „TrueBeam"

Ausführliche Aufklärung vor der Strahlentherapie

Kontakt:
Zentrum für Strahlentherapie
Wirthstraße 11c | 79110 Freiburg im Breisgau
Tel. +49 761 151864-00 | Mail: info@stz-fr.de

VOLVO

Unser erster vollelektrischer Volvo.

Der neue Volvo XC40 Recharge Twin Pure Electric.

Das Kompakt-SUV mit integrierten Google Services. Erleben Sie die emissionsfreie Leistung von zwei Elektromotoren und Allradantrieb, 300 kW/408 PS pure Leistung und mehr als 400 km[1] Reichweite – in nur 33 Minuten von 10 % auf bis zu 80 %[2] aufgeladen.

Besuchen Sie uns für eine Probefahrt.

[1] Reichweite bei voller Batterie gemäß WLTP-Testzyklus, kann unter realen Bedingungen variieren. [2] Gleichstrom-Schnellladung bis zu 150 kW unter optimalen Ladebedingungen.

Freiburg im Industriegebiet Nord
Zinkmattenstraße 10 • D-79108 Freiburg
Tel. +49 761 504060
E-Mail: engelhard-nord@auto.ag

Autohaus Engelhard GmbH
55 Jahre Volvo-Kompetenz für Südbaden

Engelhard Großkundenzentrum
Zinkmattenstraße 10 • D-79108 Freiburg
Tel. +49 761 5040627
E-Mail: fleetsales@auto.ag

365 Tage – 24 Stunden erreichbar
Ein Unternehmen der Kollinger-Gruppe

Markgräflerland & Dreiländereck
im Markgräfler Automobilzentrum an der B3
Schliengener Straße 23 • D-79379 Müllheim
Tel. +49 7631 80560
E-Mail: engelhard-muellheim@auto.ag

www.auto.ag