



GESUNDHEITSTAGE

Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr

Graf-Zeppelin-Haus

**...die Anlaufstelle
für Ihre Gesundheit**

Sonderveröffentlichung: Schwäbische Zeitung Friedrichshafen, Montag, 22.10.2018

– 70 Aussteller – 20 Bühnenprogrammunkte (Moderation SWR) – 18 Vorträge

Folgende Tests werden kostenlos angeboten:

- Körperanalyse
- Körperfettmessung
- Hautanalyse
- Cholesterintest
- Blutzuckermessung
- Augeninnendruckmessung
- Blutdruck-/Pulsmessung
- BMI-Auswertung
- Handkraftmessung
- Hörtest
- Venenfunktionsprüfung
- Biofeedback
- Säure-Basen-Haushalt
- Viszeralfettmessung



Alle Programminhalte und Infos unter: www.gesundheitstage-friedrichshafen.de



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Umfassendes Know-How

Sehr geehrte Damen und Herren, verehrte Besucherinnen und Besucher,

„Ich wünsche Ihnen viel Glück und vor allem Gesundheit“ – das ist wohl der meist gebrauchte Wunsch für unsere Mitmenschen. Gesundheit ist unbezahlbar und deshalb ist es wichtig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Fragt man Menschen, was sie sich für ihr Leben wünschen, so kommt meist eine ganz entscheidende Aussage: der Wunsch nach Gesundheit. Fit sein vom Kindesalter bis ins hohe Alter, das möchten nahezu alle Menschen.

Während der zwei Messtage am 27. und 28. Oktober 2018 im Graf-Zeppelin-Haus haben die Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit, sich darüber zu informieren, wie sie ihre Gesundheit dauerhaft erhalten können. Experten aus verschiedenen Fachbereichen informieren in Fachvorträgen und in Gesprächsrunden und stehen für Fragen zur Verfügung. Bei einem Gesundheitsscheck kann jeder sein derzeitiges gesundheitliches Befinden ermitteln.

Wer aber doch ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen muss, kann sich in Friedrichshafen, im Bodenseekreis und darüber hinaus auf eine hervorragende gesundheitliche Betreuung im

MedizinCampus Bodensee mit dem Klinikum Friedrichshafen, dem Krankenhaus 14 Nothelfer und der Klinik Tettang verlassen. Modernste Technik, umfassendes Know-how und ein Team von vernetzten Spezialisten garantieren eine hochstehende medizinische und pflegerische Versorgung in moderner, angenehmer Atmosphäre.

Und wenn am Ende der zwei Gesundheitstage bei den Besucherinnen und Besuchern das Verständnis steht, dass ein gesunder Lebensstil gar nicht so schwierig umzusetzen ist, haben wir mit den Gesundheitstagen viel erreicht. In Friedrichshafen leben wir in einer Stadt, in der die Vereine mit ihrem mannigfachen Sportangeboten beste Voraussetzungen für ein aktives und gesundes Leben bieten. Wir müssen es nur nutzen.

Ich danke den Verantwortlichen des Allgäu EventZentrum für die Organisation der Gesundheitstage und wünsche der Veranstaltung einen erfolgreichen Verlauf und den Besucherinnen und Besuchern viele nützliche Anregungen.

Andreas Brand,
Oberbürgermeister der
Stadt Friedrichshafen



**BIS ENDE
DES JAHRES
KOSTENLOS
TRAINIEREN!***

**Kieser Training
Friedrichshafen**
Allmandstraße 6
Tel. (07541) 399 010
kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

**MIT SPANNUNG
ERWARTET:
IHR RÜCKEN.**

**DAS RÜCKENPROGRAMM
VON KIESER.**

*Das Angebot gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis zum 30.11.2018. Nur in teilnehmenden Studios.

Impressum

„Gesundheitstage Friedrichshafen“
ist eine Sonderbeilage

der Schwäbischen Zeitung
vom 22. Oktober 2018

Redaktion
Matthias Schopf (verantwortlich)
E-Mail: redaktion.fn@suedfinder.de

Layout
Matthias Schopf

Fotos
DAK, Colourbox, Archiv

Titelgestaltung

Satz und Design, Weingarten

Anzeigen
Claudia Hansbauer (verantwortlich),
Karin Nagurski, Klaus Müller, Jürgen
Volkwein

Auflage
26 700 Exemplare

Verlag
Schwäbische Zeitung Friedrichshafen
GmbH & Co. KG
Geschäftsführer: Andreas Querbach
Herausgeber: Andreas Gessler
Verlagsleiterin: Claudia Hansbauer
(verantwortlich für Anzeigen)
Anzeigen: 88045 Friedrichshafen,

Schanzstraße 11. Telefon: 07541/
7005-200,
Telefax: 7005-210
E-Mail:
anzeigen.friedrichshafen@schwaebische.de
Abonnenten-Service: Telefon:
0751/29 555 555
Telefax: 0751/29 555 556
E-Mail: aboservice@schwaebische.de

Druck
Druckhaus Ulm-Oberschwaben
GmbH & Co., Weingarten

www.schwaebische.de



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Gelegenheit die eigene Gesundheit zu testen



Informieren, ausprobieren und durchchecken lassen. Dieses Wochenende geht erstmals die Veranstaltung „Gesundheitstage Friedrichshafen“ im Graf-Zeppelin-Haus an den Start. Wer mehr über Faszientherapie, Ernährung, Schlafstörungen, Augenheilkunde, chronische Schmerzen, Telemedizin, Fußgesundheit, Pflege von Angehörigen, Rückenschmerzen, Gelenkersatz, chronische Schmerzen, Schlaganfall, Krebstherapien und vieles mehr erfahren möchte, erhält auf den Gesundheitstagen fundierte Antworten.

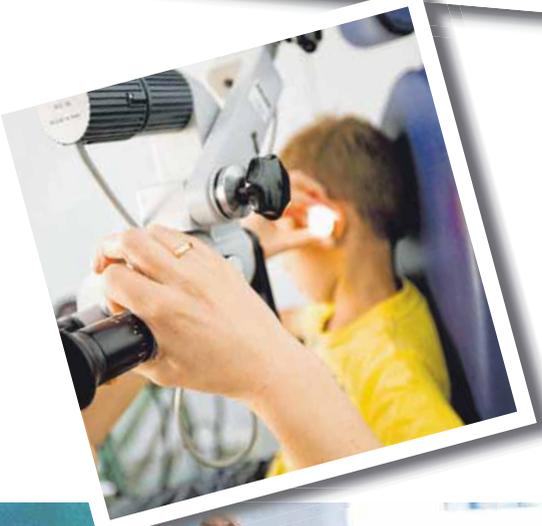
Kieser Training - hier kommen vom Untrainierten bis zum Sportler alle auf ihre Kosten. Die Übersicht aller Expertenrunden, Vorträge, Gesundheitsparcours-Stationen und Aussteller finden Sie in dieser Beilage.

Die „Gesundheitstage Friedrichshafen“ bündelt als Plattform für die Gesundheitswirtschaft des Bodenseekreises Behandlungs- und Therapieformen sowie Produkt- und Dienstleistungsangebote, um die eigene Gesundheit zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Dabei wird dem gesundheitsinteressierten Publikum der direkte und persönliche Kontakt zu Gesundheitsanbietern des Bodenseekreises in einem exklusiven Umfeld ermöglicht.

Gesundheit, Prävention, Bewegungsfreude, Hilfestellung und Nachsorge sind zentrale Themen der Messe. Regionalführende Unternehmen, Kliniken und Institutionen aus dem Gesundheitswesen sowie Heilpraktiker, Therapeuten, niedergelassene Ärzte, Sportanbieter, Pflegedienste und viele weitere Gesundheitsanbieter präsentieren ein nahezu flächendeckendes Gesundheits- und Präventionsangebot. Ausstellern bietet sich ein maßgeschneidertes Umfeld für ihre Produkt- und Dienstleistungsangebote, das durch die Konzentration auf die Branche und attraktive Konditionen überzeugt. Damit wird die "Gesundheitstage Friedrichshafen" zum Gesundheits-schau-fenster des Bodenseekreises.

FRIEDRICHSHAFEN - Über 70 Gesundheitsanbieter aus der Region, rücken den persönlichen und gesellschaftlichen Wert der Gesundheit in den Mittelpunkt. 21 Fach- und Klinikärzte sowie 30 weitere Gesundheitsexperten geben in Podiumsgesprächen und Vorträgen wichtige Informationen an Besucher weiter. Auch im Nachfeld der Programmeinbindung beraten die jeweiligen Experten im vertraulichen Gespräch an ihren Messeständen, um auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Die Besucher können dabei die Gelegenheit nutzen, Ihren eigenen Gesundheitszustand an 15 Stationen kostenlos testen zu lassen. Von der Venenfunktionsprüfung am Stand der Venenpraxis Langenargen über die Augeninnendruckmessung am Stand des MVZ bis hin zur Kraftmessung am Stand von





GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Programm Expertenbühne | Samstag 27. Okt. 2018

Moderatoren:



Anne Schmidt
SWR



Georg Filser
SWR



Vortragsprogramm | Samstag 27. Okt. 2018

11.00 Uhr	Atemwegserkrankungen und Allergien – welche Wirkung hat Natursalz auf Ihre Gesundheit? • Heidelinde Thurnher, Inhaberin Salzgrotte Lindau
11.45 Uhr	Rehabilitationsmaßnahmen für Migränebetroffene • Roland Gerster, Schlossklinik Bad Buchau
12.30 Uhr	Augenerkrankungen im Alter – Katarakt und Glaukom • Dr. med. Martina Bombelli-Huber, Fachärztin für Augenheilkunde, Ärztliche Leiterin des MVZ Friedrichshafen
13.15 Uhr	Fußgesundheit – von der Prophylaxe bis zur Risikofußversorgung • Thomas Ehrle, Geschäftsführer Ehrle Gesundheits GmbH – erleben was hilft
14.00 Uhr	Sanfte Krampfaderentfernung ohne Narben und Operation mit Kochsalzlösung nach Dr. Rieger • Leo Pachole, Heilpraktiker, Alternative Therapien, Naturheilpraxis
14.45 Uhr	Herzinfarkt erkennen und behandeln • Prof. Dr. med. Florian Seeger, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg
15.30 Uhr	Arthrose – aber bitte nicht gleich operieren! • Dr. med. Tobias Fabian, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportklinik Ravensburg
16.15 Uhr	Meine Finanzielle Gesundheit im Alter – neutrale und unabhängige Informationen zur Altersvorsorge • Herr Schmutz, Deutsche Rentenversicherung BW
16.45 Uhr	Gesund bis zur Rente – wie die Deutsche Rentenversicherung mit Prävention unterstützen kann • Andreas Urban – Deutsche Rentenversicherung BW

10.00 Uhr	Messeeröffnung mit anschließendem Messerundgang • Andreas Köster, Bürgermeister der Stadt Friedrichshafen • Dr. Bernhard Kiss, Leiter Gesundheitsamt u. stellv. Sozialdezernent Landratsamt Bodenseekreis
11.00 Uhr Podiumsgespräch	Schmerzfrei und beweglich durch Faszientherapie – wer sich nicht bewegt, verklebt! • Dr. rer. nat. Arne Sturm, Faszientherapeut, Senmotiv Bodensee • Alexander Eckert, Physiotherapeut und Manualtherapeut Körperwerk Friedrichshafen
11.45 Uhr Podiumsgespräch	Pflege von Angehörigen zu Hause. Wo und wie bekomme ich personelle und finanzielle Unterstützung • Tobias Günther, Fachbereichsleitung Altenhilfe Bodensee und Oberschwaben, bruderhausDIAKONIE • Stefan Kluth, Pflegedienstleitung Evangelische Diakonie Ambulante Dienste • Frank Schell, Inhaber Pflegehelden Bodensee • Sylvia Hiß-Petrowitz, HomeCareManagement • Melanie Haugg, Pflegestützpunkt Bodenseekreis
12.30 Uhr Podiumsgespräch	Schlafstörungen, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindel, Depression, Burnout. Was ist nur mit mir los? Ursachen und Behandlung • Manfred Best, Chefarzt SINOVA Klinik Friedrichshafen, ZfP Südwürttemberg • Dr. Matthias Krüger, Dipl. Psychologe, Leiter Tagesklinik Friedrichshafen • Armin Briesemeister, Dipl. Psychologe der AOK – Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben
13.15 Uhr Podiumsgespräch	Herz- und Gefäßprobleme rechtzeitig erkennen und behandeln – was ist wichtig, was ist nötig? • Dr. med. Dominik Jost Chefarzt der Klinik für Gefäß-, Endovascular- und Thoraxchirurgie, Leiter des Gefäßzentrums • Prof. Dr. med. Florian Seeger, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und internistische Intensivmedizin, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg
14.00 Uhr Podiumsgespräch	Fernwartung am Patienten übers Internet „Telemedizin“. Wie sieht die Gesundheitsversorgung der Zukunft aus? • Prof. Dr. Axel-Olaf Kern, Masterstudiengang im Sozial- und Gesundheitswesen, Gründer und Leiter des Steinbeis-Transferzentrums „Gesundheits- und Sozial-System-Forschung“ HS RV-Weingarten • Corinna Pelzl, Kassenärztliche Vereinigung BW • PD Dr. med. Andreas Artlich, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg • Dr. med. Sigrid Birrenbach, Hausärztin Immenstaad
14.45 Uhr Interview	Wunderwerk Ohr – wenn die Verbindung zur Außenwelt schwindet. Was leisten moderne Hörgeräte? • Andreas Wolter, Hörakustiker-Meister, Pädakustiker, Inhaber Hörstudio Wolter
15.30 Uhr Podiumsgespräch	Das geschwollene Bein - Diagnostik und Therapie • Dr. med. Christian Krzemien, Facharzt für Chirurgie, Phlebologie und Proktologie, Venenpraxis Langenargen • Thomas Ehrle, Geschäftsführer Ehrle Gesundheits GmbH – erleben was hilft
16.15 Uhr Podiumsgespräch	Wenn es knack macht ist es zu spät. Arthrose– die unterschätzte Volkskrankheit. Früherkennung, Behandlung und gelenkerhaltende Maßnahmen • Dr. med. Tobias Fabian, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportklinik Ravensburg • PD Dr. med. Gunther Sandmann, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportklinik Ravensburg • Markus Scherzinger, Osteopath, Physiotherapeut, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Scherzinger
17.00 Uhr – 17.45 Uhr Podiumsgespräch	Vorsorge hat nichts mit dem Alter zu tun! Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung • Christian Wrba, Geschäftsführer SKM Betreuungsverein Bodenseekreis • Achim Lange, Leiter Betreuungsbehörde und Heimaufsicht im Landratsamt Bodenseekreis

Besuchen Sie uns am Stand 10

Das Fachgeschäft für gutes Hören

Hörgeräte Müller

Hörgeräte Müller GmbH
Karlstraße 20
88045 Friedrichshafen
Telefon 0 75 41/3 26 00

Obere Breite Straße 11
88212 Ravensburg
Telefon 07 51/2 61 22

www.mueller-hoergeraete.de
hoergeraete-mueller@gmx.de



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

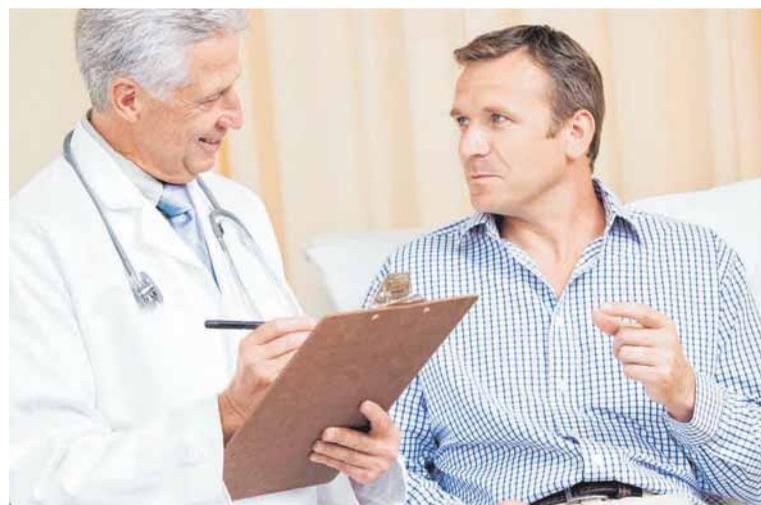
Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Vortragsprogramm | Sonntag 28. Okt. 2018

10.30 Uhr	Schwere Loswerden – Stoff wechseln <ul style="list-style-type: none">Jaqueline Spieler, Fachberaterin für holistische Ernährung und Gesundheit, Stoffwechselpraxis Spieler
11.15 Uhr	Ständig unter Strom? Ausgebrannt? Verspannt? Mit individuellen Power-Infusionen und Faszientherapie wieder ins Gleichgewicht und in die Kraft – de:stress <ul style="list-style-type: none">Dr. rer. nat. Arne Sturm, Senmotoc BodenseeElke Andreas, Heilpraktikerin
11.45 Uhr	Phlebologische Erkrankungen - Krampfadern und Thrombose <ul style="list-style-type: none">Dr. med. Christian Krzemien, Facharzt für Chirurgie, Phlebologie und Proktologie, Venenpraxis Langenargen
12.30 Uhr	Zunehmender Hörverlust mit dramatischen Folgen. Lebensqualität erhalten durch gutes hören <ul style="list-style-type: none">Andreas Wolter, Hörakustiker-Meister, Pädakustiker, Inhaber Hörstudio Wolter
13.15 Uhr	Atem-Physiotherapie bei chronischen Lungenerkrankungen wie u.a. Asthma, COPD, Mukoviszidose <ul style="list-style-type: none">Karin Scherzinger, Physiotherapeutin, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Scherzinger
14.00 Uhr	Wem bringt eine Knieprothese neue Lebensqualität <ul style="list-style-type: none">Henry Saad, Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, Bodensee Sportklinik
14.45 Uhr	Gefäße zum Davonlaufen <ul style="list-style-type: none">Dr. med. Dominik Jost Chefarzt der Klinik für Gefäß-, Endovascular- und Thoraxchirurgie, Leiter des Gefäßzentrums, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg
15.30 Uhr	Yoga und die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele <ul style="list-style-type: none">Mariana Schreier, Yogatherapeutin, Pflegerische Stationsleitung SINOVA Klinik Friedrichshafen, ZfP Südwürttemberg
16.15-17.00 Uhr	So hilft amerikanische Chiropraktik <ul style="list-style-type: none">Krzysztof Skupien M.Sc, Chiropractor, ChiroLife Bodensee

Standaktionen (beide Messetage)

11.45 Uhr +	Alterssimulationsanzug <ul style="list-style-type: none">Deutsche Rentenversicherung BW, Stand 34
14.00 Uhr	Arthroskopie am PC, Implantate zum Anfassen, OP-Navigationsroboter zur exakten Implantation von Knie und Hüftprothesen <ul style="list-style-type: none">Sportklinik Ravensburg, Stand 68
Ganztägig	Künstliche Knie und Schultergelenke zum Anfassen und Erleben <ul style="list-style-type: none">Bodensee Sportklinik, Stand 106
Ganztägig	Carrera-Bike <ul style="list-style-type: none">DAK Gesundheit Stand 76/78



Das Team der Sportklinik Ravensburg freut sich auf Ihren Besuch!



Besuchen Sie uns bei den Gesundheitstagen und freuen Sie sich auf spannende Einblicke in modernste Behandlungsmethoden!



GESUNDHEITSTAGE
Friedrichshafen

Stand | 27./28. Oktober
68 | Graf-Zeppelin-Haus

Mehr Informationen über die Sportklinik Ravensburg finden Sie unter:

www.sportklinik-ravsburg.de





GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Programm Expertenbühne | Sonntag 28. Okt. 2018

Moderatoren:



Anne Schmidt
SWR



Georg Filser
SWR

10.30 Uhr Podiumsgespräch	Gut umsorgt am Ende des Lebens. Neue Angebote der Palliativversorgung im Bodenseekreis <ul style="list-style-type: none"> Dr. med. Detlev Jäger, Facharzt für Innere Medizin Klinikum Friedrichshafen Ralf Buschle, Leiter CompetenceCenter Pflege AOK Christine Engelmann, Hospizgruppe Salem e.V. Angelika Websky, 	14.00 Uhr Podiumsgespräch	Wie entsteht Krebs – bin auch ich gefährdet? Früherkennung und heutige Therapiemöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> Prof. Dr. med. Ekkehard C. Jehle, Leiter des Darmzentrums Elisabethenkl. RV Prof. Dr. med. Martin Huonker, Ärztlicher Direktor Gesundheitszentrum Federsee, Chefarzt der Abteilung Innere Medizin/Onkologie
11.15 Uhr Podiumsgespräch	Wenn das Kreuz schmerzt – der Weg zum gesunden Rücken <ul style="list-style-type: none"> Marcus Kinkelin, Physiotherapeut und Manualtherapeut, Körperwerk Friedrichshafen Dr. med. Rupert Diesch für Kieser Training Friedrichshafen Markus Scherzinger, Osteopath, Physiotherapeut, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Patrick Vonier, EMS-Lounge® Friedrichshafen 	14.45 Uhr Podiumsgespräch	Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährung. Die Wurzel vieler Krankheiten. Mit der richtigen Abnehm-Strategie zum gesunden Körpergewicht <ul style="list-style-type: none"> Dr. med. Peter Marcionwski, Facharzt für Ernährungsmedizin Katharina Lorch, IHK-zertifizierte Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement, Weight Watchers Marcus Kinkelin, Physiotherapeut und Manualtherapeut OMT, Körperwerk FN Jaqueline Spieler, Fachberaterin für holistische Ernährung und Gesundheit, Stoffwechselform
12.00 Uhr Podiumsgespräch	Brillenfrei leben – mögliche Wege eine Brillenkorrektur dauerhaft zu berichtigen <ul style="list-style-type: none"> Dr. med. Martina Bombelli-Huber, Fachärztin für Augenheilkunde MVZ Friedrichshafen Frau Daniela Riedmaier-Endres, Refraktivmanagerin MVZ Friedrichshafen 	15.30 Uhr Podiumsgespräch	Arthrose des Knie- und Schultergelenkes: Was gibt es Neues bei den OP-Methoden und Implantaten? <ul style="list-style-type: none"> Dr. med. Jens Stehle, Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, Bodensee Sportklinik Henry Saad, Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, Bodensee Sportklinik
12.30 Uhr Podiumsgespräch	Den chronischen Schmerz besiegen – unklare Beschwerden aufdecken und richtig therapieren <ul style="list-style-type: none"> Prof. Dr. med. Martin Huonker, Ärztlicher Direktor Gesundheitszentrum Federsee Krzysztof Skupien M.Sc, Chiropractor, ChiroLife Bodensee Markus Scherzinger, Osteopath, Physiotherapeut, Praxis für Physiotherapie und Osteopathie 	16.15 Uhr Interview	EMS Training. Mit wenig Zeiteinsatz zum maximalen Trainingserfolg. Gelenkschonendes und gezieltes Muskeltraining durch Reizstrom <ul style="list-style-type: none"> Marco Daiber, Dipl. Sportökonom (Univ.), Inhaber Bodystreet Friedrichshafen
13.15 Uhr Podiumsgespräch	Herzrhythmusstörungen – Vorhofflimmern und verschlossene Gefäße <ul style="list-style-type: none"> Dr. med. Dominik Jost, Leiter des Gefäßzentrums Sascha Stiller Oberarzt der Klinik für Kardiologie, Leiter Elektrophysiologie, St. Elisabethen-Klinikum, Ravensburg 	16.45 – 17.30 Uhr Interview	Wie sieht die Gesundheitsversorgung der Zukunft aus? Stehen wir kurz vor einer Revolution durch die Digitalisierung? <ul style="list-style-type: none"> Prof. Dr. Axel-Olaf Kern, Masterstudiengang im Sozial- und Gesundheitswesen, Gründer und Leiter des Steinbeis-Transferzentrums „Gesundheits- und Sozial-System-Forschung“ HS RV-Weingarten



Erfolgreich abnehmen



-29,5 Kilo
in 14 Wochen





Pasquale
Del Villano
88045
Friedrichshafen

Exklusives Messeangebot

GUTSCHEIN Stoffwechselformung

Kostenlose Messungen mit modernster professioneller Technik

<input checked="" type="checkbox"/> Stoffwechselrate	<input checked="" type="checkbox"/> Viszerales Fett	<input checked="" type="checkbox"/> Metabolik Ihres Alters
<input checked="" type="checkbox"/> Grundumsatz	<input checked="" type="checkbox"/> Zielbereich	<input checked="" type="checkbox"/> Knochengewicht
<input checked="" type="checkbox"/> Muskelmasse	<input checked="" type="checkbox"/> Körperfettanteil	
<input checked="" type="checkbox"/> BMI		



Besuchen Sie uns auf unserem Messestand Nr. 70

Informieren Sie sich über gesundes Abnehmen bei unseren Ernährungsberatern vor Ort. Lösen Sie den Gutschein für 1x kostenfreie Stoffwechselformung direkt bei uns am Messestand ein!

✓ OHNE Sport

✓ OHNE Heißhungerattacken

✓ OHNE Pillen oder Hormone

UNSERE ZENTREN:

☎ 0751 35506601

easylife Zentrum Ravensburg
Gartenstr. 86 · 88212 Ravensburg

☎ 0831 59187580

easylife Zentrum Kempten
Edisonstraße 2 · 87437 Kempten

☎ 08331 9279261

easylife Zentrum Memmingen
Münchner Str. 75 · 87700 Memmingen

www.easylife.de

Nicht bei krankhafter Fettsucht! Für eine langfristige Gewichtsreduzierung bedarf es der dauerhaften Einhaltung der im Programm vermittelten Ernährungsregeln.



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Themenbereiche der Gesundheitstage

Sport und Fitness

Sportphysiotherapie, Yoga, Zumba, Thai-Chi, Chi-Gong, Fitness, Life Kinetik, Personal Training, Vereinssport, Wandern, Klettern, Sport- und Aktivhotels, Sport in der Region, Sportreisen, Gesundheitssport, Elektrobikes, Pedelecs, Sportartikel, Laufsport, Work-Life-Balance, Gesundheitsvorsorge, Trainingsmethoden



Wohnen mit Service und Pflege:

Leben und Wohnen im Alter, alternative Wohnmodelle, soziale Absicherung, Wohnberatung, Hausgemeinschaftskonzepte, Pflege, Betreutes Wohnen, Essen auf Räder, Arbeiten rund ums Haus, Pflegeberatung.

Ernährung:

Ernährungsberatung, Gesunde Ernährung, Kinderernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeit, Fasten, Vegane Ernährung, Magersucht, Esssucht, Adipositas, Diabetes, Ernährung bei Erkrankungen, Hildegard von Bingen, F.X.Mayr, Slow Food, Waservitalisierung, regionale Produkte

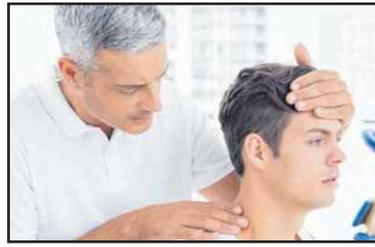


Gesundheitsförderung:

Vorsorgeuntersuchungen (z.B. Knochen-dichte-Messungen, Darmspiegelungen, Mammografie u.a.), körperliche Aktivität, geistige Aktivität, soziale Aktivität, gesunde Ernährung, Bewegung, Burnoutprävention

Medizinische Therapie und Reha:

Bewegungstherapie, Cranio-Sacral-Therapie, Kinesiologie, Meditation, Pferde gestützte Pädagogik und Therapie (PPT), Hypnose, NLP, Matrix, Ernährungstherapie, TCM-Therapien, Krebstherapien, Multimodale Schmerztherapien, Magnetfeldresonanztherapie, Bioresonanztherapie



Konservative & operative Behandlung:

Klinikangebote, Spezialkliniken, spezialisierte Praxen, Informationen über besondere Leistungen und Schwerpunkte, neueste Operationsmethoden, neue Therapiemethoden, ganzheitliche Medizin

Vorsorge:

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Erbrecht, Familienrecht, Soziale Absicherung, Versicherung zur Altersvorsorge, Pflegeversicherung, Rentenberatung, Ehrenamt, Patientenrecht, Rentenrecht, Hilfsmittelanspruch



Ästhetik, Wellness & Beauty:

Früherkennung von Hauterkrankungen, ästhetische Operationen, Faltenbehandlung, Behandlung von Krampfadern, Lasermedizin, dermatologische Behandlung, Hautpflege, Wellnessangebote

Selbstbestimmt trotz Handicap:

Inklusionsrollstühle, elektrische Zusatzantriebe und Schiebehilfen, Treppenlifte/Liftsysteme, KFZ-Umrüstung, Förderprogramme, Handbikes, barrierefreie Reisen, barrierefreie Wohnraumangleichung, barrierefreie Badlösungen, allgemeine Mobilitätshilfen, Beratungsangebote



Hörakustik:

Neueste Entwicklungen der Hörgerätetechnik, Tinitus-Beratung, Pädakustik, Hörtest, Gehörschutz, Hilfsmittel wie Fernseh-zubehör, Telefone, Weck- und Klingelsysteme

FOTO:



Augenheilkunde:

Kontaktlinsen, Gleitsichtgläser, Laserbehandlung, Sonnenbrillen, vergrößernde Sehhilfen, Lupen und Brillen, Bildschirmlesegeräte, Fern- und Operngläser, grauer Star, Makuladegeneration, Sehtests



Weiterbildung und Kompetenz:

Weiter- und Fortbildung, Weiterbildungskurse, Weiterbildung oder Qualifikationen der Altenpflege



Gesundes Schlafen:

Druckentlastende Schlafsysteme, Bettsysteme, Kopfkissen, rückenfreundliche Möbel, Entspannungssessel, Bürostühle, Bewegungshocker, Ergo Fuß- und Armstützen, ergonomische Anpassung

Aktionswoche: Natürlich gesund schlafen!

Besuchen Sie uns am 27. und 28. Oktober 2018 bei den "Gesundheitstage Friedrichshafen" im Graf Zeppelin Haus

GUTSCHEIN

im Wert von

150,- €

bei Neukauf von mindestens einem Relax-Bettsystem mit Matratze und Auflage zur sofortigen Einlösung

* Aktion gültig bis 09.11.2018 bei Neukaufträgen, gilt nicht für bereits getätigte Einkäufe! Auszahlung des Gutscheins im Wert von € 150,00 ist nicht möglich. Können nicht mit anderen Aktionen, Skontierungen und Rabatten kombiniert werden.



Schreinerei Plocher
Ausstellung: Hauptstraße 34
Werkstatt: Frickenwäsele 13
88090 Immenstaad
Tel: 07545 / 2832
info@schreinerei-plocher.de

www.schreinerei-plocher.de



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus



Die fünf Fachärzte Dr. Rupert Diesch, Dr. Markus Neusser, Henry Saad, Dr. Jens Stehle und Birthe Miller eröffneten Anfang des Jahres die neu gebaute und top-moderne Bodensee-Sportklinik.



Sportklinik stellt sich vor



Einladung zur Messe

Am Sonntag, 28.10.2018, ist das Ärzteteam der Bodensee-Sportklinik zu einem persönlichen Gespräch am Stand 106.

Events am 28. Oktober:

11:15 Uhr . Expertenbühne
SWR4 Interview mit Dr. Rupert Diesch
Rückenschmerzen

14:00 Uhr . Vortragsraum
Henry Saad spricht über das Thema
Knieprothese

15:30 Uhr . Expertenbühne
SWR4 Interview mit Dr. Jens Stehle & Henry Saad
Arthrose des Knie- und Schultergelenks

Die fünf Fachärzte Dr. Rupert Diesch, Dr. Markus Neusser, Henry Saad, Dr. Jens Stehle und Birthe Miller eröffneten Anfang des Jahres die neu gebaute und top-moderne Bodensee-Sportklinik. Dass sich die Klinik im direkten Anschluss an die Praxisräume im Quartier Metzstraße befindet, hat für den Patienten klare Vorteile – kurze Wege und einen festen Ansprechpartner.

FRIEDRICHSHAFEN - Die Bodensee-Sportklinik bietet damit ein durchdachtes Konzept: Vom Erstgespräch über die Diagnose bis zu den individuellen Behandlungen erhält der Patient alles aus einer Hand und unter einem Dach. Jeder Patient bekommt die Therapie, die nach seinen individuellen Ansprüchen passend ist.

Die meisten Erkrankungen können ohne Operation erfolgreich behandelt werden. So wenden die Ärzte der Bodensee-Sportklinik erfolgreich alternative Methoden wie die Akupunktur und Magnetfeldtherapie sowie die Stoßwellentherapie an.

Sollte eine Operation notwendig sein, bietet die Bodensee-Sportklinik für Patienten aller Kassen modernste Operationsverfahren und eine technisch erstklassige Ausstattung in einem persönlichen Ambiente.

Das Spektrum von Schulter-spezialist Dr. Stehle und Knie-spezialist Henry Saad reicht von sämtlichen minimalinvasiven arthroskopischen Operationen bis hin zu komplexen Eingriffen wie die Endoprothetik und Wechseloperationen. Bei den Eingriffen werden auch moderne Anästhesieverfahren angewandt, damit der Patient nach der OP möglichst wenig Schmerzen hat. Bei einem stationären Eingriff regenerieren die Patienten in top-modernen Ein- oder Zweibettzimmern. Zur guten Genesung trägt auch das frische, vollwertige und gesunde Essen von „Bio am See“ bei, das zum Klinikaufenthalt gehört.

Am Sonntag warten auf die Besucher der Messe interessante Programmpunkte mit den Ärzten der Bodensee-Sportklinik:

◆ 11.15 Uhr, Podiumsdiskussion SWR4:

mit Dr. Rupert Diesch zum Thema „Wenn das Kreuz schmerzt – der Weg zum gesunden Rücken“, Expertenbühne

◆ 14 Uhr, Vortrag:
Henry Saad erläutert die Frage: „Wem bringt eine Knieprothese neue Lebensqualität?“, Vortragssaal

◆ 15.30 Uhr, SWR4-Talk:
Dr. Jens Stehle und Henry Saad im Gespräch mit SWR4 zum Thema „Arthrose des Knie- und Schultergelenks“



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Schlechtes Wetter, schlechte Werte?

Auch wenn Menschen keinen Winterschlaf halten wie Igel oder Eichhörnchen – die kalte Jahreszeit macht uns trotzdem träge. Bei schlechtem Wetter und Düsternis sinkt die Motivation für Aktivitäten im Freien, und die Couch lädt zum Faulenzen ein. Dazu steigt oft der Appetit auf fette und süße Speisen wie Braten und Plätzchen. Besonders für Menschen mit Typ-2-Diabetes kann aber Bewegungsmangel kombiniert mit reichlichem Essen eine gefährliche Kombination sein. Denn bei ungesunder Lebensweise und inkonsequenter Behandlung kann die Krankheit zu schweren Folgeschäden wie Herzinfarkt, Erblindung oder Amputationen führen.

FRIEDRICHSHAFEN (djd) - Für die etwa sechs Millionen Typ-2-Diabetiker in Deutschland ist es deshalb besonders wichtig, auch im Winter aktiv zu bleiben, da Bewegung zur Basistherapie gehört. Sport kann der Insulinresistenz entgegenwirken, die Glukoseaufnahme in die Muskelzellen steigern und damit die erhöhten Blutzuckerwerte sinken lassen. Auch der Langzeitblutzuckerwert (HbA_{1c}-Wert), der den Mittelwert des Blutzuckers der letz-



Die Deutsche Diabetes Gesellschaft rät zu mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche. Schon ein ausgiebiger Spaziergang tut viel Gutes. FOTO: DJD

ten acht bis zwölf Wochen wieder spiegelt, lässt sich durch regelmäßige Bewegung häufig senken.

Die Deutsche Diabetes Gesell-

schaft rät daher zu mindestens 150 Minuten moderater Aktivität pro Woche, verteilt auf mindestens drei Tage.

Neben dem Einhalten eines ge-

sunden Bewegungspensums und Lebensstils sollten Typ-2-Diabetiker ihre Medikamente konsequent einnehmen. Entsprechend den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft wird üblicherweise zunächst Metformin verordnet, wenn die Änderung der Lebensweise nicht den gewünschten Erfolg zeigt. Reicht dies nicht aus, sollte frühzeitig kombiniert werden, etwa mit einem DPP-4-Hemmer.

Wird eine erneute Intensivierung der Behandlung nötig, können auch sogenannte Fixkombinationen eingesetzt werden aus zwei oder mehr Wirkstoffen in nur einer Tablette, wie die Kombination aus

einem SGLT-2-Hemmer und einem DPP-4-Hemmer. Wichtig bei der Behandlung ist allerdings, auf die Therapietreue zu achten.

Mit oral einzunehmenden Medikamenten und ausreichend Bewegung lässt sich eine Insulintherapie mit Spritzen oft vermeiden oder zumindest hinauszögern. Es kann sich also lohnen, täglich wenigstens eine Runde um den Block zu gehen. Sportarten wie Schwimmen, Gymnastik, Tanzen, Krafttraining im Fitness-Studio, Schlittschuhlaufen oder Skilanglauf bringen Spaß und Schwung in den Winter. Schlechtes Wetter muss also keine schlechten Werte bedeuten.

Was ist der HbA_{1c}-Wert?

Der HbA_{1c}-Wert wird auch als Langzeitblutzucker bezeichnet, da er den Durchschnittswert der Blutzuckerwerte aus den vergangenen acht bis zwölf Wochen anzeigt. Die im Blut zirkulierende Glukose lrt sich teilweise an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin an. Je mehr und je länger Glukose

im Blut ist, desto mehr Hämoglobin ist „verzuckert“. Es wird dann HbA_{1c} genannt. Der HbA_{1c}-Wert gibt an, wie viel Prozent des Blutfarbstoffes das veränderte Hämoglobin ausmacht. Er kann bei der Diagnose eines Diabetes sowie von Folgeerkrankungen helfen. (djd)



Wenn es draußen kalt und grau ist, sinkt die Lust auf Aktivitäten. Gerade für Typ-2-Diabetiker ist Bewegungsmanqel aber sehr ungesund. FOTO: DJD



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Tipps der DAK-Gesundheit

Die DAK-Gesundheit präsentiert bei den Gesundheitstagen in Friedrichshafen am 27. und 28. Oktober ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm aus Information, Beratung und Unterhaltung.

FRIEDRICHSHAFEN - Ein Highlight der gesamten Messe erwartet die Besucher jeweils von 10 bis 18 Uhr im Foyer des Graf-Zeppelin-Haus: Die DAK-Gesundheit präsentiert dort eine Carrerabahn mit Fahrradtrieb bei der Ausdauer und Geschicklichkeit gefragt sind. Bei der Bahn erzeugen zwei Teilnehmer auf Fahrrädern durch ihre Trittfrequenz den nötigen Strom, so dass sich zwei Carrera-Autos ein spannendes Rennen auf der Bahn liefern können. Dabei gilt: Je höher die Trittfrequenz, desto schneller die Autos.

Informativ und beratend geht es am Reihenstand der DAK-Gesundheit (Nr. 12) weiter. Diesen teilt sich die Krankenkasse mit der Selbsthilfegruppe Tinnitus. Die Experten der DAK-Gesundheit und die Selbsthilfegruppe informieren über die Themen Ohrengeräusche so-

wie über den Zusammenhang von Körperfett und Übergewicht. Anhand von praktischen Tests erfahren die Besucher dabei Wissenswertes über den Zuckerhaushalt, Cholesterinspiegel, Diabetes oder den Body-Maß-Index. Und für die nötige Abwechslung sorgt ein Murmelschätzspiel bei dem es tolle Preise zu gewinnen gibt.

„Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen sind für die DAK-Gesundheit - genauso wie die präventive Gesundheitsvorsorge - eine Herzensangelegenheit“, erläutert Thomas Schäfer, Chef der DAK-Gesundheit für die Kreisstadt Friedrichshafen. „So bieten wir aktuell ein spezielles Online-Coaching für ein aktiveres Leben an. Das kostenlose Programm unter dem Namen Aktiv@Fit hilft Menschen, auch mit wenig Zeit und Aufwand, in ein aktiveres Leben zu starten. Es zeigt Wege auf, wie man mehr körperliche Aktivität in den Alltag, Freizeit und Beruf integrieren kann“, so Schäfer. Das webbasierte Training findet man unter der Adresse www.dak.de/aktiv@fit im Internet.



Tinnitus und Ohrgeräusche sind Thema am Stand der DAK – außerdem gibt es eine Carrerabahn mit Fahrradtrieb.



Beratung gibt es bei der DAK auch online (Bild oben), am Stand ist Übergewicht ein Info-Thema. FOTOS: DAK



**IST SPORTSCHAU GUCKEN
NICHT AUCH SCHON SPORT?**

Na, das wäre ja was!
Sportlicher geht's mit unserem
Online-Coaching Aktiv@Fit.

Mehr Infos zu unseren PLUS-Leistungen:

DAK-Gesundheit erleben -
zusammen mit der
Selbsthilfegruppe Tinnitus
am 27.10 und 28.10.2018
bei den Gesundheitstagen
Friedrichshafen.
www.dak-vorteile.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Ohne Schmerzen durch die kalte Jahreszeit

„Das Wetter wird schlechter - ich spüre es in meinen Gelenken.“ Solche oder ähnliche Stoßseufzer hört man in der kalten Jahreszeit häufiger. Viele Menschen mit Arthrose klagen im Herbst und Winter über verstärkte Beschwerden und vermuten die Ursache bei sinkenden Temperaturen, Regen und häufigen Wetterumschwüngen. Das konnte bisher allerdings nicht wissenschaftlich belegt werden: Neuere Studien zeigten sogar, dass etwa zwischen Regen, Wetter und vermehrt auftretenden Gelenkschmerzen keinerlei Zusammenhang besteht.

FRIEDRICHSHAFEN (djd) - Viel eher ist Bewegungsmangel schuld an zunehmenden Problemen im Herbst und Winter. Denn wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, neigen die

Menschen dazu, es sich zuhause gemütlich zu machen, statt aktiv zu sein. Genau das ist aber Gift für Arthrosepatienten. „Da die Knorpelzellen die für sie lebenswichtigen Substanzen vor allem aus der Gelenkschmiere beziehen, die von der Innenhaut der Gelenkkapsel gebildet wird, muss diese Flüssigkeit durch permanente Bewegung möglichst gleichmäßig verteilt werden“, erklärt Dr. med. Werner Lehner, niedergelassener Orthopädie aus München.

Darum sollten Betroffene auch in der kühlen Jahreszeit regelmäßig moderat trainieren: Spaziergänge oder Walking-Runden machen warm eingepackt auch im Schnee Spaß. Wer schlechtes Wetter hingegen scheut, kann zum Beispiel im Schwimmbad seine Bahnen ziehen oder an Aqua-Fitnesskursen teilnehmen. Viele Ange-

bote, die den Gelenken gut tun, werden auch von Fitnessstudios angeboten - von Yoga und Tai Chi über Gymnastik bis hin zu Einheiten auf dem Ergometer oder Crosstrainer.

Um ohne Schmerzen durchs Winterhalbjahr zu kommen, kann zusätzlich die Kollagenbildung im Gelenk gezielt angeregt werden. Kollagen ist für die Gesundheit der Gelenke wichtig, denn der Gelenkknorpel besteht zu einem großen Teil aus diesem Eiweißbaustein. Im Alter lässt jedoch die körpereigene Kollagenproduktion nach, womit die Gelenke ihre Pufferfunktion verlieren. „Gute Erfahrungen werden häufig mit Trink-Kollagenen aus der Apotheke gemacht, die zusätzlich entzündungshemmenden Hagebuttenextrakt enthalten“, so Werner Lehner.

Eine aktuelle Studie in 80 Arzt- und Heilpraxen mit rund 600 Frauen und Männern hat dazu überzeugende Ergebnisse erbracht: Nach einer dreimonatigen Einnahme der bioaktiven Kollagen-Peptide verbesserten sich Bewegungsschmerz, Bewegungseinschränkung, Gelenkgeräusche, Gelenkschwellung und Allgemeinzustand signifikant. So macht auch das regelmäßige Training viel mehr Freude.

TRAININGS-TIPPS:

Kurze Wege: Fitnesscenter, Yogastudio oder Schwimmbad sollte nah am Wohnort oder Arbeitsplatz sein.

Tun, was Spaß macht: Tanzen, Schwimmen, Golf oder Yoga - wer seinen Sport als tolles Hobby empfindet, muss sich nicht groß überwinden.

Trainingspartner suchen: Gemeinsam bringt es noch mehr Vergnügen, man strengt sich mehr an und sagt Sportverabredungen nicht einfach ab.

Schmerzen bekämpfen: Wenn's weh tut, scheut man die Bewegung.

Regelmäßigkeit macht Routine: Feste Zeiten für das Sportprogramm sorgen dafür, dass das Training Alltagsgewohnheit wird und bleibt.



Warm eingepackt und bei trockenem Wetter machen auch im Winter Spaziergänge Freude und halten Gelenke mobil. FOTO: DID



Machen Sie einen Hörtest beim Gesundheitsparkour.

Sie finden uns am Stand 48.

Hörstudio
Wolter

Meisterbetrieb für Hörgeräte
Gehörschutz und Pädakustik

88045 Friedrichshafen · 0 75 41 / 37 84 70
info@hoerstudio-wolter.de



Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg

Ihr Rentenversicherungsträger bei den

Gesundheitstagen Friedrichshafen

vom 27. bis 28. Oktober 2018

im Graf-Zeppelin-Haus in Friedrichshafen

täglich von 10 Uhr bis 18 Uhr

- **Information und Beratung** in allen Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung und zur betrieblichen und privaten Altersvorsorge
- **Vorstellung von Präventions- und Rehamaßnahmen**
- **Alterssimulationsanzug:** Spüren Sie die Einschränkungen des Alters am eigenen Leib
- **Broschüren und Merkblätter**

**Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
Regionalzentrum Ravensburg**

Eisenbahnstraße 37, 88212 Ravensburg

Telefon 07 51 88 08-0, E-Mail: regio.rv@drv-bw.de

Internet: www.deutsche-rentenversicherung-bw.de



Sonnenschutz auch im Winter nötig

Wenn die Sommersonne vom Himmel brennt, ist es für die meisten Menschen selbstverständlich, sich zu schützen. Aber auch in der kalten Jahreszeit muss für einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor gesorgt werden. Denn selbst bei trübem, bewölktem Wetter dringen bis zu 90 Prozent der UV-Strahlen zu uns durch und können damit langfristig Schäden anrichten, wie zum Beispiel hellen Hautkrebs.

FRIEDRICHSHAFEN (djd) - Mit etwa 200 000 Neuerkrankungen pro Jahr ist heller Hautkrebs die häufigste Krebserkrankung in Deutschland. Er entsteht, indem kurzwellige UV-B-Strahlen in die Haut eindringen und die DNA der Zelle in den oberen Schichten beschädigen.

Bei häufiger und intensiver Be-

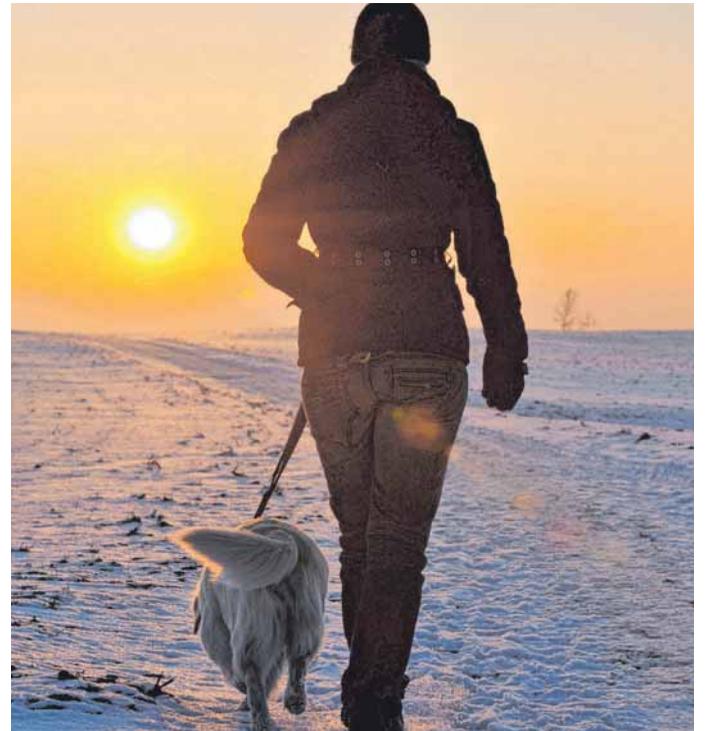
strahlung kann das Immunsystem die Defekte nicht mehr reparieren. Als Folge dessen können sich Zellen verändern und Tumore entstehen. Es sollte präventiv gehandelt werden.

Wer also in der kalten Jahreszeit viel im Freien ist, schützt sich am besten auch jetzt sorgfältig. So ist Wintersonne in höheren Lagen nahezu genauso gefährlich wie die Sommersonne. Daher sollte Sonnenschutz das ganze Jahr über angewendet werden.

Bestimmte Risikogruppen, zu denen unter anderem immunsupprimierte Menschen (Organtransplantierte), Rheumatischer, Krebspatienten und Menschen mit den Hauttypen 1 und 2, die helles Haar, helle Haut sowie eine Neigung zu Sommersprossen und Sonnenbrand haben, zählen, müssen auch im Winter besonders auf-

passen. Schnee reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt sie dadurch. Den sichersten Schutz bietet Kleidung – wie etwa eine Kopfbedeckung und Handschuhe. Auf allen Körperstellen, die nicht von Kleidern bedeckt sind, sollte medizinischer Sonnenschutz aufgetragen werden, der einen Lichtschutzfaktor von 50+ und einen UVA- und UVB-Filter enthält.

Um sich vor hellem Hautkrebs zu schützen, ist es wichtig das ganze Jahr präventiv Sonnenschutz zu verwenden, auch im Winter. Im Sommer denken die meisten daran, sich ausreichend vor der Sonne zu schützen, doch häufig wird vergessen, dass die UV-Strahlen das ganze Jahr gefährlich sein können. Dies gilt nicht nur für Risikopatienten, sondern auch für Outdoorworker und Wintersportler.



Auch im Winter sollte man seine Haut vor der UV-Strahlung der Sonne schützen. FOTO: DJD

Regelmäßig zum Augen-Check-up

Regelmäßige Arztbesuche und Check-ups nehmen besonders ab der Lebensmitte einen wichtigen Stellenwert in der Gesundheitsvorsorge ein. Schließlich möchte man möglichst lange fit bleiben. Viele Erkrankungen und auch damit verbundene Sehstörungen lassen sich verhindern oder hinauszögern, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.

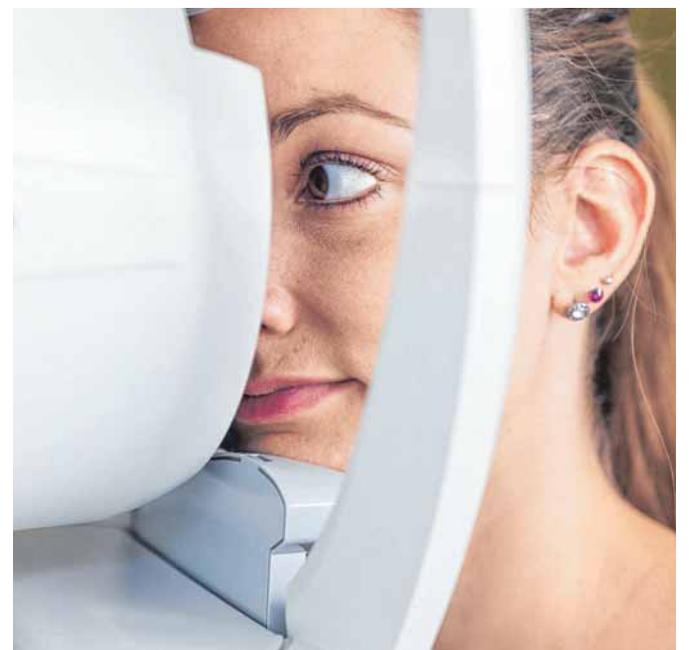
FRIEDRICHSHAFEN (djd) - Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan und vermittelt uns die meisten Informationen über die Umwelt. Doch viele Augenkrankheiten entwickeln

sich schleichend und bleiben deswegen lange unbemerkt.

Oft sind die Heilungschancen schon schlechter, wenn die Krankheit sich durch eine wahrnehmbare Störung des Sehens bemerkbar macht. Regelmäßige Prüfungen des gesamten visuellen Systems sind deshalb eine wichtige Investition in die Gesundheit. Das Gute daran: Für einen professionellen Check-up muss man weder lange Wartezeiten auf einen Termin noch weite Anfahrtswege zu einem Augenarzt in Kauf nehmen. Denn erste Ansprechpartner für eine zeitna-

he und unkomplizierte Gesundheitsvorsorge rund um das Auge sind die Optometristen. Die Optometrie gehört zum Berufsbild des Augenoptikers und beschäftigt sich mit der Messung und Korrektur von Fehlsichtigkeiten sowie der Beurteilung der Sehfunktion als Ganzes.

Am Anfang der Untersuchung werden in einem ausführlichen Gespräch mögliche Beschwerden, wie etwa Augentrockenheit oder Probleme beim Fokussieren, erörtert. Im Anschluss steht eine Vielzahl verschiedener Prüfverfahren zur Auswahl. So genannte Screeningteste etwa werden genutzt, um Auffälligkeiten oder Defekte am Auge frühzeitig zu erkennen. Mit diesem Verfahren können Optometristen beispielsweise auf Sehleistungsminderungen, Farbsinnstörungen, Grünen Star, Grauen Star und Erkrankungen der zentralen Netzhaut prüfen. Bei Risikofaktoren, die auf eine Augenerkrankung hinweisen, erhalten die Betroffenen eine Überweisung zum Augenarzt.



Es gibt verschiedenste Prüfverfahren, mit denen man die Sehfunktion im Ganzen beurteilen kann. FOTO: DJD/HEIKE SKAMPER

Eine ausführliche Beschreibung der verschiedenen Screeningteste gibt es unter www.optometrist.de. Auch bei verschiedenen Fehlsichtigkeiten in jedem Alter kann der Augenfachmann weiterhelfen. Dazu ermittelt er die Korrektionswerte, die nötig sind, um

ein bestmögliches Sehen im Fern- und Nahbereich zu erzielen. Die Prüfung besteht aus verschiedenen Messungen beider Augen und gibt Aufschluss darüber, ob mit einer Brille oder auch Kontaktlinsen ein besseres Sehen erreicht werden kann.

Kinder-Sehtest

Was bei der Gesundheitsvorsorge für Erwachsene gilt, ist natürlich erst recht für Kinder relevant: Weil die ersten Lebensjahre für die Entwicklung des Sehens von elementarer Bedeutung sind, ist die Untersuchung eines Kindes im Alter von etwa drei Jahren durch einen Optometristen oder Augenarzt immer empfehlenswert. Das gilt insbe-

sondere dann, wenn bei den Eltern selbst ein Sehfehler vorliegt, der sich vererbt haben könnte. Auch wenn es um die Auswahl einer Sehhilfe geht, ist man beim Fachmann gut aufgehoben. Er weiß um die Merkmale, die eine Kinderbrille aufweisen muss und kann alternativ auch spezielle Kontaktlinsen für Kinder empfehlen.



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Die Aussteller bei den Gesundheitstagen

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| Augletics GmbH
Vorstellung eines Ruderergometers;
Stand 88 | Hochschule Ravensburg-Weingarten Fakultät für Gesundheit und Sozialökonomie
Informationen zu Studiengängen im Gesundheitswesen
Stand 2 | Selbsthilfe-Netzwerk Bodenseekreis
ehrenamtlich tätige Betroffene mit dem Ziel der Information und Hilfestellung
Stand 56 | fehlstellung korrigieren
Stand 44 | Vitawell Team
vegane Naturkosmetik
Stand 100 |
| Bodensee-Apotheke
Medikamentenversorgung mit besonderer Spezialisierung in den Bereichen Onkologie, Dermokosmetik, Familie, Homöopathie sowie Umweltpharmazie
Stand 32 | Home Care Management
Pflegerische Dienstleistungen und Urlaubspflege
Stand 26 | Senmotic Bodensee
Faszientherapie, manuelle Therapie, Heilpraktiker
Stand 4 | Stoffwechselpraxis Spieler
Ernährung, Kinesiologie
Stand 118 | VHS Friedrichshafen
Stand 82 |
| Bodensee-Sportklinik
Versorgung orthopädischer und unfallchirurgischer Krankheiten
Stand 106 | Hörgeräte Müller
Hörgeräte
Stand 10 | SKM Bodenseekreis
Straffälligenhilfe, rechtliche Betreuung, Wohnungslosenhilfe
Stand 24 | SVE Center – SV Ettenkirch
vereinseigenes Fitness-Studio des SV Ettenkirch
Stand 28 | Wasserurkraft Bernhard Pietsch
Wasservitalisierung
Stand 127 |
| Bodystreet GmbH
Fitnessstudio für EMS-Training,
Stand 122 | Hörstudio Wolter
Hörgeräte
Stand 48 | Sportklinik RV
Stand 68 | Tagesklinik FN
Stand 14 | Weight Watcher
Stand 28 |
| Chiolife Bodensee
Zentrum für amerikanische Chiropraktik
Stand 92 | Hyla Vertrieb Sabine Graf
Luft- und Raumreinigungssystem
Stand 114 | Step Forward GmbH
die federnde Fusskorrektur, Fuß- | Tinnitus-Selbsthilfegruppe
Informationen
Stand 12 | Wilhelm Maybach Stift
Stand 40 |
| coffee-bike Bad Saulgau
mobiler Coffee-Show auf Rädern,
Stand 128 | Johanniter-Unfall-Hilfe
Stand 10 | | Venenpraxis Langenargen
Stand 94 | ZfP Südwürttemberg mit Sinova-Klinik Friedrichshafen
Informationen zu psychischen Erkrankungen, Psychosomatik und Psychotherapie, Aromatherapie, Stress und Burnout
Stand 80 |
| Cornelia Specht – Gesundheitsraum für Körper, Geist und Seele
Bernser Gefäßtherapie
Stand 116 | Karl-Olga-Haus
Stand 58 | | | |
| DAK Gesundheit
DAK-Gesundheitspakete für Familien
Stand 12 | Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg
Stand 86 | | | |
| Deutsche Rentenversicherung
Rentenberatung, Altersvorsorgeberatung, Beratung zu Reha- und Präventionsmaßnahmen | Katholische Sozialstation Friedrichshafen
Alten- und Krankenpflege, Hausnotruf
Stand 52 | | | |
| easylife-Therapiezentrum Ravensburg
erfolgreich abnehmen,
Stand 70 | Kieser-Training
Stand 54 | | | |
| EEM GmbH
Entlastung der Wirbelsäule mit dem grow-Entlastungsstuhl
Stand 36 | Körperwerk
Therapie+Training
Stand 72 | | | |
| Ehrle Gesundheitszentrum Friedrichshafen
Einlagen nach Maß, Orthopädische Maßschuhe, Risikofußversorgungen, Kompressionsstrümpfe, Bandagen, orthopädische Artikel
Stand 30 | Kreissenorenrat
Stand 20/22 | | | |
| Elke Andreas - Heilpraktikerin
Naturheilkunde
Stand 4 | kyBoot Shop Konstanz
Luftkissenschuh
Stand 30 | | | |
| emmi dent - Kilian Büchel Vertriebspartner
Ultraschall-Zahnbürsten von emmi dent
Stand 25 | Landratsamt
Stand 20/22 | | | |
| EMS-Lounge Friedrichshafen
EMS-Training speziell für den Rücken, effizientes Training, 20 Minuten pro Woche, maximaler Erfolg
Stand 104 | LebeNeo – Kerstin Borchers
nachhaltiges Gesundheitskonzept
Stand 102 | | | |
| Evangelische Diakonie ambulante Dienste gGmbH
Unterstützung und Pflege kranker Menschen zu Hause
Stand 40 | LernRaum Martina Harling
lifekinetik, Gehirntaining | | | |
| Gesundheitszentrum Federsee
Rehabilitationsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Innere Medizin | LR Vertriebspartner
Aloe Vera drinking gele, Pflegeprodukte, Make-Up
Stand 16 | | | |
| Schlossklinik Bad Buchau
Rehabilitationsklinik für Neurologie und Psychosomatik
Stand 34 | Naturheilpraxis Leo Pachole
biologische Krampfadernentfernung
Stand 120 | | | |
| Gustav-Werner-Stift
Seniorenzentrum und Wohnen
Stand 40 | Oberschwabenklinik gGmbH
Stand 66 | | | |
| Herb GmbH
Wohlfühlbäder, Wärmesysteme, Gesundes Wohnen, Dusch-WC
Stand 42 | Optical Express
Augenlaser-Chirurgie
Stand 60 | | | |
| | OSG MVZ Betriebs GmbH
Augenmedizin
Stand 84 | | | |
| | Pejosan GmbH
Wasseroptimierer
Stand 18 | | | |
| | Pflegehelden Bodensee
Vermittlung von Haushaltshilfen aus Polen
Stand 8 | | | |
| | Praxis für Physiotherapie Scherzinger
Stand 38 | | | |
| | Pro Aqua Luft- und Raumreiniger
Stand 98 | | | |
| | Rheumaliga
Stand 119 | | | |
| | Salzgrotte Lindau
Stand 6 | | | |
| | Schreinerei Heinz Plocher
Möbel, Innenausbau, Fenster, Insektenschutzgitter, Türen, Fußböden, Umbau
Stand 74 | | | |
| | Schwäbische Zeitung/Südfinder
Medienpartner
Foyer | | | |

Miteinander - im ZfP Südwürttemberg

Zusammen
Arbeit.

**RUND-
HERUM.
ALLES
MÖGLICH.**

Gesund im Betrieb
Fortbildung
Kinderbetreuung
Flexible Arbeitszeiten
Verlässlicher Arbeitgeber
Flache Hierarchien

Willkommen im Team. Das ZfP Südwürttemberg ist der größte psychiatrische Klinikverbund in Baden-Württemberg und einer der wichtigsten Arbeitgeber der Region. Der Mensch steht im Mittelpunkt - im Umgang mit Patienten, Bewohnern und Mitarbeitenden. Sichere Arbeitsplätze und Maßnahmen zur Chancengleichheit zeichnen uns aus.

ZfP Südwürttemberg
Pfarrer-Leube-Straße 29
88427 Bad Schussenried

07583 33-0
bewerbung@zfp-karriere.de
www.zfp-karriere.de

zfp
Südwürttemberg



GESUNDHEITSTAGE Friedrichshafen

Sa.+So. 27.+28. Oktober 2018 · 10-18 Uhr · Graf-Zeppelin-Haus

Bestellung Wunschfigur

Am Samstagabend findet um 19 Uhr im Graf-Zeppelin-Haus eine Abendveranstaltung passend zur Gesundheitsmesse statt: Der Ernährungsexperte Boris Schwarz spricht zum Thema „Bestellung Wunschfigur – Fettverbrennung leichtgemacht“.

FRIEDRICHSHAFEN - Die perfekte Verbindung aus erfrischender Provokation und motivierender Bewusstmachung hat einen Namen: Boris Schwarz. Seine Leidenschaft ist ein Thema, das jeden angeht.

Boris Schwarz bringt Menschen in Bewegung! Der Experte für Ernährung, Gesundheit, Sport und mehr Lebensenergie rüttelt wach und bringt Menschen dazu, aus ihren bisherigen Gewohnheiten auszusteigen. „Kümmere dich lieber heute um deine Gesundheit, als morgen um deine Krankheiten“, ist sein persönliches Credo. Deswegen unterstützt er Menschen in acht Schritten zu mehr Motivation und mit ganz konkreten Tipps auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität, zu mehr Gesundheitsbewusstsein und damit zu erhöhtem Wohlbefinden und Vitalität.

Fitnessexperte Boris Schwarz nutzt seine geliebte Expertise aus rund 20 Jahren Erfahrung, um Menschen darzulegen, wie sie durch eine optimierte Ernährungs- und Bewegungsweise schlanker, fitter, gesünder und leistungsfähiger werden. Dabei agiert er weder zwanghaft missionarisch, noch ist er strengen Regeln verhaftet. Der Gesundheitsmotivator verfügt vielmehr über die einzigartige Fähigkeit, die Abläufe des menschlichen Körpers verständlich zu erklären. Sein Publikum kann die Hintergründe und die Sinnhaftigkeit der vorgeschlagenen Maßnahmen nachvollziehen und dadurch mit mehr Motivation und leichter umsetzen.

In seinem neusten Vortrag „Bestellung Wunschfigur“ versetzt uns Boris in die Lage, unsere Lebens- und Essgewohnheiten, unsere Gesundheit und Ernährung und unser Bewegungsverhalten offen und ehrlich zu reflektieren. Es geht bei ihm nicht um reine Wissensvermittlung, sondern er motiviert dazu, das gesamte Körperbewusstsein zu überdenken und Lebenskonzepte völlig neu auszurichten.

Wer das Thema Fettverbrennung verstehen will, darf diesen Abend nicht verpassen.

Als lebendiger, dynamischer und absolut leidenschaftlicher Speaker und Experte begeistert Boris Schwarz sein Publikum. Themenfelder wie Gesundheit, mehr Lebensenergie, Fitness und Ernährung gehören zu seinen ausgewiesenen Schwerpunkten. Boris Schwarz agiert in diesen Bereichen ebenfalls als Dozent und Buchautor.

Die Zuhörer mit seiner bildhaften Sprache mitzureißen – zu motivieren mehr Eigenverantwortung für den eigenen Körper und die Gesundheit zu übernehmen – das ist Boris Schwarz Passion. Durch seine langjährige Erfahrung und sein ausgewiesenes Fachwissen legt er bei seinen Auftritten und Impulsvorträgen den Grundstein für nachhaltige Handlungsimpulse.

Der Vortrag beginnt um 19 Uhr. Tickets sind im Vorverkauf beim Graf-Zeppelin-Haus, bei der Geschäftsstelle der Schwäbischen Zeitung, Schanzstraße 11, sowie allen Reservix-Vorverkaufsstellen erhältlich.



Boris Schwarz spricht am Samstag im GZH.



Startpaket für 99 €*

*beim Abschluss eines Mitgliedschaftsvertrags über 12 oder 24 Monate

Körperwerk
training · therapie

DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Sie suchen ein effizientes Training ohne Überlastungs- oder Verletzungsgefahr? Körperwerk bietet erstklassiges Training. Und Körperwerk bietet echte Physiotherapie, wie der Arzt sie verschreibt. Deshalb können wir das Beste aus beiden Welten für unsere Kunden kombinieren.

Im Körperwerk haben nicht piepsende Displays das Sagen, sondern der Mensch. Ausgebildete Trainer begleiten Sie intensiv und persönlich und entwickeln hochindividuelle Trainingsprogramme, die es so nur im Körperwerk gibt.

Für einen Menschen, den es so nur einmal gibt: **Sie.**

Vom 29.10. bis 08.11. sind unsere Körperwerk Gesundheitstage.

Machen Sie den kostenfreien Gesundheitscheck!

Gutastraße 3-5 • 88046 Friedrichshafen • 07541-9593333 • koerperwerk.com