

So GESUND

SONDERBEILAGE
Herbst 2026

Das Journal für Gesundheit,
Wellness und Genuss

- Fit werden & fit bleiben
- Fußgesundheit
- Gesund & nachhaltig einkaufen
- Sanfte & alternative Heilmethoden
- Gut hören

Mit
„Senioren
Spezial“

LAHRER ZEITUNG

Schwarzwälder Bote
KINZIGAL

So gesund

Das Gesundheitsmagazin



Qual der Wahl: HIIT oder LISS

Regelmäßiges Ausdauertraining tut uns gut, schützt das Herz-Kreislauf-System, macht uns fitter. Doch nicht für jeden ist es das Richtige, den Körper an seine Grenzen zu treiben. Geht es auch entspannter? Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn

Was Joggen, Walken, Schwimmen, Radfahren und Cardio-Work-outs gemeinsam haben? Sie trainieren unsere Ausdauer. Das zählt sich aus. „Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Fitness und senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Marcel Reuter, Dozent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG).

HIIT ist besonders schweißtreibend

Viele haben vom Training aber ein bestimmtes Bild im Kopf – das ihnen die Lust auf Bewegung vielleicht sogar verdirbt. Ob auf dem Rad, der Laufstrecke oder der Matte: Der Schweiß muss laufen, der Körper richtig an seine Grenzen gepusht werden. Nur dann bringt all das hier etwas, oder?

HIIT lautet hier oft das Stichwort, dahinter verbirgt sich das sogenannte hochintensive Intervalltraining. Bei

dieser Trainingsmethode gibt es kurze Belastungsintervalle von wenigen Minuten, „die sich sehr anstrengend anfühlen“, so Reuter, gefolgt von kurzen Pausen. HIIT setzt eine gute Belastbarkeit voraus.

Was, wenn man die nicht hat? Oder einfach keine Lust darauf hat, sich zu verausgaben? Die gute Nachricht: Ausdauertraining kann auch entspannter aussehen – und ebenso auf die Gesundheit einzahlen.

LISS: genug Luft, um sich zu unterhalten

LISS lautet hier die Bezeichnung. Das steht für „Low-Intensity Steady State“, übersetzt: niedrige Intensität im Dauerzustand. Ob beim Laufen, Radfahren oder Schwimmen – hier trainiert man mit moderater Intensität. Heißt: „Diese Methode fühlt sich etwas anstrengend an, lässt aber genügend Luft, um sich zu unterhalten“, sagt Marcel Reuter. Dafür sind die Einheiten insgesamt länger.

Wie viel LISS-Training nötig ist, um gesundheitliche Effekte zu erreichen? Hier hilft ein Blick auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Pro Woche sollten es für Erwachsene 150 Minuten moderates Ausdauertraining sein. Die



Einmal kurz auspowern, bitte! HIIT eignet sich für alle, die wenig Zeit haben.

Foto: Monique Wüstenhagen/dpa-tmn

lassen sich zum Beispiel auf drei Sessions mit je 50 Minuten aufteilen.

Es kommt auch auf Ziele und Zeitbudget an

Und was ist nun besser – HIIT oder LISS? „Studien belegen, dass beide Methoden die körperliche Fitness steigern und sich positiv auf die Gesundheit auswirken – etwa durch die Senkung von Blutdruck oder Körperfett“, sagt Reuter.

Wer allerdings besonders zeiteffizient sporteln will, ist mit HIIT besser bedient. „So können in kürzerer Zeit vergleichbare oder sogar bessere Ergebnisse erzielt werden“, sagt der Fitness-Experte. Wer auf dieses intensive Ausdauertraining setzt, kommt gemäß der WHO-Empfehlung

mit 75 Minuten Aktivität pro Woche aus. Moderates und intensives Training lassen sich aber auch kombinieren.

Sportliche Ziele, Zeitbudget, körperliche Voraussetzungen: All das spielt Reuter zufolge eine Rolle, wenn es darum geht, den passenden Trainingsansatz für sich selbst zu finden. Menschen mit Vorerkrankungen, etwa des Herz-Kreislauf-Systems, sollten sich allerdings vorab sportmedizinisch durchchecken lassen.

Laufschuh Zeit

BROOKS
GHOST UND GLYCERIN

für Damen & Herren

SportBeck
Der Trendladen

www.sportbeck-trendladen.de

SALZGROTTE WOLFACH

ATME DICH FREI!

SALZGROTTE WOLFACH • UNTERE ZINNE 4 • 77709 WOLFACH • TEL. 0 78 34/86 705-0

WWW.SALZGROTTE-WOLFACH.DE

Impressum

Schwarzwälder Bote

Verlag
Lahrer Zeitung GmbH, Kreuzstraße 9, 77933 Lahr
Geschäftsführer Tim Hager, Carsten Huber, Kirsten Wolf

Anzeigen/Sonderthemen
Lahrer Zeitung, Kreuzstraße 9, 77933 Lahr
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Ralf Chizzola

Redaktion
Jonas Köhler (v.i.S.d.P.)

Druck Druckzentrum Südwest GmbH, Auf Herdenen 44, 78052 Villingen-Schwenningen
Geschäftsführer Christian Friske, Carsten Huber

Lebensqualität im Alter

Viele Senioren verbringen ihren Lebensabend allein. Nicht selten drohen dann Alterseinsamkeit und Depressionen – vor allem dann, wenn der Partner stirbt und ein großes Loch hinterlässt. Wenn zusätzlich der Alltag nicht mehr allein bewältigt werden kann, muss dringend eine Alternative her. Doch das muss keineswegs das Pflegeheim sein.

Viele Menschen haben den Wunsch, ihr Leben so lange wie möglich selbst zu gestalten und aktiv entscheiden zu können, wie ihr Alltag aussieht. Pflegehelden Offenburg ist seit 15 Jahren in der Ortenau aktiv und vermittelt EU-Pflegekräfte für eine Rundum-Betreuung in den eigenen vier Wänden. Die Pflegepersonen ziehen in den Haushalt ein

und übernehmen die Betreuung der Senioren.

Zu ihren vielfältigen Aufgaben gehört es, im Haushalt zu unterstützen, die Wäsche zu versorgen, einzukaufen und Mahlzeiten zuzubereiten. Zudem helfen die Betreuer bei einfachen Aufgaben der Grundpflege wie der Körperhygiene oder dem An- und Auskleiden. Außerdem begleiten sie zu wichtigen Terminen und sind Partner zum Reden, Lachen und Miteinandersein.

Verbleib in der vertrauten Umgebung

Das bedeutet für die Senioren und Pflegebedürftigen mehr Lebensqualität und bietet zusätzliche Sicherheit durch den Verbleib in der vertrauten Umgebung. Für die Angehörigen, die sich dem hohen



Die Pflegehelden Offenburg sorgen für mehr Lebensqualität. Foto: Pflegehelden

Unterstützungs- und Betreuungsbedarf oft nicht mehr gewachsen fühlen, ist es eine große Entlastung, ihre Lieben in guten Händen zu wissen.

Das Pflegehelden-Konzept ist eine hervorragende Alternative zum Pflegeheim. „Wir verstehen uns auch als wichtige Ergänzung zu den ambulanten Pflegediensten“, sagt Geschäftsführer Hannes Weisser. Alle Erfahrungen mit der häus-

lichen 24-Stunden-Pflege hätten gezeigt, dass sich die meisten Hilfsbedürftigen ein Leben ohne diese Unterstützung nicht mehr vorstellen mögen – eine solche, die bezahlbar bleibt und allen rechtlichen Bestimmungen entspricht.

Grundlage für die Tätigkeit der polnischen Pflegehelfer ist die EU-Dienstleistungsfreiheit. „Das Personal ist bei unseren langjährigen Partnerunternehmen im EU-Ausland, mit Schwerpunkt Polen, angestellt und wird mit überprüfbarem Nachweis unter dem rechtmäßigen Abführen aller Steuern und Sozialabgaben nach Deutschland entsendet“, erklärt Weisser das Konzept. Bei Interesse bieten seine zertifizierten Pflegeberater unverbindliche, kostenfreie Beratungsgespräche vor Ort an.

**FÜREIN
ANDER
DA SEIN**

...damit 24-Stunden-
Pflege gelingt.

☎ 07805 - 48 90 037
🌐 pflegehelden.de

Persönlicher Ansprechpartner vor Ort mit **98% Weiterempfehlung**

Sofortige Entlastung als **Alternative zum Pflegeheim**

Jederzeit kündbar & **volle Kostentransparenz**

pflegehelden

Zuhause. Sicher. Gepflegt.

Für gesunde Kinderfüße

Die Füße Ihres Kleinkindes kommen Ihnen überaus platt vor? Kein Grund zur Sorge – meistens. Wann dennoch ein Arztbesuch sinnvoll ist und wie Eltern eine gesunde Fußentwicklung fördern können. Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn

Dass Kinder mit eher flachen Füßen ins Leben starten, ist „völlig normal“, wie Jörn Dohle von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) sagt. Was Eltern gerne mal als Plattfuß bezeichnen, nennen Ärzte einen kindlichen Knick-Senkfuß.

Fußgewölbe muss sich erst noch ausbilden

In den ersten Lebensjahren sind die Strukturen im Fuß nämlich noch weich und flexibel. Bänder, Sehnen und Muskeln müssen sich erst einmal aufbauen – und damit mit der Zeit auch das Fußgewölbe. Diese Wölbung der Fußsohle hat fürs spätere Leben wichtige Funktionen: Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer, ist relevant für einen stabilen Gang und eine gleichmäßige Verteilung des Körpergewichts.

Bis sich das Fußgewölbe fertig ausgebildet hat, kann es bis ins Jugendalter dauern. Eltern müssen sich also keine Sorgen machen, wenn der Fuß ihres Kleinkindes flach wirkt, die Ferse womöglich sogar nach innen kippt.

Eltern können aber einiges tun, damit sich das Fußgewöl-



Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur – so kann sich das Fußgewölbe von Kindern optimal ausbilden. Foto: Hauke-Christian Dittrich/dpa/dpa-tmn

be ihrer Kinder gut ausbilden kann. Entscheidend hier: regelmäßig die Schuhe weglassen. „Barfußlaufen auf wechselnden Untergründen aktiviert die Muskulatur und unterstützt diese Entwicklung“, so Orthopäde Jörn Dohle. Die Experten der DGOU raten Eltern daher, ihre Kinder so oft wie möglich barfuß laufen zu lassen – etwa auf der Wiese, auf Sand, Kies oder Waldboden.

Dabei sollten Eltern allerdings darauf achten, dass keine Verletzungsgefahr besteht: Wo Scherben oder andere spitze Gegenstände herumliegen (können) oder sich der

Boden stark aufheizt, schlüpft der Nachwuchs doch besser in Schuhe.

Apropos Schuhe: Die Treter der Kinder sollten weich und flexibel sein – und nicht steif oder zu eng. Am besten haben Eltern alle drei bis vier Monate einen Blick darauf, ob die Schuhe bereits drücken – Kinderfüße wachsen schnell.

Rote Druckstellen an den Füßen sind laut dem Portal „kindergesundheit-info.de“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) ein Anzeichen, dass die Schuhe zu eng geworden sind. Dann gilt: aussortieren!

Wann ein Arztbesuch angesagt ist

In manchen Fällen bringt der kindliche Knick-Senkfuß aber doch Beschwerden mit sich, die Familien orthopädisch abklären lassen sollten. Etwa wenn das Kind von Schmerzen im Fuß erzählt, wenn der Fuß steif wirkt, das Gangbild Auffälligkeiten zeigt oder wenn das Kind ungern läuft.

Ein Arzt kann herausfinden, ob es sich um eine seltene, starre Form des Knick-Senkfußes handelt, hinter der strukturelle oder neurologische Ursachen stecken können. Liegen Beschwerden vor, kann das Kind etwa Einlagen verordnet bekommen.



Anja Zorn
Orthopädie-Schuhtechnikmeisterin

Mühlgasse 8 · Lahr

DRUCKENTLASTUNG
MIT SPEZIALEINLAGEN

bei WARZEN, HÜHNERAUGEN, HORNHAUT
und OFFENE FÜßE, BEI DIABETES

GRATIS
FÜßCHECK

Tel. 07821/ 99 89-818
www.zorn-schuhtechnik.de

**SANITÄTSHAUS
BAUMANN**

Wir an Ihrer Seite!
Nah – Persönlich – Kompetent

Hausach – Hauptstraße 56
Zell a.H. – Hauptstraße 52-54

07855/5479-0

san-baumann.de

sanitaetshaus_baumann

sanitaetshaus_baumann



Helfen nach Maß

Orthopädie
stinus
motion

www.stinus-orthopaedie.de



Achern Bühl Gengenbach Kehl Offenburg Rastatt Schramberg

Jetzt auf's Rad umsteigen

Die Zeiten, in denen das Auto für jede Strecke selbstverständlich war, scheinen zumindest vorübergehend überholt zu sein. Immer mehr Menschen steigen bewusst aufs Fahrrad um – und profitieren gleich mehrfach davon. Denn Radfahren ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für den Geldbeutel.

Schon kurze, regelmäßige Fahrten stärken Herz und Kreislauf, fördern die Beweglichkeit und helfen, Stress abzubauen. Gleichzeitig ist das Fahrrad besonders gelenkschonend und damit für Menschen jeden Alters geeignet. Wer sich im Alltag mehr bewegt, fühlt sich nachweislich fitter, ausgeglichener und leistungsfähiger.

Ein entscheidender Vorteil zeigt sich jedoch bei den



Kollmer Bikes ist der Ansprechpartner rund ums Fahrrad in Lahr.

Foto: Kollmer Bikes

Kosten: Laut Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) können Fahrradfahrer im Vergleich zum Auto jährlich rund 800 Euro sparen – und oft sogar wesentlich mehr. Steigende Spritpreise, Wartungskosten und Parkgebühren belasten Autofahrer zunehmend. Das Fahrrad hingegen ist eine günstige und nachhaltige

Alternative, die sich schnell bezahlt macht.

„Bei Kollmer Bikes unterstützen wir Sie dabei, das passende Fahrrad für Ihre Bedürfnisse zu finden. Mit individueller Beratung und modernen Lösungen machen wir Ihnen den Umstieg so einfach wie möglich“, verspricht Markus Kollmer, Geschäftsführer von Kollmer Bikes in Mietersheim.

Zusätzlich bietet der Familienbetrieb ergonomische Anpassungen für maximalen Komfort an, Dreiräder für mehr Sicherheit sowie Fahrräder mit besonders tiefem Einstieg – ideal für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Unsicherheiten beim Auf- und Absteigen. Genauso stehen aber selbstverständlich auch sportliche Modelle, Alltagsräder, Gravelbikes, Kinderräder und vieles mehr zur Verfügung.

Um den Kunden wirklich alles für ihre Fahrten mitgeben zu können, gibt es bei Kollmer Bikes ein umfangreiches Zubehörprogramm, das die Palette komplettiert. „Steigen Sie jetzt aufs Fahrrad um – Ihr Ansprechpartner in Lahr ist das Team von Kollmer Bikes“, so der Inhaber des Fachgeschäfts.

Kollmer Bikes



Breisgaustr. 23 • Lahr
Tel. 0 78 21 / 9 82 93 32
www.kollmer-bikes.de



**Jetzt
ist die
perfekte Zeit
für dein
neues Bike!**

**Entdecke aktuelle
Modelle und sichere dir**

**starke Angebote
& attraktive Preise**

Kollmer Bikes Lahr
dein Partner für Bikes,
Service & Beratung.
Jetzt durchstarten und
die Freiheit auf
zwei Rädern genießen!



**ATB | City | E-Mountain | E-Trekking | E-Urban
Jugendräder | Kids | Mountainbike | Trekkingbikes | Urban**



Auge blutrot: Sind geplatzte Äderchen gefährlich?

Ein Auge hat sich plötzlich tiefrot gefärbt. Das jagt Betroffenen beim Blick in den Spiegel erst einmal einen Schrecken ein. Oft sind geplatzte Äderchen im Auge völlig harmlos – allerdings nicht immer. *Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn*

Ein blutrot unterlaufenes Auge wirkt auf den ersten Blick dramatisch. Aber ist es das wirklich? Ein Augenarzt und eine Augenärztin klären auf.

Die gute Nachricht vorab: „Wenn es spontan und ohne einen offensichtlichen Grund passiert, ist die Rötung oftmals harmlos und verschwindet nach einiger Zeit von selbst“, sagt Philipp Steven vom Zentrum für Augenheilkunde an der Uniklinik Köln.

Schon beim Niesen oder Heben können Äderchen platzen

Denn der Augapfel ist mit feinsten Blutgefäßen durchsetzt. Zu einem geplatzten Äderchen kommt es schnell. „Schon ein schwerer Hustenanstfall oder heftiges Niesen können aufgrund ihres Drucks Auslöser sein“, erklärt die Berliner Fachärztin für Augenheilkunde, Andrea Lietz-Partzsch.

Auch Faktoren wie das Heben von schweren Lasten oder starkes Pressen beim Stuhlgang führen mitunter dazu, dass im Auge ein Äderchen platzt. Als Folge davon tritt Blut aus, das sich entweder in Teilen oder über den ganzen Augapfel verteilt. „Bloßes Reiben am Auge kann ebenfalls eine Blutung im Auge zur Folge haben“, so Philipp Steven.



Das Auge ist von feinen Blutgefäßen durchzogen. Dass da mal eines platzt und für ein blutrotes Auge sorgt, lässt sich kaum vermeiden. *Foto: Franziska Gabbert/dpa-tmn*

Ist ein Auge mehrfach innerhalb kurzer Zeit hintereinander blutrot unterlaufen, sollten Betroffene das in der Augenarztpraxis abklären lassen.

Bei Sehstörungen oder Verletzungen zum Arzt

In einigen Fällen geht man am besten rasch zum Arzt oder zur Ärztin. Zum Beispiel wenn das geplatzte Äderchen mit Sehstörungen einhergeht oder wenn die Augen brennen. Und natürlich, wenn hinter dem blutroten Auge eine Verletzung steht – etwa weil ein Ball das Auge getroffen oder man bei der Gartenarbeit

einen Dorn ins Auge bekommen hat.

Verspüren Betroffene keine Beschwerden, können sie in aller Regel erst einmal abwarten und beobachten, ob die Blutung zurückgeht und der Augapfel wieder weiß wird. Dauert aber die Rötung länger als zwei Tage an, sollte man der Ursache auf den Grund gehen und einen Termin in der Augenarztpraxis ausmachen.

Was hinter der Rötung alles stecken kann

Sinnvoll ist auch, eine Untersuchung beim Internisten oder der Internistin draufzulegen. „Denn ein rotes Auge kann auch ein Symptom für ernsthafte Erkrankungen sein“, sagt Andrea Lietz-Partzsch.

So kann etwa ein wiederholt geplatztes Äderchen auf einen erhöhten Blutdruck hin-

weisen. Bleibt der untherapiert, führt das im schlimmsten Fall zu einem Schlaganfall.

Ursache sind manchmal auch Blutgerinnungsstörungen, die ebenfalls behandelt werden sollten. Auch wer bestimmte Medikamente regelmäßig einnimmt, muss damit rechnen, dass es häufiger zu Blutergüssen kommt, „nicht nur im Auge, sondern auch an anderen Körperstellen“, erklärt Philipp Steven.

Es kann auch am Alter liegen

Und: „Denkbar ist auch, dass die Augen etwa im Zuge des Alterungsprozesses schlicht zu trocken sind“, sagt Andrea Lietz-Partzsch. Durch die Trockenheit sind die Augen oft so empfindlich, dass schon eine kleinste Reibung für eine Rötung sorgen kann. Der Arzt oder die Ärztin kann eine passende Salbe empfehlen, um die Beschwerden zu lindern.

Wichtig zu wissen: Blutungen, also Blutergüsse, im Auge sind laut Steven „praktisch immer einseitig“. Es kann aber auch zu Rötungen kommen, die beide Augen betreffen. Dahinter steckt dann oft eine Allergie oder eine Infektion mit Viren oder Bakterien. Auch eine Bindehaut- oder Hornhautentzündung zeigt sich oft durch rötliche Augen.

Nicht zu viel Anstrengung

Bei einem blutroten Auge sollte man harte körperliche Arbeit, intensiven Sport oder schweres Heben möglichst vermeiden, damit der Bluterguss im Auge sich zurückbildet. „Andernfalls besteht das Risiko, dass erneut ein Äderchen platzt und damit die Rötung des Auges anhält“, so Philipp Steven.



Gutes Sehen
zum Greifen nah
www.optik-bengel.de

optik bengel
Augenoptikermeister
Inhaber: Markus Ludwig

Offenburg · Metzgerstr. 9

HNO: Prävention & Vorsorge

Hören, Atmen und Schlafen sind selbstverständlich – bis etwas nicht mehr richtig funktioniert. Moderne HNO-Medizin sollte nicht nur Erkrankungen behandeln, sondern auch Veränderungen möglichst früh erkennen bzw. der Entdeckung von Krankheiten vorbeugen.

Prävention und Vorsorge beginnen mit einfachen Dingen. Beim Ohr gehört die Kontrolle der Gehörgänge dazu. Das Ohr verfügt grundsätzlich über einen Selbstreinigungsmechanismus, jedoch kann die regelmäßige Entfernung von Ohrschmalz vor plötzlichem Hörverlust schützen und darüber hinaus Ekzeme im Gehörgang günstig beeinflussen. Auch das Hören bedarf der Aufmerksamkeit: Ab circa 60 Jahren kann ein Hör-

test sinnvoll sein. So kann festgestellt werden, wie gut das Hörvermögen ist, da unser Gehirn, einen spürbaren Hörverlust oft lange ausgleicht.

Eine verstopfte Nase sollte nicht als lästig hingenommen werden. Eine allergologische Abklärung ist sinnvoll, selbst wenn Beschwerden wie Niesreiz oder juckende Augen fehlen. Gerade bei Kindern spielt die Allergiediagnostik eine wichtige Rolle. Eine Hyposensibilisierung kann nicht nur Beschwerden lindern, sondern das Risiko einer Asthmaentwicklung vermindern. Studien belegen, dass eine Hyposensibilisierung den Schlaf und die Aufmerksamkeit von Jugendlichen verbessert. Eine zusätzliche diagnostische Möglichkeit ist die Messung von Stickstoffmonoxid in der Ausatemluft (FeNO). Sie



Dr. med. David Kasper ist Facharzt für HNO in Lahr.

Foto: David Kasper

kann früh Hinweise auf eine entzündliche Reaktion der bronchialen Atemwege geben.

Vorsorge ist auch wichtig bei der Kehlkopfgesundheit. Bei Rauchern empfiehlt Kasper ein jährliches Kehlkopf-Screening. Kehlkopfkrebs ist, früh erkannt, ausgezeichnet zu behandeln.

Bemühungen für ein Krebs-screening für Raucher über die Krankenkasse, dies waren Bestrebungen verschiedener Verbände, scheiterten. Ein Screening wird aber weiter vom HNO-Berufsverband für Raucher ab 40 Jahren empfohlen.

In der Praxis des Facharztes für HNO David Kasper in Lahr bilden die HNO-Allergologie und Schlafmedizin einen Schwerpunkt neben der HNO-Medizin. Der Anspruch der Praxis ist es auch, nicht nur Beschwerden zu behandeln, sondern Gesundheit und mögliche Risiken im Blick zu behalten.

Natürlich werden auch manifeste Erkrankungen behandelt, aber gute Medizin beginnt nicht immer mit einer Behandlung. Manchmal beginnt sie mit der richtigen Frage – und der rechtzeitigen Diagnostik.

HNO
PRAXIS DR. KASPER
IHRE HNO-PRAXIS IN LAHR

Dr. med. David Kasper
Facharzt für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie

Qualitätssiegel Allergologie (BV HNO)
Audiologe und Neurotologe (BV HNO)

**WIR
STELLEN EIN**
MFA oder
Quereinsteiger/in
ab Januar
25–35 Std./Woche

AB 2027
NEUES
PRAXISKONZEPT
Neue Sprechzeiten
ab April 2027

Zwei Wege, ein Ziel.

Prävention, Vorsorge und bestmögliche Diagnostik und Therapie von Erkrankungen



**PRAXIS FÜR
GESETZLICH VERSICHERTE**

Hochwertige HNO-Medizin
mit möglichen Zusatzleistungen

25 Stunden
Sprechzeiten/Woche

Wir bieten eine umfassende fachärztliche HNO-Versorgung auf Grundlage der gesetzlichen Regelungen - mit moderner Diagnostik und Therapie.



HNO PLUS

Kassenleistungen plus ausgewählte IGeL-Leistungen

Individuelle Zusatzleistungen, die die reguläre Versorgung ergänzen – für mehr Diagnostik und eine bessere Therapie

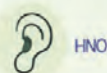


**PRAXIS FÜR
PRIVATPATIENTEN UND
SELBSTZAHLER**

Individuell. Ganzheitlich. Auf höchstem Niveau.

Jederzeit und
exklusiv 6 Stunden
Sprechzeiten/Woche

Moderne HNO-Medizin, Allergologie und Schlafmedizin mit umfassender Diagnostik und individuell abgestimmten Therapiekonzepten - ohne Begrenzungen
Ein weiterer Fokus liegt auf Prävention, Vorsorge, Revitalisierung und Ästhetik.



HNO



Allergologie



Schlafmedizin



Prävention,
Vorsorge,
Revitalisierung
& Ästhetik



Kirchstraße 26
77933 Lahr



07821 38686
Bitte beachten Sie
unsere Telefonzeiten



kontakt@lahr-hno.de



www.lahr-hno.de



Ab 2027
Online
Terminbuchung

Rund um die Zeitumstellung ruhig schlafen – so klappt's

Die Zeitumstellung schenkt Ihnen zwar eine zusätzliche Stunde, aber auch Augenringe und Müdigkeit an den Tagen danach? Eine Schlafmedizinerin nennt drei Tipps, die jetzt helfen können. Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn

Hurra, eine geschenkte Stunde! Was am Sonntag der Zeitumstellung (25. Oktober, 3 Uhr) noch Euphorie auslöst, bringt für viele am Tag danach schon Ernüchterung. Kaum noch Tageslicht übrig nach Feierabend!

Einen Teil der Menschen frustriert im Zuge der Zeitumstellung aber noch eine andere Sache: dass ihr Schlaf in den Tagen danach weniger erholend ausfällt als sonst. „Genau wie es Menschen gibt, die bei

Wetterumschwüngen Migräne bekommen, gibt es Menschen, die auf die Zeitumstellung mit Schlafstörungen reagieren“, sagt Kneinja Richter, Chefärztin der CuraMed Tagesklinik Nürnberg und Professorin an der Technischen Hochschule Nürnberg.

Betroffene erleben Einschlafprobleme, sind tagsüber müde und können sich schlechter konzentrieren. Der Grund: Ihre innere Uhr hat Probleme, sich an die Veränderung im Außen anzupassen. Immerhin: „Nach einer Woche sind die Schlafstörungen in der Regel weg“, so Richter.

Besonders betroffen sind übrigens Frühaufsteher und Ältere. Ganz anders ist es bei jüngeren Menschen und allen, die abends zur Höchstform auflaufen und morgens gerne spät aufstehen: Ihnen kommt es entgegen, dass die Uhren um eine Stunde zurückgestellt werden.

Zeitumstellung besser wegstecken – drei Tipps

Doch was kann man tun, wenn man empfindlich auf die Zeitumstellung reagiert? Diese drei Tipps sind einen Versuch wert:

Den Körper auf die Umstellung vorbereiten

Kneinja Richters Rat lautet: „In den Tagen, bevor die Uhren umgestellt werden, etwa 15 bis 30 Minuten später ins Bett gehen, aber morgens zur selben Zeit aufstehen.“ So kann man Schritt für Schritt die innere Uhr anpassen.

Egal, auf welche Weise: Tageslicht tanken

Unsere innere Uhr, an der viele Prozesse wie der Schlaf-Wach-Rhythmus, die Körpertemperatur und der Hormonhaushalt hängen, wird stark



Eine Viertelstunde später ins Bett: Das ist eine Strategie, um die innere Uhr auf die Zeitumstellung vorzubereiten.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

durch das Tageslicht beeinflusst.

Das kann man sich zunutze machen, indem man sich kurz nach dem Aufstehen vor eine Tageslichtlampe setzt oder einen kleinen Spaziergang einlegt, sofern es draußen schon hell ist. So bekommt der Körper das Signal: Jetzt ist Tag, jetzt bin ich wach. Generell gilt: „Tagsüber mindestens eine Stunde in der Helligkeit verbringen“, rät Kneinja Richter.

Bei Schlafritualen ein wenig nachjustieren

Alle, die zu Schlafproblemen neigen, können die Umstellung hin zur Winterzeit als Anlass nehmen, um sich die eigenen Routinen am Abend anzuschauen – und gegebenenfalls nachzusteuern.

Denn Rituale spielen eine wichtige Rolle, wenn es um guten Schlaf geht. Wie sie genau aussehen, ist dabei ganz individuell. Der eine kommt runter, wenn er abends vor dem Schlafen sanften Klängen lauscht. Für die andere funktionieren sanfte Dehnübungen oder etwas Lavendelöl auf der Stirn.

Hauptsache, die Abendrituale geben uns ein gutes Gefühl. „Wichtig ist, mit schönen Gedanken ins Bett zu gehen und mit schönen Gedanken aufzustehen“, fasst Kneinja Richter zusammen.

Noch ein Tipp: Wer dazu neigt, nachts etliche Runden auf dem Gedankenkarussell zu drehen, kann für einen freieren Kopf zwei Stunden vor dem Schlafengehen seine Sorgen aufschreiben. „Das Heft sollte man dann in eine Schublade außerhalb des Schlafzimmers packen, um ohne die belastenden Gedanken ins Bett gehen zu können.“



Wenn innere und äußere Uhr nicht übereinstimmen, können Schlafprobleme die Folge sein.

Foto: Sina Schuldt/dpa/dpa-tmn

MEHR FLÄCHE.
MEHR AUSWAHL.
MEHR FÜR IHREN SCHLAF.

B BADENIA BETTCOMFORT
**WERKS-
VERKAUF**
NEU ERÖFFNET!

Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!

**40%
RABATT**
auf neu konfigurierte
Boxspringbetten

DAUERHAFT GÜNSTIG | MARKENQUALITÄT |
FACHBERATUNG | SOFORT MITNEHMEN



ÖFFNUNGSZEITEN

DI & SA 9 - 14 UHR | DO 14 - 19 UHR

BADENIA BETTCOMFORT WERKSVERKAUF

NIEDERSCHOPFHEIMER STR. 1

77948 FRIESENHEIM

TEL.: 07808 89-182

WERKSVERKAUF@BADENIA-BETTCOMFORT.DE

Achtsam sein beim Einkauf

Der WWF prüft deutsche Fischtheken: Nur jedes vierte Produkt gilt danach als empfehlenswert, knapp ein Viertel steht auf der Roten Liste gefährdeter Meeresbewohner. Wie nachhaltig ist Ihr Lieblingsfisch? Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn

Die Entscheidung, welchen Fisch man aus Nachhaltigkeitsicht noch essen kann, ist gar nicht so einfach. Oder haben Sie beim Einkauf tatsächlich den Fischatgeber im Kopf? Achten Sie auf Siegel? Oder reichen Ihnen aufgedruckte Werbeversprechen à la „aus kontrolliertem Fang“ oder „nachhaltigem Fang“?

Der WWF wollte wissen, wie ökologisch verträglich der Fisch in deutschen Supermarkt-Theken ist. Dazu bewertete die Naturschutzorganisation 1519 Produkte aus dem Fisch- und Seafood-Sortiment der bedeutendsten Handelsketten auf Basis der Verpackungsinfos.

Die Ergebnisse des Marktchecks: „Es sind mehr zertifizierte Fischprodukte und weniger problematische Produkte als früher in den Kühltruhen und Regalen verfügbar und viele Händler deklarieren heute vollständiger und transparenter als vor einigen Jahren“, nennt Mark Heuer, Experte für Fischerei und Seafood beim WWF Deutschland, ein positives Ergebnis. Allerdings: Noch immer wird Fisch laut WWF angeboten, der aus

überfischten Beständen stammt oder mit umweltbelastenden Methoden gefangen wird, die viel Beifang produzieren oder Lebensräume am Meeresboden zerstören. Häufig sei das bei Grundschleppnetzen der Fall. Jedes vierte Produkt (27 Prozent) ist empfehlenswert. Knapp ein Viertel (22 Prozent) der Seafood-Produkte steht auf der Roten Liste. Knapp die Hälfte (51 Prozent) sind aus Nachhaltigkeitsperspektive nur zweite Wahl, weil Fangregion oder -methode nicht optimal sind.

Fünf Produkte dominieren das Seafood-Sortiment

Mit Alaska-Seelachs, Hering, Makrele, Lachs und Garnelen dominieren fünf Fisch- und Seafood-Produkte das Sortiment. Die Chance, dabei auf einen „Fisch mit gutem Gewissen“ zu treffen, ist laut Mark Heuer unterschiedlich.

Makrele: Makrelenprodukte stammten zu rund 92 Prozent aus Quellen, die der WWF als kritisch einstuft.

Kabeljau: Rund drei Viertel der verfügbaren Produkte stuft der WWF als kritisch ein.

Sardelle, Sardinen und



Lediglich 27 Prozent der untersuchten Fischprodukte in deutschen Supermärkten schnitten als empfehlenswert ab.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-tmn

Hering: Jeweils die Hälfte der Produkte sind empfehlenswert, weil sie aus unproblematischen Quellen stammen.

Alaska-Seelachs: „Wer häufig zu Fischstäbchen und Schlemmerfilet greift, wird wohl keine kritischen Produkte im Einkaufskorb haben“, sagt Heuer. Denn der dafür verwendete Alaska-Seelachs sei in der Stichprobe nach dem WWF-Ampelsystem ausschließlich gelb oder grün bewertet.

Karpfen: Der Fisch mit einwandfreier Umweltbilanz, dessen Zucht in Deutschland

regional verankert ist, war nur mit einem einzigen Produkt in der Stichprobe vertreten.

Tipp des WWF: Verbreitete Zertifizierungen wie ASC und MSC bieten einen ersten Überblick und sichern Mindeststandards.

Doch es geht noch besser: „Wer sich an glaubwürdigen Zertifizierungen orientiert und gleichzeitig Fisch aus Grundschleppnetzfischerei meidet, trifft eine gute Wahl“, rät Mark Heuer. Diese Kombination schließe das Gros der Fischprodukte von der Roten Liste zuverlässig aus.



Länger gesund leben!



Öffnungszeiten

Mo - Di:	8.30 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr
Mi:	8.00 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr
Do - Fr:	8.30 - 12.30 Uhr 14.00 - 18.00 Uhr
Sa:	8.00 - 13.00 Uhr

Victor-Kretz-Str. 4 | 77723 Gengenbach | Tel. 07803 2644
reformhaus.gengenbach@gmail.com | www.reformhaus-biedinger.de



Schmalzenhof & Kornkammerstüble

Vesperstube • Feiern aller Art • Bauernhofbrunch

Matthias & Katharina Neumaier • 77716 Hofstetten
Telefon: 0 78 32 / 21 17 • www.schmalzenhof.de



Hier eintragen und Online bestellen

Bio-Rindfleisch
von Ihrem Metzgermeister

- ganzjähriger Biofleischverkauf
- Fleischpakete
- einzelne Teilstücke auf Anfrage
- alles aus einer Hand: Aufzucht, Haltung, Fütterung & Schlachtung



So schütze ich das Hörgerät

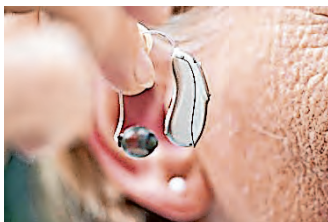
Fusselige Schals und ständiger Wechsel vom Kalten ins Warme: All das haben Hörgeräte gar nicht gern. Was man tun kann, damit die Technik während der kalten Jahreszeit keinen Schaden nimmt. *Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn*

Kaum haben Sie Mütze oder Stirnband über die Ohren gezogen, hören Sie sehr viel schlechter – und das, obwohl Sie mit Hörgerät unterwegs sind?

Dann sitzt Ihre Kopfbedeckung womöglich zu eng. Dadurch kann das Mikrofon des Hörsystems verdeckt werden oder das gesamte System verrutschen, wie die Bundesinnung der Hörakustiker (Biha) erklärt.

Gerät von Fusseln, Schweiß und Schuppen reinigen

Besser ist es, eine eher lockere Kopfbedeckung zu wählen –



Gepflegte und trockene Hörsysteme sorgen auch im Winter für zuverlässiges Hören.

Foto: Bernd Weißbrod/dpa/dpa-tmn

und nicht unbedingt das Modell, das gefühlt schon beim Anschauen fusselt. Denn Flusen und Fasern von Mützen, aber auch von Schals und Stirnbändern, können ins Hör-

gerät gelangen. Dazu kommt: Weil es unter Mützen oft kuschelig-schweißig wird, können auch Schweiß, Schuppen und Talg vermehrt den Weg ins Gerät finden.

Vermeiden lässt sich das durch eine gute Hörgeräte-Pflege. „Um das Hörsystem zu schützen, sollte man es regelmäßig mit einem weichen, fusselfreien Tuch reinigen“, rät Biha-Präsident Eberhard Schmidt. Experten empfehlen, das Hörgerät jeden Tag von Verunreinigungen zu befreien.

Über Nacht in die Trockenbox

Eine weitere Herausforderung fürs Hörgerät: Kondenswas-

ser. So wie Brillen im Winter beim Hereinkommen ins Warme beschlagen, kann sich auch in Hörgeräten Feuchtigkeit absetzen. Bleibt diese Feuchtigkeit im System, kann die Technik der Biha zufolge Schaden nehmen.

Um das zu vermeiden, ist es allerdings keine gute Idee, das Hörsystem nahe der Heizung zu parken oder kurz anzuföhnen – Hitze kann nämlich ebenfalls Schaden anrichten. Besser ist es, das Hörsystem über Nacht in einer sogenannten Trockenbox zu verstauen, die dem Hörgerät die Feuchtigkeit entzieht.

Kompetenz auf ganzer Linie



Besser hören. Besser leben.
Dank der neuen Hörgeräte-Generation!
Jetzt bei Ihrem Hörakustiker
Michael Flechtmann.



Michael Flechtmann
HÖRAKUSTIK

77716 Haslach | Hauptstraße 45 | Tel. 07832 - 22 20

SCHON GEHÖRT?
9x IN DER ORTENAU!



Andreas Holz
Hörakustik

HÖRGERÄTE | HÖRTESTS | SERVICE
www.holz-hoerakustik.de

APPENWEIER | FRIESENHEIM | KIPPENHEIM | LAHR
MEIßENHEIM | RHEINAU-FREISTETT | SCHUTTERWALD
SEELBACH | ZELL AM HARMERSBACH


Hörzentrum Lahr



Wir möchten, dass Sie wieder
Glücklich hören!

Durch ehrliche, herstellerunabhängige Beratung,
unsere langjährige Erfahrung und modernste
Hörgeräte.

Ihre Laura Wall & Marisa Beck
Hörakustikmeisterinnen



Kennen Sie schon unseren Podcast
„Frag die Akustiker“?



Tel.: 07821 288 99 05 | Bismarckstrasse 17, Lahr

Erstmals beim Osteopathen: Das sollten Sie wissen

Osteopathie ist eine ganzheitliche Heilmethode, die Störungen im Körper manuell aufspürt und behandelt. Was Patienten erwartet. *Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn*

Probleme mit dem Rücken, Sportverletzungen und Co.: Viele Mediziner empfehlen Patienten eine Behandlung bei einem Osteopathen. Dort wird ganzheitlich und nur mit den Händen gearbeitet. Doch wie findet man eine gute Praxis? Der Berufsverband Osteopathie (BVO) rät, bei der Suche auf Qualifikation und Seriosität zu achten und auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Denn eine vertrauens- und respektvolle Beziehung zum Therapeuten sei essenziell für den Behandlungserfolg.

Neulingen erklärt der BVO, worauf sie sich bei der osteopathischen Behandlung einstellen können:

Anamnese: Die erste Behandlung beginnt typischerweise mit einem ausführli-



Seriöse Osteopathen bieten keine Behandlungspakete zum Vorab-Kauf an.

Foto: Franziska Gabbert/dpa-tmn

chen Gespräch über Ihre Krankheitsgeschichte. Der Osteopath wird sich nach früheren Unfällen, aktuellen Beschwerden und Ihrer medizinischen Vorgeschichte erkundigen. Auch vorhandene Röntgenbilder oder CT-Ergebnisse helfen dabei, ein vollständiges Bild Ihrer Gesundheit zu erhalten.

Untersuchung: Danach wird der Osteopath Ihre Körperhaltung und Beweglichkeit überprüfen und Ihren Körper auf Auffälligkeiten abtasten. Dies hilft, versteckte Ursachen von Beschwerden zu identifizieren, die auf frühere Verletzungen oder Operationen zurückgehen können.

Kleidung: Für die Untersuchung und Behandlung ist es nicht erforderlich, sich vollständig zu entkleiden.

Keine Heilversprechen: Seriöse Osteopathen machen keine Heilversprechen und bie-

ten keine Behandlungspakete an. Entscheidungen über weitere Behandlungen treffen sie nach sorgfältiger Bewertung des ersten Termins.

Kosteninformation: Ein verantwortungsbewusster Osteopath wird Sie über die ungefähren Kosten der Behandlung informieren. Dabei ist zu beachten, dass Osteopathie in der Regel keine Kassenleistung ist, aber einige Krankenkassen einen Teil der Kosten erstatten. Auf der BVO-Webseite kann man sich dazu informieren.



Raum der Malerei
und Meditation

Systemische Aufstellarbeit

Familienstellen

Auf einem Holzbrett werden die Energien in Form von Modellen von Personen, Gegenständen, ja auch Häusern u.a.m. aufgestellt.

Nicht nur familiäre sondern auch allgemein soziale Störungen werden so gefunden.



Leistungen

Erstgespräch: 30 Minuten - 15 Euro
(wird mit den Folgeleistungen verrechnet)

Jede weitere Sitzung: 90 Minuten - 75 Euro



Hausbesuche bei eingeschränkter Mobilität oder Pflegebedarf sind nach Absprache möglich.

Simone Bischoff
0171 2038545
simone-bischoff-wildblume.de
simonebischoff1265@gmail.com

Vortrag: "Deine Gesundheit ... ist kein Zufall!"

19.11.26 um 19 Uhr in Lahr (tel. Anmeldung erbeten, Kostenbeitrag 10 €)
Informationen – Testmethoden – KI-Wissen-gestützte Diagnostik/Therapie

Herbert Weiss

Heilpraktiker
Psychotherapie/HPG
Hypnosetherapeut
Ernährungsberater
Qigong & Meditation
Reiki-Meister, Buchautor



Tel: 07821-9811022

www.naturheilpraxis-weiss.com
info@naturheilpraxis-weiss.com
Termine nach Vereinbarung

Martin-Luther-Str. 23/5,
77933 Lahr/Schw.

Schwerpunkte

Schmerzen (Muskeln/Faszien),
Stoffwechsel-, Verdauungs- und
Schlafstörungen, Erschöpfung,
Müdigkeit, Gewichtsprobleme,
psychische u. mentale Themen

Behandlungsmethoden

- Labor-/Blutdiagnostik
- Entgiftung/Entsäuerung
- Bioresonanz-Diagn./Therapie
- Schmerztherapie • Akupunktur
- mediz. Hypnose & Entspannung

Sibylle Arnold
HEILPRAKTIKERIN

IN DEN HERRENGÜTERN 1A · 79336 HERBOLZHEIM
TELEFON 0 76 43 / 93 64 29

Sprechstunde nach Vereinbarung



MEINE BEHANDLUNGSGEBIETE SIND: BIORESONANZTHERAPIE, KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE, SYSTEMISCH LÖSUNGSORIENTIERTE AUFSTELLUNGSARBEIT

So gelangen Quereinsteiger in die Pflegebranche

Ab 2027 gibt es eine einheitliche Ausbildung zur Pflegefachassistenz. Wie der Quereinstieg klappt – und welche Perspektiven die Branche bietet. *Von Thomas Kroll, red/dpa-tmn*

Die Pflege ist krisenfest und zukunftssicher. Ein Quereinstieg lohnt sich. „Auch im mittleren oder höheren Alter können Interessierte aus einem anderen Beruf eine Ausbildung im Pflegebereich absolvieren oder ein Pflegestudium aufnehmen“, sagt Vera Lux, Präsidentin des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe (DBfK) mit Sitz in Berlin.

Für den Quereinstieg in die Pflege ist allerdings etwas Zeit einzuplanen. „Eine gelernte



Ab 2027 soll eine bundesweit einheitliche Ausbildung zur Pflegefachassistenz eingeführt werden.

Foto: Christoph Schmidt/dpa

Bürokauffrau etwa kann nicht kurzfristig als Pflegekraft arbeiten“, sagt Prof. Frank Weidner, Vorsitzender des geschäftsführenden Vorstands

des Deutschen Instituts für angewandte Pflegeforschung (DIP) mit Sitz in Köln.

Zunächst ist ein Einstieg etwa als Pflegefachassistenz möglich. Für die Pflegefachassistenz gibt es ab dem 1. Januar 2027 erstmals eine bundesweit einheitliche, generalistische Ausbildung, die 18 Monate dauert. Sie löst die bisherigen 27 stark zersplitterten landesrechtlichen Regelungen ab.

Weiterbildung möglich

Danach können Absolventen bundesweit in Bereichen wie

Krankenhaus, Altenpflege oder in ambulanten Diensten arbeiten. „Nach der Pflegefachassistenz-Ausbildung ist noch eine Fachausbildung zur Pflegekraft möglich“, so Weidner. Und im Anschluss stehen auch Quereinsteigerinnen und Quereinsteigern alle Karrierewege in der Pflege offen.

Was für einen Quereinstieg spricht: „Die Gesundheitswirtschaft und die Pflege sind ein Wachstumsmarkt mit vielseitigen Möglichkeiten“, sagt Lux.



Werden Sie GASTFAMILIE

Bieten Sie pflegebedürftigen Senioren ein liebevolles Zuhause und erhalten Sie dafür eine attraktive Aufwandsentschädigung.

Interessiert?
Tel. 0781 – 127 865 100
www.herbstzeit-bwf.de

HERBSTZEIT
BETREUTES WOHNEN FÜR ALTE MENSCHEN IN FAMILIEN

Noch Platz am Tisch?

Sie haben ein freies Zimmer und erste Erfahrung in der Pflege von Angehörigen oder Lust hineinzuwachsen?

Wir unterstützen Sie.
fachlich - persönlich
- individuell



24 Stunden Betreuung und Pflege
zu Hause, durch qualifiziertes Personal aus dem EU-Ausland



Grundpflege Haushalt Kochen Gesellschaft

07821 / 285 98 48
www.24daheim.de · Lammstr. 6, 77933 Lahr

DA SEIN, WENN ES ZÄHLT.

// Behandlungspflege
// Alten- und Krankenpflege
// Mahlzeitendienst
// Hausnotruf
// Tagespflege



... in der Pflege zu Hause

Sozialstation St. Vinzenz

Lahr-Ettenheim gGmbH

Ettenheim Stückle-Straße 1 **07822 789170**
Friesenheim Am Dorfgraben 2 **07821 920610**
Kappel Industriestraße 26 **07822 861530**
Lahr Albert-Förderer-Straße 1 **07821 5095959**
Ringsheim Kirchstraße 3 **07822 3009656**
Seelbach Eisweiherweg 4 **07823 961760**

info@sst-lahr-ettenheim.de // www.sst-lahr-ettenheim.de