

Neben reinen Gesundheitsthemen steht auch Integration im Fokus

Von Schlafschule bis Fitness-Papst

AUGENBLICK OPTIK

MEHR SEHEN. MEHR ERLEBEN.



Und auf einmal sehen Sie mehr. Auch bei Nacht und in der Dämmerung. 1.500 Messpunkte liefern ein exaktes Sehprofil Ihres Auges. Und Carl Zeiss die passenden Präzisionsgläser 1/100 Dioptrie genau.

Bühlstrasse 2
71069 Maichingen
Telefon 07031 380085
www.augenblickoptik.com

Das Programm, das die Veranstalter der 6. Gesundheits- und Sportwochen auf die Beine gestellt haben, sucht seinesgleichen. In knapp zwei Wochen erwarten die Besucher zahlreiche Höhepunkte, die vielfältiger kaum sein könnten – vom stressfreien Autofahren über das Abnehmen bis hin zu gelungener Integration, einem sportlichen Wettkampf mit anschließender Party bis hin zum richtigen Umgang mit Krankheiten gibt es praktisch nichts, was es nicht gibt.

Hier finden Sie eine Auswahl aus dem umfangreichen Programm:

Start ist am Montag, 21. März, im Sensapolis auf dem Flugfeld mit dem Vortrag „Sieben Schritte zum Erfolg“ von Johannes Warth. Der Vortrag beginnt um 20 Uhr, Einlass ist ab 18 Uhr, und bereits um 18.30 Uhr spricht Siegfried Dutzi zum Thema „Gute Nacht – oder Was kann ich selbst für meinen gesunden, erholsamen Schlaf tun?“

Die Ernährungsfalle

Ebenfalls am Montag, 21. März, liest ab 19.30 Uhr in der Sindelfinger Buchhandlung Röhm Hans-Ulrich Grimm aus seinem Buch „Die Ernährungsfalle“



unter dem Motto „Sie nennen es Essen ... Wohl bekomm's!“

Am Mittwoch, 23. März, spricht ab 19 Uhr Gabriela Häring im Böblinger Paladion zum Thema „Gesundheit, ich komme. Die Kraft der inneren Einstellung.“

Auch am Mittwoch, 23. März, moderiert SZ/BZ-Chefredakteur Hans-Jörg Züm die Podiumsdiskussion „Erfolgreiche Migranten stellen sich vor“, die um



Der krönende Abschluss – SENA-Olympics mit Musik von Theresa Burnette und Christoph Sauer (Theresa's Playgroup Band)

19 Uhr im Böblinger Mercure-Hotel beginnt.

Am 24. März gibt es im Böblinger Treff am See nach einem Business-Frühstück um 7.30 Uhr ab 8.45 Uhr zahlreiche Vorträge. Unter anderem das interessante Thema: „Leben als Gewinn – sterben als Gewinner – ist das möglich?“ Hierzu referiert Imtraud Huncke.

Körperfett vernichten

Kabarettist Uwe Spinder tritt ebenfalls am Donnerstag, 24. März, im Blauen Haus im Hof der Böblinger Schönbuch-Brauerei auf, sein Programm „Armes Deutschland“ beginnt um 20 Uhr. Am selben Abend spricht im Böblinger Mercure-Hotel Fitnessexperte Boris Kren über „Ohne zu verzichten das Körperfett vernichten“, Beginn ist um 19.30 Uhr. Auch kulturelle Termine gehören zum umfangreichen Rahmenprogramm.

Gesundheits-Walk

Der Gesundheits-Walk spaziert am 25. März um 19 Uhr gemeinsam mit dem Therapiezentrum von Tschirschky zum Theaterabend „Die Kehrwoche am Bosphorus“ von Nilgün Tasman in die Stadthalle Sindelfingen. Los gehts am Marktplatz Sindelfingen, wo Sie das Team von Sabine von Tschirschky mit leichten Lockerungsübungen auf den Spaziergang und den Theaterabend eingestimmt.

Sensa-Olympics

Am 1. April finden im Sensapolis die 1. Sensa-Olympics statt – eine Olympiade für den guten Zweck. Die Teilnehmer

erwarten fünf Disziplinen. Sport- und spielbegeisterte Vertreter aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung sind herzlich eingeladen und können Sechser-Teams oder Einzelwettkämpfer anmelden. Los geht es um 19 Uhr. Im Anschluss findet die Sensa-Olympics-Night mit Theresa Burnette und Christoph Sauer unter dem Motto „Blaues Haus fliegt nach Sensapolis“ statt – ab zirka 21 Uhr.

Auch dieses Jahr bieten wieder viele beteiligte Partner Angebote rund um das Thema Gesundheit an. Ein „Gesundheits-Pass“ verspricht Genuss für Körper, Geist und Seele, denn alle Leistungen in diesem Pass tragen zur Gesundheit bei. Je aktiver jemand ist, desto höher ist zudem die Gewinnchance auf die attraktiven Preise. Mitmachen lohnt sich. Bonuspunkte können nach Erhalt der Leistung einfach abgestempelt werden. Die gesammelten Punkte werden addiert

und in das Bonuspunktfeld eingetragen. Bis spätestens 30. April kann der ausgefüllte Pass bei der teilnehmenden Gastronomie oder im IKK-Kundencenter Böblingen abgegeben werden. Unter allen Einsendungen verlosen die Organisatoren Preise.

Das komplette Programm finden Sie unter der Adresse www.gesundheitsund-sportwoche.de im Internet.



Zuhörer und Zuschauer erwartet ein außergewöhnlicher Abend bei der Kehrwoche Bosphorus

OXIDIO dentaQ
DIE PRAXISGRUPPE

DRS. WINKELMANN & KOLLER

Ein gesundes attraktives Lächeln gibt Selbstwertgefühl.

Wir verhelfen Ihnen zu einem strahlenden Lächeln durch Aufhellen der Zähne (Bleachen), Verschönerung von Form und Farbe mittels Keramikschalen (Veneers) oder indem wir alte Füllungen und Kronen durch ansprechende Vollkeramiken ersetzen. Egal ob fehlende Zähne oder Zahnfleischerkrankungen - wir sind Ihr Partner für ein gesundes und attraktives Lächeln und haben die optimale Lösung für Sie.

Dr. Reinhard Winkelmann
Zahnarzt seit 1980

Drs. Winkelmann & Koller Blücherstraße 13 D-71116 Gärtringen
Phone: 07034-20561 Telefax: 07034-929747
www.oxidio.de Email: praxis@oxidio.de

Therapiezentrum von Tschirschky

Marktplatz 15
71063 Sindelfingen
Tel.: 07031-875072

ab 35 € / Monat Kleingruppentherapie

Unsere Praxis bietet Ihnen ab sofort ein völlig neues Angebot im Bereich des Gerätetrainings. In einer Kleingruppe von 5-6 Personen haben Sie die Möglichkeit einmal pro Woche für Ihre Gesundheit aktiv zu werden. Individuelle und intensive Betreuung sowie angenehme Atmosphäre in der Gruppe stehen dabei an erster Stelle.

Für Unternehmen sowie Privatpersonen

Egal ob als Einzelperson oder als Gruppe. Informieren Sie sich über die Möglichkeit sich für ein Bewegungstraining von Ihrem Arbeitgeber gesundheitlich unterstützen zu lassen. Wir beraten Sie gerne!

Testen Sie sich und uns!

Vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose Eingangsanalyse

Kostenloses Schnupperangebot während der Gesundheits- und Sportwochen:
Montag, 28. März, 16.30 – 17.30 Uhr und Freitag, 1. April, 9.30 – 10.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl). Bonuspunkte im Gesundheitspass.

Schonendes Behandlungskonzept bei Erkrankungen der Bandscheiben

Jeder zweite bis dritte Patient in orthopädischen Praxen ist ein Rückenpatient, so die Erfahrung von Dr. med. Ivo Breitenbacher, Facharzt für Orthopädie mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin, Chirotherapie, Akupunktur und Osteologie (DVO).

Schon seit Jahren geht der Sindelfinger Mediziner neue Wege in der Behandlung von Bandscheibenproblemen. Seine Patienten profitieren ergänzend zu den bisher üblichen Methoden nun auch von der sogenannten SpineMED Table Therapie aus den USA zur spinalen Dekompression.

Durch übermäßige oder einseitige Belastungen kann es zu Schädigungen oder vorzeitigen Abnutzung der Bandscheiben, die für Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule sorgen, kommen.

Hierbei unterscheidet man zwischen einer Verwölbung und einem sogenannten Bandscheibenvorfall, bei dem durch Einreißen des Faserrings der Gallertkern der Bandscheiben austritt. In beiden Fällen werden Teile von Nerven gereizt was für den Patienten oft sehr schmerzhaft sein kann.

In der Vergangenheit wurde oft vorschnell die Entscheidung zu einer Operation getroffen, während heute die sogenannten konservativen Behandlungsmethoden, wie z.B. Physiotherapie, verstärkt genutzt werden.

Erfolgreiche Behandlungsform – SpineMED Table-Verfahren

Dr. med. Breitenbacher behandelt als einer der ersten Anwender in Baden-Württemberg seit Anfang 2009 seine Patienten mit dem SpineMED Table-Verfahren, einer in den USA entwickelten und sehr erfolgreichen Behandlungsmethode, nicht zuletzt auch, weil hierdurch sehr viele Bandscheiben-OPs vermieden werden konnten.

Aufgrund der großen Nachfrage ist seit Dezember 2010 in der Praxis, die seit 2004 und auch aktuell nach DIN EN ISO 9001:2008 TÜV zertifiziert ist, bereits ein zweites Gerät erfolgreich im Einsatz.

Das neue SpineMed-Verfahren macht sich die natürlichen Regenerationsmöglichkeiten des Körpers zunutze, indem durch computerkontrollierte sanfte Dehnung die Druckbelastung auf die betroffene Bandscheibe systematisch verringert wird. Die für die Erhaltung und Regeneration der Bandscheiben notwendigen Komponenten wie Nährstoffe, Sauerstoff und Flüssigkeit, können dadurch leichter aus der Umgebung aufgenommen werden und ein Rückgang der Bandscheibe in eine nichtschmerzende Position wird ermöglicht.

Eine Behandlungseinheit dauert zwischen 30 und 45 Minuten und sollte als regelmäßige Behandlungsserie über ca. 20 Sitzungen stattfinden. Im Rahmen des Behandlungskonzepts werden praktisch alle SpineMEDpatienten nach Abschluss einem angepassten Muskelaufbauprogramm zugeführt, um die guten bis sehr guten Ergebnisse auch langfristig zu sichern und Rezidive zu vermeiden. Die im Rahmen der Qualitätssicherung durchgeführten Verlaufskontrollen haben einen anhaltenden positiven Effekt bestätigt, so die Erfahrungen von Dr. Breitenbacher. Eine Behandlung kostet ca. 87 Euro und wird im Gegensatz zu den gesetzlichen Krankenkassen von den meisten Privatkassen erstattet.

Dr. med. I. Breitenbacher
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin und Akupunktur

Tätigkeitsschwerpunkte:
WS- und Bandscheibenbehandlung, Anästhesie, Manualltherapie, Trigger und ESWT-Therapie, Akupunktur, 4D-Statikvermessung, DXA-Densitometrie und Osteologie (DVO)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 - 2000 und DIN EN ISO 9001 - 2008

Wettbachstraße 4 · 71063 Sindelfingen
Fon: 0 70 31 / 81 10 96 · Fax: 87 58 44
E-Mail: ivobre@t-online.de
www.breitenbacher.de

Sprechzeiten nach tel. Voranmeldung:
Montag – Donnerstag 8.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Privatsprechstunde nach Vereinbarung