

GESUND und *Fit*

HÖRVERSORGUNG BEI KINDERN

Erkennen und
richtig versorgen

KAPUTTE STOSSDÄMPFER

Wie man Bandscheibenvorfälle
behandelt

UNSICHTBARE HELPER

Zahnmedizin:
Schienen korrigieren
Fehlstellungen

Eine Publikation der

Cannstatter Zeitung
Untertürkheimer Zeitung

STUTTGARTER
ZEITUNG

STUTTGARTER
NACHRICHTEN

► Inhalt

Mit Zahnschienen gegen Fehlstellungen. **Seite 2**

Warum Medikamententausch keine gute Idee ist. **Seite 3**

Hörminderung bei Kindern erkennen und behandeln. **Seite 4**

Wie Bandscheibenvorfälle behandelt werden können. **Seite 5**

Das ABC der Gleitsichtbrille: Alles über den Allrounder. **Seite 7**

fokusMEDIZIN
RUND UM DIE GESUNDHEIT

► Gut zu wissen

Weitere spannende Themen aus dem Bereich Gesundheit und Medizin, informativ und verständlich aufbereitet, bieten das Magazin „Fokus Medizin – Das Gesundheitsjournal für Stuttgart und die Region“ und die Online-Talkreihe „Fokus Medizin im Dialog“. Die aktuellen Ausgaben des Magazins sind hier zu finden: www.sonderthemen.stuttgarter-zeitung.de/gesundheitsjournal. Die Sendungen von „Fokus Medizin im Dialog“ kann man online anschauen auf www.zeitung-erleben.de/event/medizin-im-dialog

► Impressum

Verlag: Bechtle, Graphische Betriebe und Verlagsgesellschaft (Bechtle Verlag und Esslinger Zeitung) GmbH & Co. KG, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Zeppelinstraße 116, 73730 Esslingen. **Verantwortlicher für die Redaktion:** Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 1800. **Verantwortlicher für die Anzeigen:** Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00. **Titelfoto:** Adobe Stock. **Druck:** Pressehaus Stuttgart Druck GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch die Geschäftsführer Herbert Dachs und Johannes Degen.



Von Do-it-yourself-Angeboten wird abgeraten: Behandlungen mit Alignern sollten ausschließlich in einer Kieferorthopädie- oder Zahnarztpraxis durchgeführt werden. Foto: Adobe Stock/Yakobchuk Olena

Immer entlang der Schiene

Zahnmedizin: Fehlstellungen unsichtbar korrigieren

Von Brigitte Bonder

Fehlstellungen der Zähne können in vielen Fällen mit durchsichtigen Zahnschienen behoben werden. Die Behandlung sollten Experten wie Zahnärzte oder Kieferorthopäden durchführen.

Ein sympathisches Lächeln mit geraden Zähnen gilt als attraktiv. Fehlstellungen können darüber hinaus jedoch auch Schäden zur Folge haben. So begünstigen engstehende Zähne die Anlagerung von Zahnbelag und erschweren die Mundhygiene, was zu Zahnfleischerkrankungen und Karies führen kann. Beißen einzelne Zähne nicht aufeinander, kommt es zu Fehlbelastungen, die im schlimmsten Fall zu vorzeitigem Zahnverlust führen können.

Schief zueinander stehende Kiefer können sich sogar auf den ganzen Körper auswirken und Nacken- oder Rückenschmerzen auslösen. Auch Ohrgeräusche und Kopfschmerzen sind oftmals auf einen falschen Biss zurückzuführen.

Fehlstellungen sollten durch Spezialisten wie Fachzahnärzte für Kieferorthopädie behandelt werden. Sie haben im Blick, dass die Zähne und die Stellung der Kiefer zueinander harmonisieren und die Muskulatur gleichmäßig belastet wird. Nur wenn alle Faktoren zusammenpassen, kann das Gebiss optimal funktionieren.

Welche Behandlung zum Erfolg führt, hängt vom Grad der Zahnfehlstellung ab. „Bei schwereren Fehlstellungen ist eine feste Zahnspange zur Korrektur meist besser geeignet“, erklärt Konstantin von Laffert, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

Bei Erwachsenen werden häufig auch sogenannte Aligner eingesetzt. Bei diesen „Ausrichtern“ handelt es sich um dünne Kunststoffschienen, die individuell für das Gebiss und die zu korrigierende Fehlstellung angepasst werden und schiefe Zähne wieder gerade rücken sollen. „Nach einer Erstberatung und Untersuchung in einer Kieferorthopädie- oder Zahnarztpraxis werden ein individueller Behandlungsplan, Röntgenaufnahmen und ein Abdruck des Gebisses erstellt“, erklärt Konstantin von Laffert das Vorgehen. „Nach diesen Vorgaben werden die Schienen, die nacheinander zum Einsatz kommen, für jeden Patienten extra angefertigt.“ Während des Tragens üben die Aligner einen sanften Druck auf die Zähne aus und schieben diese nach und nach in die gewünschte Position. Bei regelmäßigen Kontrollterminen prüft der Kieferorthopäde oder der Zahnarzt den Fortschritt der Behandlung und kontrolliert den Zustand der Zähne.

Schienen werden mehrfach ausgetauscht

Im Gegensatz zu festen Spangen sind Aligner unauffällig und herausnehmbar, was viele Patienten als angenehm empfinden. „Es können sich auch keine Essensreste ablagern, da man die Schienen vor den Mahlzeiten herausnimmt“, erklärt von Laffert. „Die Mundhygiene ist dadurch im Vergleich zur festen Zahnspange einfacher.“ Als Pflege reicht tägliches Bürsten mit Zahncreme und Zahnbürste aus, zusätzlich kann man die Schienen hin und wieder in ein Reinigungsbad legen. Bei der Behandlung ist jedoch Ausdauer gefragt, denn je-

de Schiene sollte 20 bis 22 Stunden täglich für mindestens sieben Tage getragen werden. Die exakten Zyklen werden im Behandlungsplan festgelegt. Dann kommt der nächste Satz an Schienen zum Einsatz. Die Dauer der Behandlung hängt von der Schwere der Fehlstellung ab, Patienten müssen in der Regel mit mehreren Monaten rechnen.

Die Kosten für eine Aligner-Therapie variieren und hängen von Dauer und Aufwand der Behandlung ab. Je nach Schwere der Fehlstellung sind mehr oder weniger Schienen notwendig, was sich auf die Kosten auswirkt. „Mit einem vierstelligen Betrag müssen die Patientinnen und Patienten schon rechnen“, weiß von Laffert. „Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Aligner-Therapie in der Regel nicht.“ Neben Kieferorthopäden und Zahnärzten gibt es inzwischen auch private Anbieter, die mit Aligner-Behandlungen werben. Einige arbeiten mit Partnerärzten zusammen, die Erstuntersuchungen durchführen. Andere wiederum liefern Abdruck-Sets für zu Hause und führen die Kontrollen per Video-Chat durch. Die Bundeszahnärztekammer befürchtet bei dieser Art der Zahnkorrektur einen Qualitätsverlust. „Behandlungen mit Alignern sollten ausschließlich in einer Kieferorthopädie- oder Zahnarztpraxis durchgeführt werden“, rät Konstantin von Laffert.

„Bei Fern- beziehungsweise Do-it-yourself-Behandlungen über Aligner-Shops im Internet fehlt die enge zahnärztliche Begleitung der Behandlungen und das kann zu schweren Schäden an den Zähnen führen.“

Medikamententausch ist gefährlich

Apotheker warnen: Warum Medikamententausch keine gute Idee ist

Vom Fiebersaft fürs Kind bis zum Antibiotikum: Viele Medikamente sind derzeit nur schwer zu bekommen. Also zugreifen, wenn die Nachbarin noch einen Antibiotika-Saft hat? Bitte nicht, sagen Apothekerinnen und Apotheker in diesem Fall.

Derzeit sind viele Menschen krank. Und einige Medikamente sind wegen der derzeitigen Lieferengpässe nur schwer zu bekommen.

Aber: Man könnte sich doch in Nachbarschaft oder Freundeskreis aushelfen? Aus Sicht von Gabriele Röscheisen-Pfeifer und Jens-Peter Kloppenburg, beide Apotheker in Niedersachsen, ist das keine gute Idee.

Die Dosierung passt womöglich nicht

„Auch bei freiverkäuflichen Medikamenten braucht es Beratung“, sagt Röscheisen-Pfeifer, die auch dem Vorstand der Apothekerkammer Niedersachsen angehört.

Das zählt besonders dann, wenn es um Kinder geht. Bei Wirkstoffen wie Paracetamol oder Ibuprofen ist für sie umso wichtiger, dass die Dosierung passt. „Zur Doseinstellung



Eine Fachberatung ist das A und O.

Foto: dpa/Benjamin Nolte

wissen wir in der Apotheke, welche Tabletten welcher Firmen teilbar sind – und welche Tabletten vielleicht nur eine Schmuckkerbe haben“, sagt die Apothekerin. Wer die bloße Tablette zugesteckt bekommt, weiß das womöglich nicht – und dosiert das Medikament falsch.

Medikamente können beim Lagern Schaden nehmen

Was ebenfalls gegen eine private Medikamenten-Börse spricht: „In der Hausapotheke ist nicht immer sichergestellt, dass die Arzneimittel auch richtig gelagert wurden“, sagt Röscheisen-Pfeifer. Schützt man sie nicht vor Licht oder zu hohen Temperaturen, wie auf der Verpackung angegeben, kann sich der Wirkstoff zersetzen.

Besonders problematisch ist es nach Ansicht der Apotheker, wenn Medikamente getauscht werden, die abgelaufen sind. „Das Verfallsdatum ist keine Spielerei“, warnt Jens-Peter Kloppenburg.

Während man bei einem abgelaufenen Joghurt schnell merkt, ob er noch verzehrbar ist, kann man bei Medikamenten nicht feststellen, ob sie noch wirken. dpa

– Anzeige –

Kurzurlaub vom Alltag

SoleBad Cannstatt – im Herzen Stuttgarts

Das SoleBad Cannstatt verfügt über fünf unterschiedliche Heil- und Mineralquellen, die zu den Sauerlingen und Solewassern zählen. Sie sprudeln in den Schwimm- und Badebecken sowie in der Dampfbad- und Saunalandschaft.

Wer sich beim Thermalsole schwimmen unter lichtdurchflutetem Paraboldach oder im Freien gesundheitsfördernd erholen will, findet eine großzügig angelegte Badelandschaft mit zwei 30 °C warmen Schwimmbecken mit Stuttgarts einzigartiger Thermalsole, die auch 36 °C warm in den Whirlpools und im Sitz- und Liegebecken sprudelt. Ein weiteres Schwimmbecken ist mit 18 °C naturkühlem, stark kohlenstoffhaltigem Heilwasser gefüllt. Wasserattraktionen wie Strömungskanal und Sprudler, Massagedüsen und Wasserfall sowie die Kneippstation im Außenbereich komplettieren das umfassende Gesundheitsangebot.

Das besondere Highlight im Ruhebereich des Schwimmbads ist die Salz-Inhalation mit Gradiervand. Zum gemütlichen Verweilen und Entspannen laden der große Ruhebereich mit seiner beleuchteten Salzsteinwand und der ansprechend ge-



Kneippen im SoleBad Cannstatt.

Foto: Stuttgarter Bäder

staltete Leseraum ein. Gesundes Schwitzen ist für alle Schwitzbadfreunde in der 1 200 Quadratmeter großen Saunalandschaft mit vier unterschiedlich temperierten Saunäräumen, Handaufgüssen und integriertem russisch-römischen Dampfbad möglich. Die Soledusche im Dampfbad unterstützt vor allem die Gesunderhaltung der Atemwege, steigert Vitalität, Leistungskraft und Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Begrünte Dachterrassen, das einzigartige FKK-Sonnendeck für die Saunagäste sowie eine Cafeteria lassen den Thermenbesuch in Stuttgart-Bad Cannstatt zum vollendeten Erholungstag werden.



Das Grundprinzip des Kneippens beruht auf der Heilkraft des Wassers im Wechsel von kalt und warm. So werden die Durchblutung des Herzmuskels und die Blutzirkulation gefördert sowie der Stoffwechsel angeregt. Testen Sie unsere Kneipp-Becken und Ihr Herz-Kreislaufsystem sagt Danke.



SOLEBAD CANNSTATT
HEILKRAFT AUS DER TIEFE

Sulzerrainstraße 2 · 70372 Stuttgart

stuttgarterbaeder.de

Hörversorgung speziell für Kinder

Ratgeber Gesundheit: Hörminderung bei Kindern erkennen und richtig versorgen

Eine Hörminderung ist die häufigste angeborene Sinnesstörung, die bundesweit nach Schätzungen des Bundesministeriums für Gesundheit etwa 80 000 Kinder betrifft. Mittlerweile ist die Hörakustik so weit fortgeschritten, dass fast alle Einschränkungen beim Hören von Kindern behandelt werden können. Hörakustiker und Hörakustikerinnen, die sich auf die Versorgung von Kindern mit Hörminderung spezialisiert haben, heißen Pädakustiker und Pädakustikerinnen.

Was tun, wenn eine Hörminderung vorliegt?

Insbesondere Kleinkinder müssen das Hörverständnis erst erlernen, um etwa zwischen Gesprächen und Störgeräuschen unterscheiden zu können. „Je früher sie bei einer Hörminderung unterstützt werden, desto besser kann die Hör- und Sprachentwicklung und damit auch die gesamte Persönlichkeitsentwicklung verlaufen“, erklärt Anja Dreßen, Hörakustikmeisterin und Pädakustikerin. Bei Neugeborenen wird innerhalb der ersten 24 bis 48 Stunden nach der Geburt ein spezielles Hörscreening durchgeführt. Mit weiteren regelmäßigen kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen werden bis zum fünften Lebensjahr Ohren und Hörvermögen überprüft. Wenn auf diesem Weg durch den Kinder- oder HNO-Arzt eine Hörstörung erkannt wird, erfolgt für die weitere Diagnostik eine Überweisung zur Phoniatrie



Hörgeräte für Kinder sind besonders robust und unempfindlich, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Foto: djd/Geers

und Pädaudiologie. Für die Diagnose wird ein Hörtest auf beiden Ohren durchgeführt, der je nach Alter des Kindes variiert. „Pädakustiker können die modernen Hörgeräte danach programmieren und optimal an das

Gehör des Kindes anpassen“, so Dreßen. Kinderhörzentren, die sich auf die Hörversorgung von Kindern spezialisiert haben arbeiten häufig interdisziplinär mit einer Phoniatrie und Pädaudiologie zusammen. Hörgeräte

für Kinder sind besonders robust und unempfindlich, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden. Es gibt sie in bunten Farben, mit Schmucksteinchen und dekorativen Accessoires.

Wenn Hörgeräte nicht den gewünschten Erfolg bringen, kann eine Versorgung mit einem Cochlea-Implantat zielführender sein.

► Erste Anzeichen

Anja Dreßen nennt die wichtigsten Anzeichen einer Hörminderung, auf die Eltern achten sollten:

- Der Säugling erschrickt nicht vor lauten Geräuschen und lässt sich nicht durch die Stimme der Eltern beruhigen.
- Das Fehlen von Brabbelgeräuschen und stimmhaftem Lachen.
- Verstummen von Brabbelgeräuschen nach dem sechsten Lebensmonat.
- Reaktion häufig erst nach mehrmaligem Rufen.
- Beobachtung von Lippenbewegungen während des Sprechens.
- Das Kind spricht undeutlich und verdreht Laute in Wörtern.
- Häufiges Nachfragen trotz konzentriertem Zuhören.
- Das Kind spricht mit lauter Stimme.

Ihr strahlendes Lächeln ist uns wichtig!

Zahnarztpraxis



Dr. Achim Kuhn

Amstetter Straße 26 • 70329 Stuttgart
Telefon 07 11 / 4 20 90 99

Sprechzeiten:

Mo, Di, Do 8–12.30 Uhr und 14.30–19 Uhr
Mi 7.30–12.30 Uhr • Fr 7.30–12.30 Uhr



Apotheke Vita
Ihr Zentrum für Gesundheit



Domna Schuhmann

Seelbergstraße 24 Tel.: 07 11 / 500 45 45
70372 Stgt.-Bad Cannstatt Fax: 07 11 / 500 45 46
Öffnungszeiten Montag bis Samstag 8.00 bis 20.00 Uhr



ZahnCentrum
Centrum30 MVZ GmbH
Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

gesunde und schöne Zähne sind ein wertvolles Gut. Deshalb legen wir großen Wert auf eine möglichst sanfte und schonende Zahnmedizin und nehmen uns für die persönliche Beratung genügend Zeit.

In unseren barrierefreien und klimatisierten Räumen erwartet Sie eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf Sie.

Wir bieten:

- Schonende Laserbehandlung
- Hauseigenes zahntechnisches Labor
- Extra lange Öffnungszeiten
- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Sportzahnmedizin
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe

Ab sofort:
samstags von
8:00 -
13:30 Uhr

ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH
Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr
termin@zahnzentrum-fellbach.de
www.zahnzentrum-fellbach.de

Kaputte Stoßdämpfer

Schmerzen, Kribbeln, Lähmungserscheinungen: Wie Bandscheibenvorfälle behandelt werden

Von Sabine Meuter, dpa

Ein Bandscheibenvorfall kann jeden treffen – manchmal merken Betroffene erstmal nichts und er wird nur durch Zufall entdeckt. Andere haben schier unerträgliche Schmerzen, die ausstrahlen und mit Lähmungserscheinungen einhergehen können. Die gute Nachricht ist: Etwa 80 bis 90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle heilen mit der richtigen Therapie wieder aus, sagt Professor Bernd Kladny, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in Herzogenaurach. Bandscheiben haben die Funktion von Stoßdämpfern und seien für die Beweglichkeit der Wirbelsäule zuständig, erläutert Kladny, der auch stellvertretender Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) ist.

Jede Bandscheibe hat innen einen weichen Gallertkern. Er befindet sich als eine Art Puffer zwischen den Wirbelkörpern und ist von einem festen Faserring umgeben. Ein Bandscheibenvorfall tritt ein, wenn der Gallertkern verrutscht, dabei die faserige Hülle durchbricht und auf das benachbarte Gewebe sowie Nervenwurzeln drückt. Mehrere Risikofaktoren können einen Bandscheibenvorfall



Zwischen zwei Wirbelkörpern befinden sich immer eine Bandscheibe, die für die Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgt. Foto: Christin Klose/dpa

begünstigen. „Übergewicht etwa in Verbindung mit Bewegungsmangel, Haltungsfehler oder häufiges schweres Heben“, zählt Carl Christopher Büttner vom Deutschen Verband für Physiotherapie mit Sitz in Köln auf. Auch unzureichend trainierte Bauch- und Rückenmuskeln können dazu beitragen, dass ein Bandscheibenvorfall auftritt.

Am ehesten trifft es Menschen, die körperlich hart arbeiten – zum Beispiel Umzugshelfer. Aber auch Frauen und Männer, die berufsbedingt ungünstige Körperhaltungen einnehmen müssen, etwa Zahnärzte. Rücken- oder Nackenschmerzen sind erstmal nicht immer ein Grund,

einen Arzt aufzusuchen. Sind die Schmerzen aber kaum zu ertragen, gehen sie mit ungewöhnlichen Empfindungen in Armen oder Beinen oder mit Lähmungserscheinungen einher, sollte man einen Orthopäden oder Neurologen aufsuchen, um dauerhafte Schäden zu vermeiden.

„Ob tatsächlich ein Bandscheibenvorfall vorliegt, lässt sich heutzutage mühelos mit bildgebenden Verfahren wie Kernspin- oder Computertomographie erkennen“, sagt Kladny. Wie im Einzelfall die Therapie aussieht, hängt von den Beschwerden ab. „Ein Bandscheibenvorfall ohne Beschwerden muss nicht behandelt werden“, stellt der Orthopäde klar. In

allen anderen Fällen werden dem Patienten zumeist entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente und gegebenenfalls Injektionen verschrieben – in Verbindung mit vorsichtiger Krankengymnastik. Zusätzlich können etwa Wärmepflaster für Linderung sorgen. „In einer Vielzahl von Fällen führt eine solche konservative Therapie zum gewünschten Erfolg.“

Bleibt eine Besserung aus oder verschlimmern sich die Beschwerden in den nächsten sechs bis zwölf Wochen, kann eine Operation sinnvoll sein. Ein chirurgischer Eingriff kann auch von vornherein nötig sein – wenn beispielsweise zu kaum beherrschbaren Schmerzen noch akute, schwere Lähmungserscheinungen hinzukommen. Dann liegt laut Kladny ganz klar ein Notfall vor und der Patient müsse umgehend in ein Krankenhaus.

Ob die Erkrankung komplett ausheilt, hängt vom Ausmaß des Bandscheibenvorfalles ab und davon, wie stark umliegendes Gewebe und Nervenwurzeln geschädigt wurden. Außerdem spielen die Disziplin und die Eigeninitiative des Patienten eine Rolle, weil es jederzeit erneut zu einem Bandscheibenvorfall kommen kann.

Das Leben
wieder mit
**Qualität
& Freude**
genießen!



IMPLANTAT
ZENTRUM
Stuttgart



ZYGOMA
ZENTRUM
Stuttgart

Feste dritte Zähne an einem Tag!

Die Angst vor einer vorübergehenden Zahnlosigkeit ist meist der Grund, Implantate abzulehnen. Wir möchten Ihnen zukünftig diese Angst nehmen - durch unser kompetentes Team, sichere Planung durch 3D-Röntgen, eigenes Dentallabor, Knochenaufbau, Komplettversorgung mit Marken-Zahnimplantate ALL-ON-4® oder Zygoma-Implantate bei abgebautem Kieferknochen. Und alles an 1 Tag.

Das Implantatzentrum Stuttgart und das Zygoma-Zentrum Stuttgart gehören zu den wenigen autorisierten Kompetenzzentren in Deutschland. Modernste Technik und jahrzehntelange Erfahrung sorgen für eine stressfreie, nachhaltig erfolgreiche Behandlung. Näheres unter www.implantatzentrum-stuttgart.com oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.



Jetzt anrufen und mehr erfahren! **0711 609254**
Wir haben die passende Lösung für Ihr Anliegen.



DRES. SIMON
Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie

Dres. Simon / Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie
Kronprinzstr. 11 70173 Stuttgart 0711-609254
info@dres-simon.de www.implantatzentrum-stuttgart.com



**ZAHNTECHNIK
MOLL & SCHIEKER GmbH**
Geschäftsführung Albrecht Moll



Ihr schönster Schmuck, schöne Zähne –

in Verbindung mit handwerklicher Kunst,
ausgesuchten Materialien und modernsten
Fertigungsverfahren.

**Qualität als Erwartung
und Versprechen in
die Nachhaltigkeit
einer Leistung.**

30 Jahre

Patienten erhalten mit der Originalrechnung
des Labors eine Konformitätserklärung nach
dem Medizinproduktegesetz.

Diese enthält u.a.:

- Produktionsort
- Einzelanfertigung für den Patienten
- Name des Patienten
- Produktionsort
- Materialien und deren chemische
Zusammensetzung



Mercedesstraße 19 · 70372 Stuttgart-Bad Cannstatt
Telefon 07 11 / 55 79 72 · Fax: 07 11 / 55 79 97
kontakt@amz-qm.de



Schwerpunkte

- Zahnheilkunde Kinder und Erwachsene
(Prävention, Diagnostik und Behandlung)
- Oralchirurgie, Implantologie
- Prothetik
- Parodontologie (Prophylaxe und Behandlung)
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Behandlung von Angstpatienten

Schmidener Straße 33
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt

Tel. 0711 / 55 61 62
Fax 0711 / 51 86 05 68

praxis@zahnarzt-roedenbeck.de · www.zahnarzt-roedenbeck.de

Die nächste Generation übernimmt



volsmund.stuttgart

zahnarzt dr. rainer j. kanus & team

Dr. Rainer J. Kanus

Augsburger Straße 358 · 70327 Stuttgart

Tel.: 0711 - 33 21 22 · www.volsmund-stuttgart.de

Volsmund Stuttgart

Zahnarzt Dr. Rainer J. Kanus und Team

Seit 1988 ist das Team um Dr. Rainer J. Kanus in Stuttgart Untertürkheim tätig – mit dem gesamten Spektrum der modernen Zahnheilkunde. Die Freude am Beruf und der Behandlung der Patienten hat Dr. Rainer J. Kanus auch an die nächste Generation weitergegeben. Seit März 2022 ist seine Tochter Lisa-Katharina Kanus als Zahnärztin mit in der Praxis tätig und wird diese im Juli 2023 übernehmen. Ihre familiengeführte Zahnarztpraxis bleibt Ihnen somit noch lange erhalten. Wir freuen uns sie auf Ihrem Weg hin zu gesunden Zähnen begleiten zu dürfen. Unsere Schwerpunkte liegen auf Implantologie, Parodontologie sowie schmerz- und stressfreier Behandlung. In Zusammenarbeit mit unserem spezialisierten Meisterlabor können wir selbst umfangreiche Behandlungsmaßnahmen unter einem Dach durchführen.

Das ABC der Gleitsichtbrille

Alles Wichtige über den Allrounder unter den Brillen.

Ab einem gewissen Alter bekommen viele Brillenträger von ihrem Optiker eine Gleitsichtbrille empfohlen. Sie soll das Auge in allen Situationen unterstützen. Doch was genau ist eine Gleitsichtbrille? Und wie hilft sie den Augen? Christine Lorenz, Optikerin und Expertin für biometrisches Sehen, beantwortet die wichtigsten Fragen.

Was ist ein Gleitsichtglas?

Ein Gleitsichtglas unterstützt das Auge bei der Nah- und Fernsicht und ermöglicht so stufenloses Sehen. Der untere Bereich des Glases ist für die Nahsicht angelegt, der obere Bereich für die Fernsicht. Der Abschnitt da-

zwischen ist der Übergangsbereich für Zwischenentfernungen. Die einzelnen Sehbereiche gehen fließend ineinander über, sind also gleitend, weshalb man von einem Gleitsichtglas spricht.

Zudem sind die einzelnen Bereiche nicht sichtbar, sodass sich das Glas optisch nicht von einem Einstärkenglas unterscheidet.

Für wen ist eine Gleitsichtbrille geeignet?

Ab einem Alter von etwa 45 Jahren verliert die Augenlinse nach und nach an Elastizität, weshalb sie nicht mehr so schnell zwischen den unterschiedlichen Sehdistanzen wechseln

kann. Für diese Alterssichtigkeit benötigt das Auge dann eine zusätzliche, individuelle und auf die Bedürfnisse des eigenen Auges angepasste Unterstützung in Form einer Gleitsichtbrille.

Viele fürchten eine lange Eingewöhnung, wenn sie sich zum ersten Mal für eine Gleitsichtbrille entscheiden. Ist diese Sorge berechtigt?

Bei jeder neuen Brille braucht der Brillenträger ein wenig Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Hinzu kommt, dass gerade bei der ersten Gleitsichtbrille der Träger verstehen muss, wie er die unterschiedlichen Sehbereiche

durch seine Kopfbewegung optimal nutzen kann. Biometrische Gleitsichtgläser bieten deutlich größere Sehbereiche als herkömmliche Gleitsichtgläser, wodurch eine Eingewöhnung meist schnell und einfach ist.

Was sind denn biometrische Gleitsichtgläser?

Biometrische Gleitsichtgläser sind optimal an das individuelle Auge angepasst und bieten daher einen besseren Sehkomfort als herkömmliche Gleitsichtgläser. Grund hierfür ist die feine Messtechnik. Denn je präziser das Brillenglas zum Auge des jeweiligen Brillenträgers passt, desto besser kann es Schwächen ausgleichen. *djd*



Der untere Bereich des Gleitsichtglases ist auf die Nahsicht ausgerichtet.

Foto: djd/Rodenstock

RUNDUM VERSORGT - GEMEINSAM AKTIV
Wir bieten Ihnen und Ihren Liebsten in unseren Filialen ein umfassendes Sortiment an kleinen und großen Helfern zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Fitness, oder auch zur Unterstützung einer laufenden Therapie.

Sanitätshausprodukte Bandagen & "Hilfsmittel aller Art"	Orthopädiestechnik Maßschuhe, Schuhschulung
Orthopädiestechnik Orthesen & orthop. Schuheinlagen	Korsette & Mieder Skoliosekorsette, LSO, Reklination
Kompressionsversorgung Rund- & Flachstrick	EMS & TENS Therapiegeräte Nerven- oder Muskelstimulation
Kinder-Orthopädiestechnik kindgerechte Produkte	Diabetiker Versorgung Schulzschuhe, adap. Fußbettungen

Fellbach
Bahnhofstr. 1,
70734 Fellbach
fellbach@saniblu.de
0711 528 507 50

NEU: S-Mitte
Rotebühlplatz 17
70178 Stuttgart
smitte@saniblu.de
0711 184 2717 0

www.saniblu.de

**Kompetent,
freundlich und
engagiert –
wir freuen uns auf Sie!**

**Hallschlag 17
70376 Stuttgart
Telefon 07 11 / 54 65 16
Fax 07 11 / 55 88 44**

Dr. Wilhelm Mayer
Inh. Miriam Heger

Apothekerin Katja Gaida
Widdersteinstraße 23, 70327 Stuttgart Tel.: 0711/330833

Unsere Erfahrung, Ihre Gesundheit!

**Praxis für Physiotherapie
Hannes Rothfuß**

Das Fitnessprogramm:

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie/CMD
- PNF/Bobath
- Wirbelsäulengymnastik
- Manuelle Lymphdrainage
- Massagen
- Fango, Heißluft und Eis
- Elektrotherapie
- Hausbesuch

**Flamingoweg 8 | 70378 Stuttgart
Telefon 07 11 / 5 39 00 16 | Fax 07 11 / 5 39 00 18
www.physio-rothfuss.de**

Damit Körper, Geist und Seele atmen können.
In einzigartiger Atmosphäre Salzluft atmen und entspannen!

Fellbacher Salzwelten

Salzstollen **Salzini** **Mineralium** **Salz-Öl-Peelings** **iLife SOMM Wellness-Liege** **Salz-Shop**

Fellbacher Salzwelten, Sandra Streitferdt
Stuttgarter Straße 30, Centrum 30,
(Laden-Passage, neben REWE) 70736 Fellbach

Öffnungszeiten:
Mo, Do : 10.00 - 18.00 Uhr
Di, Fr : 10.00 - 19.00 Uhr
Mi : 10.00 - 20.30 Uhr
Sa : 09.30 - 16.30 Uhr

Tel. 0711 / 91 46 25 35
Fax 0711 / 91 46 25 36
info@fellbacher-salzwelten.de
www.fellbacher-salzwelten.de

FIT IN DEN FRÜHLING

Schnuppern und Einstieg ist jederzeit möglich, insofern Platz ist.

Vorabmeldung gewünscht: info@sportkultur-stuttgart.de oder Telefon: 0711 422481

Bodyreset, donnerstags 17:45-18:45 Uhr, Gymnastikraum TuVH OT

Funktioneller Reset für Deinen Körper! Gewähre deinem Körper einen Neustart, fühle dich fitter und energiegeladener. Hierbei wird an den grundlegenden (Alltags-) Bewegungen gearbeitet und die Grundmuskulatur gestärkt. Der Fokus beruht auf den natürlichen Bewegungsmustern, dazu werden Ausdauer, Mobilität sowie die Koordination geschult.

Hilfsmittel: eigenes Körpergewicht, Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln, Stangen oder Bälle.

Antara meets Walking, dienstags von 17:30-18:30 Uhr, Tiefenbachschule Rohracker

Der Begriff Antara kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „von innen nach außen“. Durch gezieltes Ansteuern der Core-Muskulatur und durch langsame, aber wirkungsvolle Übungen macht es den Bauch flach und den Rücken stark. Antara ist das Richtige für alle, die an ihrer Körperhaltung arbeiten möchten, ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training suchen, Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout haben oder zu ihrer individuellen sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Core-Training suchen. Ergänzt werden die Antara-Einheiten mit einzelnen Walking-Einheiten, welches eine gelenkschonende Ausdauersportart ist und ein ganzheitliches Training ermöglicht

Qi Gong, montags von 20:00-21:00 Uhr, TuVH Hedelfingen

Qi Gong beutet „Energiearbeit“ und ist eine chinesische Tradition von Bewegungsübungen und Meditation, die zum Erhalt und zur Wiederherstellung von Gesundheit, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit beiträgt. Durch Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen soll die (Lebens-)Energie harmonisiert und in Fluss gebracht werden.

Vorteile: Positive Auswirkungen auf die Funktionen von Herz und Kreislauf

- Stärkt das Immunsystem und fördert die Konzentrationsfähigkeit

Zumba, mittwochs von 19:30-20:30 Uhr, Wilhelmsschule Wangen

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert. In Zumba® Kursen erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba® Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.



Sportkultur Stuttgart
Kesselstraße 30
70327 Stuttgart



07 11 / 42 24 81
info@sportkultur-stuttgart.de
www.sportkultur-stuttgart.de



DAS LEBEN IST ...

iffland.hören.

Beratung Systeme Zubehör

HÖRENSWERT!

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob in Gesellschaft oder in der Natur.
Lässt Ihre Hörfähigkeit nach, sollten Sie rechtzeitig einen Hörakustiker aufsuchen.

Testen Sie jetzt in einer unserer über 60 Filialen
neueste Hörsysteme – kostenfrei und unverbindlich.



iffland.hören. in Ihrer Nähe:

Filiale S-Untertürkheim

Augsburger Straße 367

Fon 07 11 – 33 20 43

s-untertuerkheim@iffland-hoeren.de

Kostenfreier Online-Hörtest:

www.iffland-hoeren.de