

Die Gesunde Stadt Esslingen



Wichtige Infos,
Adressen und
Telefonnummern
rund um die
Medizin

- Apotheken
- Ärzte
 aller Fachrichtungen
- Kliniken
- Krankenkassen
- Selbsthilfegruppen
- Therapeuten
- Zahnärzte

Informationen

Die Notfallpraxis
in den Städtischen
Kliniken Esslingen

Stand 04-2005



Nachts und an den Wochenend- und Feiertagen bietet sich die Notfallpraxis Esslingen als erste Anlaufstelle für ärztliche Hilfe an.

Sie ist eine Einrichtung der niedergelassenen Esslinger Ärzte an den Städtischen Kliniken Esslingen und übernimmt in dieser Zeit den allgemeinen ärztlichen Bereitschaftsdienst für Esslingen.

Zusätzlich wird von der Notfallpraxis ein Hausbesuchsdienst organisiert.

Durch die enge Zusammenarbeit mit dem gebietsärztlichen Notfalldienst der Kinder-, Frauen-, Augen-, und HNO-Ärzte sowie insbesondere mit der Notfallaufnahme der Städtischen Kliniken Esslingen sind die Voraussetzungen für eine optimale Behandlung aller Erkrankungen – von den leichteren bis zu den schweren – vorhanden.

Dazu bietet die Notfallpraxis eine Sprechstunde im Erdgeschoß der Städtischen Kliniken Esslingen an, welche durch den Haupteingang (Haus 1, Ebene 0) leicht erreichbar ist.

Die Notfallpraxis Esslingen – Ärztliche Hilfe in der Nacht, an Wochenend- und Feiertagen



Sprechstundenzeiten:

werktags: 18 bis 23 Uhr

wochenend-
und feiertags: 8 bis 23 Uhr

Hausbesuchszeiten:

werktags: 18 bis 8 Uhr
des darauffolgenden Tages

wochenend-
und feiertags: 8 bis 8 Uhr (24 Std.)
des darauffolgenden Tages

Telefon (für Sprechstunde und Hausbesuche):

0711-13 63 400



Städtische
Kliniken
Esslingen a.N



Liebe Leserinnen und Leser,

wir alle wissen, dass sich das Gesundheitsbewusstsein nicht von heute auf morgen ändern lässt. Daher wird die Gesundheitsförderung ein langfristiger Prozess sein, der als ganzheitlicher Ansatz den Bereich Arbeit ebenso umfasst wie die individuelle Freizeit. Zugleich braucht jeder, dessen Gesundheit beeinträchtigt ist, verlässliche, persönliche und kompetente Hilfe, um so rasch und so weit wie irgend möglich seine Gesundheit wieder zu erlangen. Eine optimale medizinische Versorgung im Notfall oder bei geplanten ärztlichen Eingriffen sowie passgenaue therapeutische Angebote müssen dabei Hand in Hand gehen. Hinzu kommen die Bandbreite der naturheilmmedizinischen Verfahren oder die Angebote unterschiedlichster Gesundheitszentren.



In einer großen Stadt wie Esslingen am Neckar ist es wegen der umfangreichen Palette der Möglichkeiten nicht ganz einfach, auf die Schnelle alle Angebote zur Wiederherstellung der Gesundheit oder zur notwendigen Unterstützung bei der Behandlung zu finden. Der eine sucht die Notfallpraxis, die nächstliegende Apotheke oder eine physikalische Therapie, die andere braucht Rat und Hilfe bei der Ernährungsberatung oder der Raucherentwöhnung. Und auch wenn Sie den bekannten Spruch beherzigen und Ihren Arzt oder Apotheker fragen wollen, müssen Sie zunächst wissen, wo Sie ihn finden.

Der WEKA Info Verlag GmbH möchte Ihnen gemeinsam mit der Stadt Esslingen am Neckar mit der ersten Auflage des „Wegweisers für die Gesunde Stadt Esslingen“ Antworten anbieten auf Fragen rund um das Thema Gesundheit. Gleichzeitig soll er Ihnen wie den vielen hauptamtlich und freiwillig Tätigen im Gesundheitswesen ein umfassendes Informations- und Nachschlagewerk sein. Es zeigt die Vielfalt an Angeboten rund um die Medizin von Apotheken über Kliniken und Selbsthilfegruppen bis zu Zahnärzten und gibt Hinweise darauf, wo Sie Hilfe in schwierigen Lebenslagen erwarten können.

Ich hoffe und wünsche mir, dass die Broschüre Ihnen ein nützlicher Begleiter und wertvoller Ratgeber sein wird.

Dr. Jürgen Zieger
Oberbürgermeister

NOTRUFNUMMERN

Polizei 110

Feuerwehr 112

Rettungsdienst/ 19222
Ärztlicher Notfalldienst

Herzlich Willkommen!

Inhaltsverzeichnis

Apotheken	4	Heilpraktiker	19
Ärzte	5	Physiotherapie	20
Allgemeinmedizin	5	Krankenkassen	26
Anästhesiologie	9	Kliniken	26
Augenheilkunde	9	Zahnärzte	26
Chirurgie	9	Tierzahnheilkunde	29
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	9	Informationen	
Hals- Nasen- Ohrenheilkunde	11	Grüßwort	1
Haut- und Geschlechtskrankheiten		Kurzportrait Esslingen	2
Dermatologen	14	Wissenswertes über Medikamente	5
Innere Medizin	14	Zukunftsweisende Einrichtungen im Gesundheitswesen	7
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten	14	Vollwert-Ernährung	11
Kinderchirurgie	16	Wellness – neues Körperbewusstsein	12
Kinder- u. Jugendmedizin	16	Gesund und schön	17
Laboratoriumsmedizin	16	Naturheilkunde	19
Lungen- und Bronchialheilkunde	16	Physikalische Therapie und Medizinische Rehabilitation	21
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie	16	Saunabaden – Erkältungskrankheiten vorbeugen	24
Nervenheilkunde	16	Tierzahnheilkunde	29
Orthopädie	16	Fahr Rad und bleib fit?	30
Pathologie	16	Neue Wege zur ganzheitlichen Medizin	32
Plastische Chirurgie	16		
Psychiatrie und Psychotherapie	16		
Psychotherapeutische Medizin	18		
Psychologische Psychotherapeuten	18		
Radiologie	18		
Urologie	19		

Redaktionshinweis

Änderungen jederzeit vorbehalten! Soweit medizinische Informationen veröffentlicht werden, Dosierungen oder Applikationen erwähnt werden, ist der Leser verpflichtet, diese Informationen anhand von anderen Quellen oder an bezeichneten Institutionen gewissenhaft zu überprüfen. Sämtliche Änderungen in der Behandlung von Erkrankungen müssen mit einem Arzt besprochen und abgestimmt werden. WEKA lehnt ausdrücklich jede Haftung für entstehende Schäden ab. Alle veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Das gilt auch ausdrücklich gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen, insbesondere im Internet oder Intranet. Die Reproduktion – ganz oder in Teilen – durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren – auch Auszüge, Bearbeitungen sowie Abbildungen – oder Übertragung in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Eintragungen wird keine Gewähr übernommen, ebenso wird jede Verantwortung und Haftung für eventuelle Nachteile infolge unrichtiger oder unvollständiger Eintragungen oder Irrtümern abgelehnt. Alle übrigen Rechte bleiben vorbehalten.

WEKA info verlag gmbh, Mering

Impressum

Verlag
WEKA info Verlag GmbH
Lechstraße 2
D-86415 Mering
Tel. ++49-(0) 82 33 / 3 86-0
Fax ++49-(0) 82 33 / 3 86-321
E-Mail: info@weka-info.de
www.weka-info.de

Redaktion
WEKA info verlag gmbh

Ihr Ansprechpartner im Verlag für Adressänderungen, Ergänzungen und Neueinträge
Fax ++49-(0) 82 33 / 384-244
E-Mail: info@weka-info.de



Kurzportrait über Esslingen am Neckar

Erst kürzlich setzte die Zeitschrift focus money den Landkreis Esslingen bezüglich Lebensqualität und Attraktivität bundesweit auf einen der vordersten Plätze. Daran hat natürlich auch die Stadt Esslingen am Neckar mit ihrer markanten Mischung aus Alt und Neu und ihrem vitalen Flair einen großen Anteil. Mit gezieltem Stadtmarketing wirbt die Stadt deshalb für ihre touristischen Vorzüge wie auch für ihre sonstigen Potentiale. Ob als Standort für Unternehmen oder Dienstleister mit rund 55.000 Arbeitsplätzen, zum Leben, Wohnen, Einkaufen oder Tagungsevents: die ehemalige Reichsstadt und heutige Industrie- und Dienstleistungsstadt hat im Konzert der Kommunen in der Region Stuttgart in den letzten Jahren stark an Profil hinzu gewonnen.

Mit dem Einkaufszentrum „Das ES“ beim Bahnhof erfuhr die Stadt als Einzelhandelsstandort vor 2 Jahren eine nachhaltige Stärkung. Ein neues Rückvergütungssystem belohnt Einkäufe über 15 Euro bei Parkhaus- und ÖPNV-Tickets in der Esslinger Innenstadt. Die Bahnhofstraße erlebte als Einkaufsmeile in ihrer Erlebnisqualität einen Quantensprung. Dort wie auf der Maille laden Gartenwirtschaften und neue Cafés

zum Verweilen ein. 2003 zog das Landesdenkmalamt Baden-Württemberg nach Esslingen um, 2004 wurde das neu renovierte Amtsgerichtsgebäude wieder in Betrieb genommen.

Im Herbst 2005 ging auf dem Areal der alten Stadthalle das neue Neckar Forum als Veranstaltungsort mit vielfältigen Seminar- und Kongressräumen für bis zu 1150 Personen, einem Best Western Premier Park Consul Hotel mit 150 Zimmern und einer Tiefgarage in Betrieb. Diese Beispiele zeigen: in Esslingen tut sich was. Der nachhaltige Anstieg des Städtetourismus in Esslingen macht deutlich, daß dies auch die immer zahlreichen Gäste der Neckarstadt so sehen.

Für die Zukunftsfähigkeit der Stadt Esslingen ist vor allem auch die Entwicklung als Wirtschaftsstandort entscheidend. Eine enge Partnerschaft zwischen Politik, Verwaltung und den Esslinger Industrie- und Dienstleistungsbetrieben von der Großindustrie über den Mittelstand, Handel und Handwerk sowie die Förderung der Biotechnologie und der Neuen Medien sind mit einem aktiven Flächenmanagement die Fundamente der Wirtschaftsförderung. Die erste Stufe

Kurzportrait



Bahnhofstraße

des Life Science Centers Esslingen hat sich erfolgreich entwickelt und die Nachfrage nach weiteren Flächen steigt.

Die Lebensqualität in Esslingen wird durch ein breit gefächertes Sport-, Schul- und Kulturleben begleitet. Private Anbieter sorgen ebenso wie die Stadt mit einer facettenreichen Kultur, Museen, Galerien, Open-air-Kino oder der Württembergischen Landesbühne sowie mit rund 450 Esslinger Vereinen für ein reichhaltiges Freizeitangebot. Ein besonders gemeinschaftsstiftendes Profil erhält die Stadt durch das hohe Maß an freiwilligem Engagement von Seiten der Bürgerschaft. Zudem ist Esslingen mit den Fachhochschulen-Hochschule für Technik und der Hochschule für Sozialwesen sowie etwa 5.000 Studenten auch eine renommierte Hochschulstadt.

In den Sommermonaten laden unzählige Straßencafes und Bistros in den Gassen, Parks und auf den Plätzen inmitten eines nahezu vollständig erhaltenen Altstadtkerns ein. Sie gehören zu Esslingen am Neckar wie die Feste. Die Bekanntesten sind sicherlich das Zwiebfest im August, beim jährlichen Bürgerfest mit Schwörtag am ersten Juliwochenende sind stets fast 100.000 Einheimische und Gäste auf den Beinen. Und der Esslinger Mittelalter- und Weihnachtsmarkt ist in seiner Art der Größte in Süddeutschland.

In Esslingen sind die Wege kurz und viele Annehmlichkeiten lassen sich am besten zu Fuß oder per Fahrrad entdecken und ideal kombinieren. Dazu gehören Kanufahrten auf den Neckarkanälen ebenso wie Radtoren oder auch ein Esslinger „Viertel“ von den eigenen Weinbergen, die ein weiteres topografisches Markenzeichen bilden.

Auch wer meint, Esslingen am Neckar mit seinen 93.000 Einwohnerinnen und Einwohnern schon zu kennen, muß feststellen- Esslingen bietet in der Stadt und in ihren innovativen der Fortschritt Zukunft hat !



Altes Rathaus



Maille



Innere Brücke



Neues Rathaus und Burg

Apotheken

Apotheken

Apotheke Berkheim
Dürrbeundstraße 22/1
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451104

Apotheke im DASES
Berliner Str. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502540

Apotheke Unterer Metzgerbach
Unterer Metzgerbach 13
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353412

Apotheke zum Jägerhaus
Esslinger Str. 7
73732 Esslingen
Tel.: 0711/371234

Bären-Apotheke
Wäldenbronner Str. 44
73732 Esslingen
Tel.: 0711/375116

Lerchen-Apotheke
Dresdener Str. 13
73730 Esslingen
Tel.: 0711/312545

Linden-Apotheke
Hauptstr. 121
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366512

Obertor-Apotheke
Obertorstr. 41
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3969580

Rain-Apotheke
Kronenstr. 43
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451657

Apotheke am Fischbrunnen OHG
Fischbrunnenstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356068

Apotheke am Ottilienplatz
Ottilienplatz 17
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353464

Apotheke am Zollberg
Zollhausweg 4
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381812

Apotheke im Neckar-Center
Weilstr. 227
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9388150

Brücken-Apotheke
Brückenstr. 14
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381600

Burg-Apotheke
Mühlberger Str. 181
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3006038

Charlotten-Apotheke
Neckarstr. 88
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180810

Hirsch-Apotheke
Kreuzstr. 45
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9392030

Kirch-Apotheke
Schenkenbergstr. 70
73733 Esslingen
Tel.: 0711/322432

Pliensau-Apotheke
Oberer Metzgerbach 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356813

Ihre
apotheken

.... in Esslingen

B·TREFF Burg-Apotheke
Daniela Hemminger-Narr
Mühlberger Str. 181
73728 Esslingen
Tel.: 0711 / 300 60 38
Fax: 0711 / 365 73 34
d.narr@burgapotheke-esslingen.de
www.burgapotheke-esslingen.de

B·TREFF Bären - Apotheke
Eckart Narr
Wäldenbronner Str. 44
73732 Esslingen
Tel.: 0711 / 37 51 16
Fax: 0711 / 37 01 001
baeren-apotheke-esslingen@gmx.de
www.baerenapotheke-esslingen.de

AES! Apotheke im ES
Frau Dr. Köhler
Berliner Str. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711 / 550 25 40
Fax: 0711 / 550 25 39
info@Apotheke-im-ES.de
Mo.-Fr. bis 20 Uhr* Sa bis 18 Uhr

OBERTOR APOTHEKE
Herr Scheuerle
Obertorstraße 41
73728 Esslingen
Tel.: 0711 / 396 95 8-0
Fax: 0711 / 396 95 8-26
ES@ogapo.de
www.obertor-apo.de

RAINAPOTHEKE
Inhaber: Dietmar Frey
Herr Dietmar Frey
Kronenstraße 43
73734 Esslingen - Berkheim
Tel.: 0711 / 345 16 57
Fax: 0711 / 345 12 30
info@rain-apotheke.de
www.rain-apotheke.de



Apotheken Allgemeinärzte / Praktische Ärzte Wissenswertes über Medikamente

Wissenswertes über Medikamente

Wissenswertes über Medikamente

● **Verschreibungspflichtig:** Medikamente, die eine ausgesprochen definierte Heilwirkung besitzen (z. B. Insulin, Antibiotika usw.) und deren Missbrauch negative Folgen für den Anwender haben kann (z. B. Schlafmittel, BTM, Psychopharmaka etc.) unterliegen immer der Verschreibungspflicht, werden also nur auf ärztliches Rezept vom Apotheker ausgegeben.

● **Apothekenpflichtig:** Alle neu auf den Markt kommenden Medikamente sind zuerst apothekenpflichtig, um eventuelle Nebenwirkungen kontrollieren zu können. Die apothekenpflichtigen Arzneimittel, die nicht verschreibungspflichtig sind, also ohne Rezept erworben werden können, dürfen in der Apotheke nicht frei zugänglich aufbewahrt werden. Die Apotheker sind verpflichtet, zu den apothekenpflichtigen Arzneimitteln beratend tätig zu werden. Nahrungsergänzungsmittel (NEM): NEM gelten nicht als Arzneimittel, sondern gehören zum Bereich der Kosmetik. Sie können also in jedem Lebensmittelgeschäft, Drogerie oder Supermarkt verkauft werden. Das Verkaufspersonal sollte aber eine Schulung über die Wirkweise der angebotenen Mittel erhalten. Qualitativ unterscheiden sich die NEM nicht, ob sie in der Apotheke oder im Supermarkt verkauft werden.

● **Homöopathische Arzneimittel:** Sie gelten als Arzneimittel und dürfen nur in der Apotheke verkauft werden.

● **Verfallsdatum:** Das Verfallsdatum ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum, das sich nur auf die ungeöffnete Packung bezieht. Ein Überschreiten des Verfallsdatums, das in den meisten Fällen einige Monate oder gar Jahre beträgt, ist bei einzeln verpackten Tabletten (Blister) unproblematisch. Bei Säften, Salben oder Tropfen sollten angebrochene Gebinde baldmöglichst aufgebraucht oder entsorgt werden.

● **Entsorgung von Arzneimitteln:** Im rechtlichen Sinne gehören Arzneimittel zum Hausmüll. Um einem Missbrauch von entsorgten Medikamenten durch Kinder oder Abhängige vorzubeugen, haben die Apotheken eine freiwillige Rücknahme angeboten. Hierbei sollte der Medikamentenmüll bereits vorher getrennt werden in Papier, Glas, Plastik und Blister. Tropfen und Säfte können über die Kanalisation entsorgt werden.



Rats-Apotheke
Rathausplatz 9-10
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357056

Rosenau-Apotheke
Plochiger Str. 81
73730 Esslingen
Tel.: 0711/315477-0

Schelztor-Apotheke
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352141

Schwan Apotheke
Marktplatz 25
73728 Esslingen
Tel.: 0711/396944-0

Sonnen-Apotheke
Maienwaltertr. 23
73733 Esslingen
Tel.: 0711/372255

Stadt-Apotheke
Martinstr. 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356464

Vogelsand-Apotheke
Fabrikstr. 5
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356458

Allgemeinärzte/ Praktische Ärzte

Leib Algovzen
Küferstr. 54
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352948

Dr. med. Christian Anthoni
Wengertweg 8
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451111

Dr. med. Johanna Balan
Schelztorstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357575

Dr. med. Barbara Bandtel
Hohenbühlweg 17
73732 Esslingen
Tel.: 0711/371222

Dr. med. Gerhard Beysiegel
Blumenstr. 22
73728 Esslingen
Tel.: 0711/9318500

Igor Blinov
Plochinger Str. 9
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3161313

Dr. med. Stefan Böhm
Michael-Stiftel-Platz 8 73734
Esslingen, Tel.: 0711/381168

Dr. med. Gisela Boller
Schurwaldstr. 19
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451444

Dr. med. Jürgen Bühler
Christian-Fink-Str. 5
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701444

Dr. med. Martin Buyer
Plochinger Str. 105
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311619

Hans-Joachim Chrobak
Hindenburgstr. 159/1
73730 Esslingen
Tel.: 0711/317460

Detlev Engmann
Flandernstr. 39
73732 Esslingen
Tel.: 0711/9371374

Ali Faredin Oglou
Rathausplatz 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502051

Dr. med. Jens Fischer
Stettener Str. 24
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3700356

Dr. med. Fritz Finckh
Kreuzstr. 25
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311492

Dr. med. Rudolf-Ulrich Foerster
Mülbergerstr. 178
73728 Esslingen
Tel.: 0711/371198

Allgemeinärzte / Praktische Ärzte

Dr. med.
Anna-Margarete Frasch
Rathausplatz 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359515

Dr. med. Gerd Glaser
Dresdener Str. 12
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311493

Dr. med. Dieter Hahn
Sulzgrieser Str. 95
73733 Esslingen
Tel.: 0711/371470

Dr. med. Ev Herz
Olgastr. 38
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180856

Dr. med. Gernot Herz
Olgastr. 38
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180856

Dr. med. Mircea Huber
Otto-Bayer-Str. 1
73730 Esslingen
Tel.: 0711/314540

Dr. med. Jürgen Kaufmann
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356000

Dr. med. Ulrich Keller
Hauptstr. 117
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366660

Dr. med. Wolfgang Kirsch
Obertorstr. 39
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353888

Dr. med. Ulrike Kohrs-Gerlach
Plochinger Str. 91
73730 Esslingen
Tel.: 0711/312404

Dr. med. Margret Kröner
Schillerstr. 12
73728 Esslingen
Tel.: 0711/312026

Dr. med. Claudia de Laporte
Tobias-Mayer-Str. 2
73732 Esslingen
Tel.: 0711/9371551

Dr. med. Eckhard Lindemann
Brückenstr. 1
73734 Esslingen
Tel.: 0711/384443

Dr. med.
Lutz Lochmann-Kesselheim
Schenkenbergstr. 99
73733 Esslingen
Tel.: 0711/322223

Grigorios Margioulas
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355525

Dr. med. Manfred Merthan
Kronenstr. 43
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451011

Dr. med. Brigitte Mickan
Hopfengartenweg 28
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701823

Dr. med. Zorka Miljevic
Obertürkheimer Str. 18
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9189470

Dr. med. Claudia Müller
Maienwalterstr. 23
73733 Esslingen
Tel.: 0711/373169

Dr. med. Dr. sc. med.
Klaus Pleißner
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/381833

Harry Reuer
Brückenstr. 24
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381492

Karsten Rentsch
Hölderlinweg 158
73728 Esslingen
Tel.: 0711/4598690

Dr. Sebastian Ruoff
Betauklinge 18
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3511488

Elena Samorej
Schurwaldstr. 19
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451444

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Dr. med. Reinhold Schneider
Maienwalterstr. 23
73733 Esslingen
Tel.: 0711/373169

Marianne
Schönbach-Engmann
Flandernstr. 39
73732 Esslingen
Tel.: 0711/9371374

Dr. med. Lieselotte
Schollenberger-Bühler
Christian-Fink-Str. 5
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701444

Dr. med. Dipl. Biol.
Ulrich Sigmund
Schenkenbergstr. 70
73733 Esslingen
Tel.: 0711/322295

Volker Slatosch
Burgunderstr. 4/1
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9189560

Ulrike Strähle-Tröger
Schorndorfer Str. 14
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313213

Dr. med. Kerstin Straßburg
Mettenhaldenstr. 11
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366267

Ute Sturm
Schenkenbergstr. 99
73733 Esslingen
Tel.: 0711/322223

Dr. med. Angela-Piroska
Tepfenthart
Vogelsangstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356737

**Nah dran heißt ein Partner zu sein,
auf den Sie sich lange verlassen können.**



Jemanden in Vermögensfragen zu beraten, macht man nicht so im Vorbeigehen. Schließlich geht es um die Verwirklichung Ihrer ganz persönlichen Ziele. Deshalb nehmen wir bei der BW-Bank uns sehr viel Zeit, um unsere Kunden kennen zu lernen. Und sehr oft sind wir Wegbegleiter über Jahrzehnte und Generationen.

Machen Sie jetzt den ersten Schritt und besuchen Sie uns in Esslingen, Ritterstraße 6. Oder rufen Sie an unter Telefon 07 11/39 69 00-0. Internet: www.bw-bank.de

Nah dran.
BW BANK

Zukunftsweisende Einrichtung im Gesundheitswesen



Die Schelztor-Klinik in Esslingen – eine zukunftsweisende Einrichtung im Gesundheitswesen



Die Schelztor-Klinik liegt zentral in nächster Nähe des Esslinger Bahnhofs. Die niedergelassenen Fachärzte sind für alle Kassen zugelassen. Seit 1993 werden Patienten ambulant und stationär betreut. Akute und chronische Verletzungen werden genauso behandelt wie Freizeit- und Spitzensportler, Privat- oder Arbeitsunfälle.

Im Mittelpunkt steht die bestmögliche Gesundheitsfürsorge für den Patienten. Hochqualifiziertes Fachpersonal und der Einsatz modernster Technik sind dabei selbstverständlich.

So hat sich die Schelztor-Klinik in den letzten Jahren zum medizinischen Versorgungszentrum für Orthopädie und Chirurgie entwickelt. Das Angebot reicht von kleinen chirurgischen Eingriffen bis hin zu Knieprothesen, von Eingriffen an der Wirbelsäule bis hin zur computernavigierten Kreuzbandchirurgie und von Hämorrhoiden bis hin zu Laparoskopischen Gallenoperationen. Den Patienten stehen die Fachbereiche für Chirurgie, Orthopädie und Anästhesie sowie die Abteilungen Gefäßchirurgie und Neurochirurgie zur Verfügung.

Wichtiger Bestandteil ist die Wirbelsäulenchirurgie, die das Leistungsspektrum der Schelztor-Klinik um eine weitere moderne und zielgerichtete Abteilung erweitert.

Im OP-Bereich stehen dem Ärzteteam mehrere modernst ausgerüstete Räume und ein zentraler Sterilisationsraum zur Behandlung der Patienten zur Verfügung. Bei einem stationären Aufenthalt erwartet die Patienten der Service und Charme eines Hotels. Die Zimmer verfügen über eine eigene Nasszelle, kostenlos zur Verfügung gestelltes TV, Telefon und Internetanschluss. Tageszeitungen, Verpflegung á la carte und uneingeschränkte Besuchsmöglichkeiten runden den Service ab.

Die Schelztor-Klinik setzt auf eine enge Zusammenarbeit der Klinik-Ärzte sowie gute Kooperation mit den Hausärzten und anderen niedergelassenen Fachärzten. „Das garantiert ein hohes Maß an Wirtschaftlichkeit und effizienter Behandlung. Der administrative Aufwand wird gering gehalten.“, so die Geschäftsführerin, Sonja Herzog. Eine optimale Versorgung im Notfall wie bei akuten und chronischen Erkrankungen ist hier gewährleistet. Selbstverständlich stehen den Patienten und Angehörigen die Ärzte der Schelztor-Klinik während und auch nach der Behandlung jederzeit zur Verfügung.

Auch außerhalb des medizinischen Bereichs gibt es immer wieder etwas Neues. In regelmäßigen Abständen finden z. B. in den Praxis- und Klinikräumen Ausstellungen statt, die während der üblichen Sprechzeiten (Mo- Fr 8.00-18.00 Uhr, Sa 9.00 – 12.00 Uhr) besucht werden können. Auch öffentliche Vortragsreihen zu Themen wie Wirbelsäule oder Kniearthrose finden regelmäßig regen Zuspruch.

Weitere Infos rund um die Schelztor-Klinik gibt es im Internet unter www.schelztor-klinik.de, Termine können unter der Telefonnummer 0711 / 39 69 09 – 0 vereinbart werden.

Augenärzte in Esslingen

gesunde Augen

Augen-Praxis-Klinik Esslingen

Dr. med. Alf Reuscher
PD Dr. med. Josef Weindler
Dr. med. Jutta Failer-Neuhauser
Dr. med. Roja Khalili Amiri
Dr. med. Philipp Hugger
Prof. Dr. med. Ingrid Kreissig

Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 07 11/35 17 73-0
Fax: 07 11/35 05 06
eMail: augenaerzte.es@t-online.de

Dr. med. Jürgen Krüger

Sirnauer Str. 6
73728 Esslingen
Tel.: 07 11/35 75 00
Fax: 07 11/35 76 32

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Norbert Schäferhoff
Dr. medic/UMF Katharina Rösler

Kiesstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 07 11/57 74 19 70
Fax: 07 11/3 51 14 56
eMail: info@apk-am-wolfstor.de

Gemeinschaftspraxis

Dr. med. Rolf Dieter Wieland
Dr. Iksan Purnama

Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 07 11/35 73 93
Fax: 07 11/35 73 99

Dr. Sophie Foltin-Kurzyk

Otto-Bayer-Str. 1
73730 Esslingen
Tel.: 07 11/316 11 22
Fax: 07 11/316 11 62
eMail: sophie.foltin-kurzyk@web.de

Augenärzte
in Esslingen



Ärzte

Ingrid Weiler-Bonnet
Michael-Stiftel-Platz 8
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381168

Dr. med. Rainer Wieland
Brückenstr. 1
73734 Esslingen
Tel.: 0711/384443

Dr. med. Hermann Wolter
Obertorstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355420

Anästhesiologie

Dr. med. Roja K. Amiri
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/351773-0

Priv.-Doz. Dr. med. Ulrich Bissinger
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3103-0

Dr. med. Viola Cimniak
Hohenackerstr. 32/2
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3708410

Dr. med. Jutta Failer-Neuhaus
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/351773-0

Dr. med. Philipp Hugger
Neckarstraße 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/351773-0

Dr. Aydogan Kazovali
Martinstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3108874

Univ.-Prof. Dr. med. Ingrid Kreissing
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/351773-0

Dr. med. Thomas Krubeck
Schelztorstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39690968

Dr. med. Angelika Lohmann-Beutel
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 31033001

Wolfgang Niebling
Schelztorstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39690968

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Dr. med. Maria Weindler
Rotenackerstr. 124
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3510988

Augenheilkunde

Dr. med. Jutta Failer-Neuhaus
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517730

Sophie Foltin-Kurzyk
Hindenburgstr. 97
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3161122

Dr. med. Roya Khalili Amiri
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517730

Dr. med. Jürgen Krüger
Sirmauer Str. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357500

Iksan Purnama
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357393

Dr. med. Alf Reuscher
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517730

Dr. med. Katharina Rösler
Kiesstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/57741970

Dr. med. Norbert Schäferhoff
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517730

Priv.-Doz. Dr. med. Josef Weindler
Neckarstr. 71
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517730

Dr. med. Rolf Dieter Wieland
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357393

Chirurgie

Dr. med. Kornelia Berner
Urbanstr. 81
73728 Esslingen
Tel.: 0711/313732

Prof. Dr. med. Jürgen Degreif
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032651

Dr. med. Siegbert Kirschner
Fabrikstr. 5
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353300

Dr. med. Karina Klein
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502320

Prof. Dr. med. Florian Liewald
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032700

Dr. med. Jörn Lingnau
Schelztorstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3969090

Manfred Luik
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352950

Thomas Renz
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31030

Dr. med. Regina Schelling
Schelztorstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3969090

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Dr. med. Rainer Weigle
Merkelstr. 18
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359774

Dr. med. Julian Zimmermann
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032700

Frauenheilkunde

Dr. med. Claudia Birkel
Neckarstr. 86
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352630

Dr. med. Gabriele Brugger
Schenkenbergstr. 76
73733 Esslingen
Tel.: 0711/323336



Christoph Häberle

Arzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

73734 Esslingen • Jusiweg 14
Telefon 0711/381545 • Fax 382563

Ärzte

Dr. med. Johann Costea
Marktplatz 5/1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/31059160

Dr. med. Henning von Dincklage
Obertorstr. 41
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350066

Dr. med. Peter Graf
Berliner Str. 21
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350333

Christoph Häberle
Jusivweg 14
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381545

Dr. med. Peter Hermann
Marktplatz 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3963440

Dr. med. Cornelia Hermann
Schelztorstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/36576161

Suzanne Hindenach
Schenkenbergstr. 76
73733 Esslingen
Tel.: 0711/323336

Dr. med Ria Hofmann
Fischbrunnenstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357045

Dr. med. Claudia Hufner
Marktplatz 5
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39699710

Holger Jost
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033050

Dr. med. Regina Kienel
Neckarstr. 33
73728 Esslingen
Tel.: 0711/354057

Dr. med. Elisabeth Kirschesch-Knoll
Kiesstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353796

Dr. med. Carl-Eberhard Klapproth
Marktplatz 5
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39699710

Prof. Dr. med. Harald Mickan
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033051

Annette Oppermann
Martinstr. 11
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355738

Dr. med. Ulrike Silberhorn
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352040

Ervin Steiner
Neckarstr. 88
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3161350

**Städtische Kliniken
Esslingen a. N.**
Tel.: 0711/3103-7910

Informationen

Städtische Kliniken
Esslingen a.N.Klinik für Frauenheilkunde und
Geburtshilfe

Stand 04-2005

Beste Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben.

Unser Ziel ist eine individuelle und familienorientierte Geburtshilfe in angenehmer Umgebung mit einem Optimum an Sicherheit für Mutter und Kind.

Der Kreißsaalbereich wurde 2001 komplett neu renoviert. Unser erfahrenes Team bietet Ihnen in den 4 modernen Entbindungsräumen bis hin zu einer Gebärdewanne ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Entbindung.

Wir sind zudem als Perinatologischer Schwerpunkt zertifiziert.

In Zusammenarbeit mit unserer Kinderklinik werden Risikoschwangerschaften und Frühgeburten gemeinsam betreut.

Damit ist Ihr Kind auch in schwierigen Situationen bestmöglich versorgt.

Erleben Sie so die Geburt Ihres Kindes in einer entspannten Atmosphäre und erfragen Sie die Termine zu unseren Informationsveranstaltungen unter Tel.:

0711 / 31 03 - 79 10

weitere Infos

www.kliniken-es.de
Städtische Kliniken Esslingen a.N.

Städtische
Kliniken
Esslingen a.N.



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen

Vollwert-Ernährung Fitness? Körnerfutter? Zeitaufwendig? Kompliziert?

Vollwert-Ernährung wird immer wieder/immer noch bei den Verbrauchern diskutiert: die richtige, gesunde Ernährungsform für die einen; zu aufwendig, zu kompliziert, „nur“ Körnerfutter für die anderen. Was trifft zu?

Die Vollwert-Ernährung ist ein ganzheitliches Ernährungskonzept. Vollwert-Ernährung kann – aber muss nicht zwangsläufig – eine vegetarische Ernährungsweise sein. Frische und gering verarbeitete Lebensmittel werden bevorzugt. Hauptsächlich werden Vollkornprodukte und Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchte, Obst, Milch und Milchprodukte empfohlen. Fleisch, Fisch und Eier können in geringen Mengen enthalten sein.

Neben der sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel ist schonende, fettarme Zubereitung ein wichtiges Kriterium der Vollwert-Ernährung. In dem vollwertigen Ernährungssystem werden neben Gesundheitsverträglichkeit auch Umwelt- und Sozialverträglichkeit berücksichtigt. Das bedeutet:

- möglichst Produkte aus anerkannt, ökologischem Anbau verwenden
- Erzeugnisse aus der Region bevorzugen
- Gemüse und Obst der Saison wählen.

Empfehlungen für die Praxis

- Bauen Sie mehr und mehr Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollkornnudeln, Naturreis und Kartoffeln in Ihren Speiseplan ein.
- Essen Sie täglich frisches Gemüse, zum großen Teil als Rohkost bzw. Salat, und Obst.
- Essen/trinken Sie täglich etwa 750 ml Milch/Milchprodukte – das sind z. B. 1 Haferl Milch, 1 Becher Joghurt, 2 Scheiben Schnittkäse (beliebig austauschbar nach persönlichem Geschmack).

Ärzte Vollwert-Ernährung



- Zweimal pro Woche reicht eine Fleischmahlzeit von 100 - 120 g.
- Zwei Eier in der Woche (einschließlich der Eier im verarbeitenden Zustand).
- Möglichst eine Seefisch-Mahlzeit (100 - 150 g) pro Woche.
- Trinken Sie bis zu drei Liter täglich; am besten Wasser, Früchte- und Kräutertees. Vorsicht bei den vielen zuckerreichen Erfrischungsgetränken!
- Verwenden Sie reichlich frische Kräuter und wenig Salz.

Mit diesem „Speiseplan“ haben Sie keine Gewichtsprobleme, stärken Ihr körpereigenes Abwehrsystem, unterstützen Ihre körperliche und geistige Fitness und fühlen sich rundum wohl.

Bei Fragen rund um die Ernährung wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse, eine Ernährungsberatungsstelle oder Ihr Gesundheitsamt.

Hals-Nasen- Ohrenheilkunde

Dr. med. Hans-Jürgen Basse
Rathausplatz 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359387

Dr. med. Franz Kusuma
Martinstr. 32
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359735

Dr. med. Manfred Reinhardt
Sirnauer Str. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357404

Dr. med. Jan Ole Schubert
Rathausplatz 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359387

Dr. med. Wolfgang Westenberger
Martinstr. 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359455



Bis in das malerische Stadtzentrum von Esslingen sind es von unserem Haus nur wenige Minuten zu Fuß.

Lassen Sie sich von unserer nationalen, saisonalen und schwäbischen Küche sowie einem guten Getränkeangebot verwöhnen.

Auch für Geselligkeiten aller Art sind wir für Sie da.

Küchenmeister
Friedrich G. Gaiser

73728 Esslingen * Olgastraße 50
Tel.: 0711 / 3 18 09 49 * Fax 0711 / 3 16 97 08



Information

Wellness- – neues Körperbewusstsein für den Alltag

Ob Wellness-Tempel, Wellness-Produkte oder Wellnessurlaub, der „Wohlfühl“-Gedanke ist heute in aller Munde und nimmt im Rahmen der Dienstleistungsberufe einen ebenso breiten Sektor ein wie bei den kosmetischen Produkten und dem Selbstmedikamentationsmarkt.

Wellness als Begriff stammt aus Nordamerika. Er steht für eine praxisorientierte Lebensphilosophie, deren Ziel das größtmögliche körperliche und geistig-seelische Wohlbefinden des Einzelnen ist. Ein sorgsam kultiviertes Umfeld gehört zu den maßgeblichen Rahmenbedingungen: harmonische private Beziehungen, persönlichkeitsfördernde Einbindungen in das Wirtschafts- und Gesellschaftsleben und behutsame ökologische Verhaltensmuster. Wellness hat sich als internationale Verständigungsbasis für ein Wiederbesinnen

auf zeitlos gültige Einsichten und Empfehlungen durchgesetzt. Allein in Europa sind beispielsweise aus dem vorchristlichen Griechenland die sechs Regelkreise des Arztes und Naturforschers Hippokrates überliefert, die das gesamte Lebenspanorama überspannen. Im Mittelalter hatte die deutsche Äbtissin Hildegard von Bingen ganzheitliche Lebensordnungsprinzipien im Sinne der heutigen Wellnessidee aufgestellt. Andere folgten mit ähnlichen Ratschlägen, wie etwa Sebastian Kneipp und Samuel Hahnemann. Wie am stetigen Vordringen der Zivilisationskrankheiten und an der Überlastung des Sozialversicherungssystems abzulesen ist, wussten die modernen Erfolgsmenschen und Wohlstandsbürger damit zunächst nicht viel anzufangen.

In Deutschland wurde in den achtziger Jahren damit begonnen, längst verfügbare wissenschaftliche Erkenntnisse in eine erfolgversprechende Kombination von Maßnahmen für aufgeklärteres Gesundheitsbewusstsein und selbstverantwortliches Gesundheitsverhalten umzusetzen. Gesundheit für Körper, Geist und Seele heißt das Schlagwort, unter welchem der Wellnessgedanke nicht nur das Urlaubsverhalten neu geprägt hat, sondern auch für ein neues Körperbewusstsein im Alltag gesorgt hat. Gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Bewegung, Entspannung und der bewusste Umgang mit dem eigenen Körper sollen nicht nur das eigene Wohlbefinden stärken, sondern auch Krankheiten vorbeugen. Gesundbleiben soll Spaß machen – Fitnesswahn, Diätfanatismus und mystisches Asketentum haben in diesem Konzept keinen Platz.

Wellness erlebt, wer von sich sagen kann: „Ich fühl' mich einfach gut.“ Immer mehr Menschen empfinden ein größer-werdendes Bedürfnis nach der harmonischen Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Deutschen entdecken dabei immer mehr ihre Sinne. Um über den körperlichen Genuss ein ganzheitliches Körperempfinden zu erfahren, sind Wellness-Aktivitäten ihr Ziel. Oft ist es ganz einfach, nach einem anstrengenden Arbeitstag sich seinen eigenen „Wellness“-Abend zu gestalten. Ein leichtes Abendessen, zubereitet aus frischen Zutaten und in Ruhe eingenommen, ein gutes Buch, entspannende Musik oder ein erholsamer Spaziergang sind Balsam für die Seele. Zum Abschluss dann ein entspannendes Bad mit pflegenden Badeessenzen und Düften, die Körper und Sinne verwöhnen, dann gleitet alles Belastende wie von selbst ab, Ruhe und Entspannung breiten sich aus.

Im Zeitalter der Massenmedien, der ständig wachsenden Informationsflut, den hohen Anforderungen des Alltags ist es wichtiger

Entspannung für Körper, Geist und Seele



Wellness – mehr als ein Trend

Der Wellnessmarkt boomt wie nie – der Trend zum Kurzurlaub hält ungebrochen an, weitere Steigerungsraten werden prognostiziert. Vorbei sind die Zeiten des drei- bis vierwöchigen Urlaubs, lieber öfters, effektiv und intensiv lautet die Devise. Während Mitte der 90er Jahre nur 6 Prozent der deutschen Bevölkerung einen Verwöhn- und Gesundheitsurlaub in einem Hotel mit großzügiger Badelandschaft, Beauty-Farm und vollem Fitness-Programm gebucht hatten, ist die Zahl inzwischen auf 16 Prozent gestiegen. Und es sind keineswegs nur die Frauen, die Geschmack am „Rundum“-Verwöhnen finden; immerhin 8 Prozent der deutschen Männer gönnen sich mittlerweile regelmäßig einen Wellnessurlaub.

Diese Entwicklung haben auch die Hotels in der Region erkannt und bieten dem Kurzurlauber ein umfassendes Verwöhnprogramm an. Exklusive Badelandschaften mit Whirlpools, Dampfbädern, Solarien, finnischen und Aromasaunen warten auf den Gast. Massage,

Kosmetik und duftende Bäder mit den exotischsten Badezusätzen runden das Programm ab.

In letzter Zeit haben immer mehr fernöstliche Heilkünste in die Wellness-Angebote Einzug gehalten. Ayurveda, die Fünf Tibeter, Klangschalen-Massage, Qi-Gong, Reiki, Shiatsu und Tai Chi sind Begriffe, die alle für ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein in allen Lebensbereichen stehen. Die Seele baumeln lassen, dem Alltagsstress entfliehen, abschalten von Hektik und Stress, das ist der Wunsch der Gäste, die sich einen Wellnessurlaub gönnen. Ob nur ein Tag, ein verlängertes Wochenende oder eine ganze Woche – individuelle „Verwöhnpakete“ lassen keine Wünsche offen. Doch auch aktiver Wellnessurlaub ist möglich: etwas für die schlanke Linie, das Herz, den Kreislauf, Verspannungen im Rücken tun oder gezielt bestimmte Entspannungstechniken lernen – wichtig ist dabei nur eins: es muss Spaß machen und „alltagstauglich“ sein; das heißt all das Erlernte, all die neuen Erfahrungen sollten auch mühelos zuhause umgesetzt werden können.

Am Schönsten ist es natürlich, sich in einem Wellness-Hotel rundum verwöhnen zu lassen. Wohlfühlen von der Ankunft bis über die vielen kleinen Highlights während des Aufenthaltes, das macht das wirkliche Erlebnis der Wellness-Hotels aus. Das fängt auf dem Zimmer an – von frischem Obst bis zur großen Flasche Wasser oder einem liebevollen Gute-Nacht-Gruß auf dem Kopfkissen. Leichte kulinarische Gourmet-Essen auf hohem Niveau sind ebenso selbstverständlich wie eine herzliche und fachlich qualifizierte Beratung.

Spaß, Lebenslust und Sich-Verwöhnen und so ganz nebenbei noch etwas für die Gesundheit tun, das ist der Trend der Zukunft.

Text: Karin Steger



Ärzte

Haut- und Geschlechtskrankheiten
Dermatologen

Dr. med. Friedrich Allmendinger
Unterer Metzgerbach 13
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356084

Dr. med. Christian Blasum
Marktplatz 25
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355006

Dr. med. Dietmar Kuhrt
Martinstr. 11
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3509066

Dr. med. Brigitte Rembold-Rothenberger
Katharinenstr. 33
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352550

Dr. med. Peter Seitz
Fischbrunnenstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/354646

Innere Medizin

Dr. med. Klaus Adloff
Obertorstr. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356060

Dr. med. Dietrich Allmendinger
Blumenstr. 64
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3006543

Dr. med. Albrecht Bezner
Zollernplatz 9
73734 Esslingen
Tel.: 0711/385739

Dr. med. Ulrich Borst
Martinstr. 28
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39634110

Dr. med. Jürgen de Laporte
Kernenweg 36
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3180989

Dr. med. Elisabeth Dingler-Wagner
Eichendorffstr. 2
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381594

Dr. med. Hermann Ehninger
Maienwalterstr. 23
73733 Esslingen
Tel.: 0711/373169

Elisabeth Eppinger
Maienwalterstr. 23
73733 Esslingen
Tel.: 0711/373169

Dr. med. Michael Frasch
Rathausplatz 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359515

Dr. med. Heinrich Fuß
Hubertusweg 14
73732 Esslingen
Tel.: 0711/378989

Dr. med. Dieter Geiger
Katharinenstr. 44
73728 Esslingen
Tel.: 0711/313800

Dr. med. Stefan Gölz
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352555

Dr. med. Rudolf Henßler
Sommerweg 3
73728 Esslingen
Tel.: 0711/313849

Dr. med. univ. Friedhelm Hamler
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3517720

Dr. med. Ralf Hartenstein
Plochingen Str. 81
73730 Esslingen
Tel.: 0711/314242

Dr. med. Helmut Kachler
Sirnauer Str. 11
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352866

Alexander Klempnow
Fischbrunnenstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/354656

Dr. med. Hasan Konyar
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352555

Dorothea Krause
Hohenbühlweg 17
73732 Esslingen
Tel.: 0711/371222

Dr. med. Hermann Krautter
Fischbrunnenstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/354656

Johannes Lang
Schenkenbergstr. 99
73733 Esslingen
Tel.: 0711/322223

Prof. Dr. med. Matthias Leschke
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032401

Dr. med. Andreas Lohrmann
Neckarstr. 88
73728 Esslingen
Tel.: 0711/317004

Dr. med. Thomas Mahringer
Berliner Str. 4
72728 Esslingen
Tel.: 0711/353604

Dr. med. Georg Mayer
Ottilienplatz 15
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355212

Dr. med. Bernd Pfeifer
Kanalstr. 47
72728 Esslingen
Tel.: 0711/356501

Dr. med. Klaus-Peter Maier
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3103-0

Dr. med. Hans Rautenstrauch
Obertorstr. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/312290

Dr. med. Christa Reipert-Kriessmann
Wäldenbronner Str. 25
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701500

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Dr. med. Erika Schiek
Zollernplatz 9
73734 Esslingen
Tel.: 0711/385739

Dr. med. Andre Schneider
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032401

Dr. med. Peter Tippmann
Plochingen Str. 81
73730 Esslingen
Tel.: 0711/314242

Dr. med. Wolfgang Vogt
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032451

Dr. med. Karl Voss
Katharinenstr. 16
72728 Esslingen
Tel.: 0711/3168858

Dr. med. Stefan Zieger
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/55090010

Kinder- und Jugendlichen-
psychotherapeuten

Dipl.-Soz. Päd. Gabriele Kehrer
Tobias-Mayer-Str. 2
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3006059

Dipl.-Psych, Dipl.-Heilpäd. Cordula Neuhaus
Alleenstr. 29
73730 Esslingen
Tel.: 0711/367014

Ingeborg Schick
Wiflingshauser Str. 110
73732 Esslingen
Tel.: 0711/373078

Dipl.-Päd. Maretta Steigenberger
Kreuzstr. 53/1
73730 Esslingen
Tel.: 0711/8209316



Seniorenresidenz **CHARLOTTENHOF**

Die Seniorenresidenz Charlottenhof, zentral in reizvoller Umgebung gelegen, präsentiert sich als Wohnanlage mit umfassendem Pflege- und Wohnkonzept. Im betreuten Wohnen stehen 153 Wohnungen und im vollstationären Bereich 57 Pflegeplätze zur Verfügung. Der ambulante Pflegedienst bietet Sicherheit rund um die Uhr.

Sie wohnen ganz nach Ihren Vorstellungen, genießen den Service eines Hotels und die Sicherheit professioneller, fürsorglicher Betreuung. Denn unsere Aufgabe ist es, möglichst alle Ihre Wünsche und Vorstellungen zu erfüllen.



Der vollstationäre Bereich bietet Ihnen Ein- und Zweibettzimmer nach modernsten Anforderungen. Unser ambulanter Pflegedienst, der Ihnen im betreuten Wohnen 24 Stunden am Tag Hilfen und Sicherheit bietet, vervollständigt das Pflegekonzept.

Haben wir Sie angesprochen?

Dann möchten wir Sie in unserem Haus willkommen heißen.

Sie sind herzlich zu einem persönlichen und ausführlichen Informationsgespräch eingeladen.



Rufen Sie uns an:

Tel.: 07 11 / 3 15 25-0

Horst Umlauf
Pfaffenackerstr. 8
73732 Esslingen
Tel.: 0711/374030

Sigrid Voss
Küferstr. 16
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3557099

Dipl.-Psych. Rolf Wachenberg
Plochinger Str. 115
73730 Esslingen
Tel.: 0711/386363

Kinderchirurgie

Dr. med. Jürgen Holzer
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033600

Laboratoriumsmedizin

**Prof. Dr. med. habil.
Rüdiger Braun**
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033251

Lungen- und Bronchialheilkunde

Bruno Trinajstic-Schulz
Schelztorstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359565

Dr. med. Siegfried Volk
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356840

Mund-Kiefer- Gesichtschirurgie

**Dr. med. Dr. med. dent.
Albrecht Foerzler**
Kollwitzstr. 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350555

Nervenheilkunde

**Dr. med. Dipl.-Psych.
Matthias Daudert**
Volker-Böhringer-Weg 28
73732 Esslingen
Tel.: 0711/378000

Dr. med. Claudia Hammer
Katharinenstr. 33
73728 Esslingen
Tel.: 0711/354547

Dr. med. Wolfgang Sperber
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032551

Dr. med. Chritoph Taugner
Schelztorstr. 42
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350084

Orthopädie

Dr. med. Ulf Czech
Blumenstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3165678

Dr. med. Markus Degenhart
Schelztorstr. 19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3969090

Dr. med. Cornelia Fischer
Mülbergerstr. 178
73728 Esslingen
Tel.: 0711/373898

Ärzte

Dr. med. Peter Frenzel
Marktplatz 25
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356864

Dr. med. Roland Henrich
Schenkenbergstr. 70
73733 Esslingen
Tel.: 0711/324025

Dr. med. Gerhard Kaul
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353454

Dr. med. Michael Mitrovics
Martinstr. 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359935

Dr. med. Peter Reinhard
Hindenburgstr. 160
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3167461

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Dr. med. Stefan Zeisberger
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31032750

Pathologie

**Priv.-Doz. Dr. med.
Hans Helmut Dahm**
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9392060

Dr. med. Andreas Weidhase
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9392060

Plastische Chirurgie

Dr. med. Karina Klein
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502320

Psychiatrie und Psychotherapie

Joachim Bögel
Oberer Metzgerbach 16
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3511330

Helmut Beutel
Arnikastr. 33/1
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3704114

Dr. med. Ralf-Henning Bolle
Ludwig-Jahn-Str. 35
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3708288

Dr. med. Friedrich Hamann
Innere Brücke 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3508611

Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Giso Behrwind
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31030

Dr. med. Rudolf von Butler
Wäldenbronner Str. 42
73732 Esslingen
Tel.: 0711/374694

**Dr. med.
Ralph Alexander Gaukler**
Obertorstr. 39
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355887

Dr. med. Ulrike Großmann
Plochinger Str. 115
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313184

Dr. med. Christian Hayd
Obertorstr. 39
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355887

Dr. med. Ulla Köhle
Weilstr. 90
73734 Esslingen
Tel.: 0711/383821

Gesund und schön!

Der Wunsch nach Schönheit ist so alt wie die Menschheit. Auch wenn die Schönheitsideale wechselten, waren sich die Menschen immer der Bedeutung des Aussehens und dessen Wirkung auf die Umwelt bewusst.

„Wer schön ist, ist auch gut“ Sappho, Philosophin 2600 v. Chr.

Schönheit wurde als Geschenk der Götter, als Zeichen von Wohlverhalten („Spiegelbild der Seele“) oder als Symbol von Kraft und Vitalität gesehen.

Entsprechend gab es immer schon Bemühungen, das äußere Erscheinungsbild zu verbessern – auch durch operative Eingriffe. So sind uns von Kleopatra (69-30 v. Chr.) – der schönen und politisch einflussreichen ägyptischen Königin – zahlreiche Methoden der Schönheitspflege und Verjüngung überliefert. Aus Indien liegen ca. 1000 v. Chr. erste Berichte über Wiederherstellungen von Nasen und abgetrennten Ohrläppchen vor.

Der Beginn der modernen plastischen Chirurgie liegt in Deutschland Ende des 19. Jhd.. Zu den Pionieren gehörte der in Berlin tätige Arzt Jaques Joseph, der 1896 von der Universität entlassen wurde, weil er einem Jungen, die abstehenden Ohren angelegt hatte – für die damaligen Professoren eine total unnötige und unärztliche Handlung.

Mit ähnlichen Vorwürfen werden auch heute viele plastische Chirurgen konfrontiert und Patienten, die sich ästhetischen Eingriffen unterziehen, verurteilt. Andererseits wird durch Werbung und Medien oft ein verzerrtes Bild einer „Wohlfühlmedizin“, risikolos und beliebig zu haben, vorgeführt. So entsteht durch Tabuisierung und Fehlinformation eine deutliche Verunsicherung.

Frauen mit Brustoperationen wurde z.B. Angst gemacht, dass Siliconprothesen oder auch eine Brustverkleinerung das Krebsrisiko erhöhen.

Dabei ist die Brust ein wesentliches Symbol der Weiblichkeit. Größe, Form und Symmetrie sind ausschlaggebend für das körperliche und psychische Wohlbefinden der Frau. Ein Verlust der Brust bedeutet deshalb – ebenso wie anlagebedingte ungleiche oder fehlende Brustentwicklung – eine schwere Belastung.

Frauen mit einer großen, schweren Brust leiden oft körperlich und seelisch, sie empfinden deshalb eine Brustverkleinerung als Erleichterung und Befreiung. Die Grenzen zwischen medizinisch notwendigen und rein ästhetischen Operationen sind fließend, denn eine junge Frau, die nach Schwangerschaft und Stillzeit eine „leere“, erschlaffte Brust hat, empfindet eine Brustvergrößerung als Wiederherstellung. Eine Frau mit knabenhaftem Busen sieht darin eine Korrektur eines anlagebedingten Mangels.

Ästhetik ist ein wesentlicher und integraler Bestandteil der plastischen Chirurgie. Gute ästhetische Chirurgie setzt das gesamte Spektrum plastischer Operationen, die Beherrschung von Komplikationen und eine konsequente Nachbetreuung voraus. Auch muss bei

unrealistischen Erwartungen und überzogenen Forderungen Nein gesagt werden. Denn nicht alles ist machbar und nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll.

Frau Dr. med. Karina Klein, Fachärztin für Plastische Chirurgie in Esslingen, definiert Ästhetik oder Ästhetische Chirurgie folgendermaßen: „Bewusster und verantwortlicher Einsatz von medizinischen Methoden, um vorhandene Mängel und entstehende Alterszeichen individuell zu korrigieren.“ Bei individueller Beratung, richtiger Verfahrenswahl und kompetenter Durchführung bietet die Ästhetische Chirurgie gute Möglichkeiten zur Verbesserung des Aussehens und des Lebensgefühls.“

Sie begrüßt den Beschluss des deutschen Ärztetages die Facharztbezeichnung Plastische Chirurgie in Facharzt für Ästhetisch-Plastische Chirurgie zu ändern. Durch diese Berufsbezeichnung darf der Begriff Ästhetik nicht mehr ungeschützt - wie bisher - verwendet werden. Für Patienten ergibt sich dadurch eine größere Sicherheit bei der Auswahl zwischen ausgebildeten Fachärzten und selbsternannten „Schönheitschirurgen“.

www.vdpc.de, www.vdaepc.de



praxis-klinik

plastische chirurgie
handchirurgie

dr. med. karina klein

Fachärztin für Plastische Chirurgie
Mitglied VDPC und VDÄPC

Schwerpunkte

Weibl. Brust: Vergrößerung, Straffung
und Verkleinerung
natürliche, haltbare Formen
narbensparende Verfahren

Gesicht: Augenlid- und Ohrkorrekturen
Gesichts- und Halsstraffung
Faltenunterspritzung

Körper: Fettabsaugung
Straffungsoperationen
Gynäkomastie (vergrößerte Männerbrust)
Narbenkorrekturen

Handchirurgische Eingriffe

**Berliner Str. 4
73728 Esslingen am Neckar**

Tel. 0711/55 02 32 -0

www.drkarinaklein.de

email: info@drkarinaklein.de

Unsere Praxis ist im neuen Einkaufszentrum
DAS ES! - am Bahnhof. Der Eingang zum
Ärztzentrum befindet sich zwischen der
Apotheke und der Post. Mit dem Aufzug
kommen Sie zur Praxis im 2. Stock. Park-
plätze sind in der Tiefgarage vorhanden.

Ärzte

Dr. med. Ursula Krauß
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033513

Dr. med. Heidi Müller
Schorndorfer Str. 19
73730 Esslingen
Tel.: 0711/312574

Klaus Niethammer
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033513

**Priv.-Doz. Dr. med.
Carl-Joachim Partsch**
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033500

Dr. med. Tilman Schambach
Plochinger Str. 115
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313184

**Dr. med. Dr. rer.nat.
Gudrun Schmiedel**
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033651

Manfred Kreuzhage
Limburgstr. 4
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3414574

Dr. med. Sibylle Hauser
Hegensberger Str. 28
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3161555

Dr. med. Walter Hörner
Heilbronner Str. 7
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3465400

**Dr. med. Dipl.-Päd.
Monika Mauthe**
Urbanstr. 125
73728 Esslingen
Tel.: 0711/312576

Dr. med. Ute Paris-Christahl
Hölderlinweg 95
73728 Esslingen
Tel.: 0711/379511

Dr. med. Thomas Wesle
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033102

Dipl.-Psych. Karin Eckert
Blarerplatz 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356493

Dr. theol. Helmut Elsäßer
Keplerstr. 40
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3180457

Dipl. Psych. Johannes Elsner
Kesselwasen 16
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350648

**Dipl.-Psych.
Marina Fischle-Lokstein**
Hohenbühlweg 37
73732 Esslingen
Tel.: 0711/373648

**Dipl.-Psych.
Corinna Fischle-Osterloh**
Neue Str. 29
73732 Esslingen
Tel.: 0711/373562

**Dipl.-Psych.
Margarete Hauschildt**
Urbanstr. 165
73730 Esslingen
Tel.: 0711/350566

**Dr. rer. Soc. Dipl.-Psych.
Dieter Knoll**
Holgenburg 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/482867

**Dipl.-Psych. Dipl.-Heilpäd.
Cordula Neuhaus**
Alleenstr. 29
73730 Esslingen
Tel.: 0711/367014

Dipl.-Psych. Rainer Peter
Alexanderstr. 30
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3704745

**Dr. phil. Dipl.-Psych.
Bernd Rothenberger**
Spitalwaldweg 2
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9325900

Dipl.-Psych. Gert Smetak
Strohstr. 18
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353217

Dipl.-Psych. Martin Urban
Kesselwasen 16
72728 Esslingen
Tel.: 0711/371814

**Dipl.-Psych. Frouwke Antje
Wübbena-Haller**
Lenzhalde 81
73732 Esslingen
Tel.: 0711/373389

Radiologie

Dr. med. Tilman Klemm
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033900

**Priv.-Doz. Dr. med. habil.
Hermann König**
Hirschlandstr. 99
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9318410

Dr. med. Ortwin Metz
Neckarstr. 49
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356918

Dr. med. Jörg Pala
Neckarstr. 49
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356918

Ralf Pruß
Hirschlandstr. 99
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9318410

Klaus Tremmel
Hirschlandstr. 99
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9318410

Dr. rer. nat. Helmut Unger
Neckarstr. 49
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356918

Dr. med. Petra Zimmer
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033382

Psychotherapeutische Medizin

Dr. med. Ekkehard Gaus
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/31033100

Psychologische Psychotherapeuten

Dipl.-Psych. Heinz Breuker
Oberesslinger Str. 48
73732 Esslingen
Tel.: 0711/381324

Sandy's Nagelstudio

Nagelmodellage, Maniküre, Fusspflege

Sandra Heinzmann
Nageldesignerin

Magdeburger Straße 16
73730 Esslingen
Telefon 07 11 / 5 77 43 72

Sandy's Nagelstudio@web.de



Ärzte / Heilpraktiker Naturheilkunde

Urologie

Dr. med. Ulrich Cimniak
Berliner Str. 23
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359424

Dr. med. Jürgen Kessel
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350010

Dr. med. Martin Leibbrand
Landenberger Str. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359790

Heilpraktiker

Heinz Abele
Martinstr. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3701022

**Dr. med.
Hans-Christian Anthoni**
Wengertweg 8
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451111

Nicole Bayer
Klosterallee 39
73733 Esslingen
Tel.: 0711/385115

Dr. Eberhard Beuerle
Schenkenbergstr. 74
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3260505

Dr. med. Gerhard Beysiegel
Blumenstraße 22
73728 Esslingen
Tel.: 0711/931850-0

Katharina Binder
Am Schönen Rain 86
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3655640

Annemarie Brenner
HStettener Straße 50
73732 Esslingen
Tel.: 0711/375966

Hans Daumüller
Webergasse 15
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5509471

Dr. med. Claudia De Laporte
Tobias-Mayer-Str. 2
73732 Esslingen
Tel.: 0711/9371551

Waltraud Dietrich
Limburgstr. 40
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3456103

Renate Doerr
Bachstr. 6-8
73730 Esslingen
Tel.: 0711/5774061

Karin Eckert
Blarerplatz 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356493

Helga Fink-Hasler
Hindenburgstr. 44
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3169251

Ilse Hamp
Wilhelmstr. 26
73730 Esslingen
Tel.: 0711/5407230

Barbara Ihmels
Hellerweg 51
73728 Esslingen
Tel.: 0711/8064542

Klaus Jahnus
Kreuzstr. 79
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3180666

Annegret Jürgens
Martinstr. 11
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3167630

Jürgen Kaufmann
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356000

Dagmar Kern
Neckarstr. 66
73728 Esslingen
Tel.: 0711/312009

Naturheilkunde

Die Naturheilkunde (Physiatrie) ist eine Disziplin der Medizin bzw. ein Vorläufer der heutigen Medizin und beschreibt Behandlungsformen, die überwiegend überliefert und nicht erst seit dem Vordringlichen der naturwissenschaftlich orientierten Medizin bekannt sind. Im Vordergrund steht die Behandlung mit Heilpflanzen, auch Phytotherapie genannt. Daneben spielen physikalische Anwendungen eine wichtige Rolle: Besonders bekannt sind die Kneippanwendungen. Dazu kommen diätetische und die Lebensordnung verbessernde Maßnahmen. Im weitesten Sinne zählt man auch die Akupunktur und Homöopathie zur Naturheilkunde. Naturheilkunde ist die älteste Form der Medizin. Bereits in der Steinzeit erkannten Menschen die heilende Wirkung verschiedener Kräuter. Im antiken Griechenland praktizierten und lehrten die ersten schriftlich erwähnten Ärzte, lange zuvor taten dies Schamanen und Druiden. Die Naturheilkunde wurde im Mittelalter einerseits in den Klöstern gepflegt. Andererseits wurden die sie außerdem praktizierenden Frauen häufig verfolgt und als Hexen angeklagt.

Quelle: wikipedia.de



Alternative Medizin:

Naturheilpraxis

Renate Doerr
Heilpraktikerin
Bachstraße 6-8
73730 Esslingen
Telefon 0711/5774061

Dr. med. Ulrich Cimniak

Facharzt für Urologie

Berlinerstraße 23
73728 Esslingen
Telefon 0711/359424 • Fax 0711/3105251
e-Mail: praxis@dr-cimniak.de • www.dr-cimniak.de



Annemarie Brenner

Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin
Akupunktur · Sauerstofftherapie
Chiropraktik · Colon-Hydrotherapie
Stettener Straße 50 · D-73732 Esslingen
Tel. Privat: 07 11/37 59 66 · Praxis 3 70 41 61

Dr. med. Ulrike Kohrs-Gerlach
Plochinger Str. 91
73730 Esslingen
Tel.: 0711/312404

Dr. med. Margret Kröner
Schillerstr. 12
73728 Esslingen
Tel.: 0711/312026

Irene Kübler
Schorndorfer Str. 65
73730 Esslingen
Tel.: 0711/357359

Tobias Laub
Hirschlandenstr. 41
73730 Esslingen
Tel.: 0711/4598774

Siegfried Letzel
Wilhelmstr. 26
73730 Esslingen
Tel.: 0711/5407237

Dr. Olivia Manz
Waldenbrennerstr. 25
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701500

Sylvia Marx
Alte Talstr. 74
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3705808

Edeltraud Mayer-Ernst
Hirschlandstr. 64
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3765950

Hedwig Milcke
Lerchenbergstr. 33
73733 Esslingen
Tel.: 0711/323543

Ursula Moosmann
Reutlinger Str. 49
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3167435

Beate Müller
Kesselwasen 10
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353552

**Naturheilpraxis-
Homöopathie**
Trumstr. 15
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3510226

Peter Nebel
Kupfergasse 6
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3108090

Sigrid Nesselhauf
Achalstr. 16
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381620

Julia Nübel
Plochinger Str. 144
73730 Esslingen
Tel.: 0711/1363944

Hartmut Rademacher
Hölderlinweg 79
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180831

Roswitha Reichert
Schorndorfer Str. 65
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3160010

**Dr. med.
Christa Reipert-Kriessmann**
Wäldenbronnerstr. 25
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3701500

Irmhild Richter-Bauknecht
Schlößlesweg 13
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3705612

Dr. med Sebastian Ruoff
Beutauklinge 18
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3511488

Marieluise Schirra
Bismarckstr. 50
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180715

Erich Schlotterer
Kesselwasen 10
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353552

Brigitte Schmidt-Brücken
Köpfen 33
73732 Esslingen
Tel.: 0711/378736

Birgit Schneider
Blumenstr. 17
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3169303

Evelyn Wurster
Marienstr. 5
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3416171

Physiotherapie

Aktiv-Praxis Malik
Seracher Str. 1
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3702908

Sabine Blum
Zwingerstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356621

Bodycur-Tehrapie Zentrum
Inh. Evelyn
Küferstr. 5
73728 Esslingen
Tel. 0711/5774828

Irene Clement
Richard-Hirschmann-Str. 15
73728 Esslingen
Tel.: 0711/31357

**Defacto Zentrum für
Orthopädie und
Physiotherapie**
Plochinger Str. 46
73730 Esslingen
Tel.: 0711/5502030

**Die Praxis –
Michalski & Konstantinidis**
Hirschlandstr. 55
73730 Esslingen
Tel.: 0711/5407474

Silvia Heß-Schwend
Ludwi-Jahn-Str. 37
73732 Esslingen
Tel.. 0711/3707105

Frank Hirt
Plochinger Str. 109
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3700769

Jutta Johannsmeier-Wolf
Sulzgrieser Str. 95
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3700769

R. Kaul
Im Heppächer 27
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350346

Uta Kaumeyer-Heinrich
Martinstr. 12
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353579
Lamprecht u. A. Tränert

Massage Krankengymnastik
Hedelfinger Str. 12
73734 Esslingen
Tel.: 0711/383032

Sibylle Rau
Hauptstr. 117
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366665

**Rath u. Neigenfind Massage
und Krankengymnastik**
Urbanstr. 30
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3105001

Peter Mayer
Brackeneimerweg 1
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3655500

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Schweizer und Partner
Schelztorstr. 15
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3280800

Jörg Siemmel
Hauptstr. 117
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366665

Eberhard Stotte
Bachstr. 5
73730 Esslingen
Tel.: 0711/368611



Physikalische Therapie und Medizinische Rehabilitation

Der zunehmende Bewegungsmangel und Übergewicht verursacht vor allem bei jungen Leuten immer öfter gesundheitliche Probleme. Das stundenlange Sitzen vor dem Computer und der mangelnde Bewegungsausgleich fordern bereits in der Schulzeit ihren Tribut: Mehr als die Hälfte der Schüler und Schülerinnen klagen mehrmals im Monat über Rückenschmerzen. Dabei ist es relativ einfach, den Beschwerden mit dem Kreuz rechtzeitig vorzubeugen. Tagsüber ausreichend Bewegung und Sport zum Ausgleich, nachts entspannender Schlaf, ist das einfache Rezept.

Die Realität sieht jedoch anders aus. Die Zahl derjenigen, die den Problemen mit dem Kreuz durch sportliche Betätigung entgegen wirken, ist bei der jüngeren Altersklasse (14 bis 29 Jahre) mit 12 Prozent eher bescheiden. Nur etwa 27 Prozent der Männer und 30 Prozent der Frauen über 45 Jahre sind sportlich aktiv. Bei den 70-Jährigen treiben sogar weniger als zehn Prozent ein oder mehrmals pro Woche Sport.

Das Resultat unserer bewegungsarmen Gesellschaft: Zur Behandlung von Rückenschmerzen werden in Deutschland jährlich 32 Millionen-mal cortisonfreie Entzündungshemmer verordnet. Das sind klassische Medikamente, die allerdings erhebliche Nebenwirkungen haben können.

Es geht auch anders!

Neben der klassischen Physiotherapie hat man bei Schweizer und Partner die Möglichkeit, den modern ausgestatteten Geräteraum ‚Med.Reha‘ zu nutzen. Hier stehen modernste Geräte zur Verfügung, die so ausgelegt sind, dass kein Verschleiß an den Gelenken auftritt. Patienten trainieren hier zur Prävention genauso wie zur Rehabilitation.

Wer sich lieber in der Gruppe fit hält, dem steht ein wechselndes Gruppenprogramm zur Verfügung wie z.B. Wirbelsäulen- und Rückengymnastik, Step + Style (Step-Grundschriffe, Muskelfestigung mit Kleingeräten) und Body Shape (Programm für Bauch, Beine und Po) als auch ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für Kinder.

Entsprechend der Indikation und dem Anspruch an die Betreuung werden verschiedene Behandlungskonzepte angeboten. Welche Aufgabe Muskeln und Gelenke auch stellen – ob ambulante Rehabilitation, Gesundheits- und Präventions-Programme oder sportmedizinische Beratung und Betreuung – wir entwickeln mit dem Patienten ein medizinisch ausgewogenes und auf die Bedürfnisse ausgerichtetes Programm.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.schweizerundpartner.de oder telefonisch unter 0711/ 328 08 00.



Was ist Physiotherapie?

Das Wissen um die wohltuende Wirkung von Krankengymnastik/Physiotherapie ist seit langem bekannt. Bereits 1600 vor Chr. setzten Indische Priester die medizinische Gymnastik als Heil- bzw. Hygienemethode ein und Buddha erzielte mit Hilfe von Joga die „geistige Befreiung“ (ca. 600 v. Chr.). Im alten China versuchte der Mensch Harmonie zwischen Körper und geistigen Fähigkeiten durch systematische Übungen zu erreichen. Platon im alten Griechenland gab bereits Ateminstruktionen und empfahl gymnastische Stellungen bei bestimmten Erkrankungen. Im alten Rom (130 nach Chr.) schrieb der Arzt Galen das Buch „Gymnastica et de sanitate tuenda“.

Die Idee, durch Gymnastik Funktionsverbesserungen zu erzielen, beeinflusste die Heilkundigen in den folgenden Jahrhunderten. Im Jahr 1813 gründete Ling in Stockholm das erste Institut für medizinische, pädagogische, militärische und ästhetische Gymnastik. Das Institut gilt als erste Krankengymnastik-Schule Europas. In Deutschland wurde im Jahre 1900 die erste deutsche Lehranstalt für Krankengymnastik in



Kiel durch Dr. Lubinus gegründet. Der Bedarf an Krankengymnasten in Deutschland nahm nach dem 2. Weltkrieg aufgrund der vielen verletzten Soldaten stark zu.

Heute ist die Arbeit als PhysiotherapeutIn vielseitig und vielfältig. Physiotherapeuten arbeiten nicht nur in selbstständigen Praxen sondern auch in Krankenhäusern, Sanatorien, der Rehabilitation, in Kur- und Erholungseinrichtungen, Fitness-Studios, oder auch bei Orthopäden. Nach einer 2-jährigen Ausbildung kann sich der PhysiotherapeutIn mit einer Kassenzulassung selbstständig machen und seine Dienste anbieten.

Behandlungspläne werden nach ärztlicher Anordnung und Diagnose eigenverantwortlich aufgestellt und durchgeführt.

- Anfangs wird ein individuelles Übungsprogramm konzipiert.
- Der Patient muss motiviert werden und zu Ausdauer und Eigenaktivität angeregt werden. Dazu gehört auch die Anleitung der Patienten zur Korrektur von Fehlhaltungen oder falsch eingeübten Bewegungsabläufen.
- Je nach Behandlungsplan wird mit Massagen oder Wasseranwendungen bzw. Wärme- oder Kälteanwendungen gearbeitet.
- Je nach Behandlungsplan wird eine Atem-, Bewegungs- oder Übungstherapie durchgeführt bzw. passive Bewegung gegen Widerstand bis zur vom Patienten frei geführten Bewegung.



Eine passive Therapie (Massage, manuelle Therapien) wird bei Erkrankungen wie der Knochen und Gelenke, bei Haltungssfehlern, Versteifungen oder Lähmungen, Deformationen oder nach Verletzungen wie Frakturen, Luxationen (Ausrenkungen), Amputationen und Distorsionen (Zerrungen und Verstauchungen) durchgeführt. Hinzu kommt die Rückenschule als Bewegungserziehung, Schwangerschaftsgymnastik sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Dem PhysiotherapeutIn stehen zum individuell aufgestellten Behandlungsplan eine vielfältige Auswahl von Arbeitsmaterial zur Verfügung:

- Bälle, Stäbe, Keulen, Sprossenwand, Ringe, Seile, Hanteln
- Traktionsgeräte, Glissonschnur, Bodenmatten
- Behandlungs- und Massageliegen
- Einreibemittel, Massageöle, Durchblutungssalben
- Fußrollen, Sandsäckchen, Kissen
- Heißluftstrahler, Infrarotstrahler
- Wickel, Packungen, Kompressen, Kältesprays
- Gehhilfen, Rollstühle, Prothesen, Stützmidler

Heute gibt es in Deutschland ca. 250 Fach- und Berufsschulen für Physiotherapie. Die Erfolge bei der Behandlung sind unbestritten und deshalb sind PhysiotherapeutInnen zum Wohle der Gesundheitsförderung der Menschen unverzichtbar geworden.

Physiotherapie

Eine Auswahl, wo Physiotherapeutische Behandlung eingesetzt wird:

Orthopädie – nach operativen Eingriffen am Bewegungsapparat (z.B. künstlicher Gelenkersatz), die Behandlung von degenerativen Gelenkerkrankungen (z.B. Wirbelsäulensyndrome), Erkrankungen der Bandscheibe sowie Haltungsfehler.

Chirurgie und Traumatologie – bei Patienten vor und nach Operationen im Brust und Bauchraum sowie die Versorgung der Patienten auf der Intensivstation; nach Verletzungen der Muskulatur oder der Knochen (z.B. Frakturen) sowie bei ausgedehnten Verbrennungen.

Inneren Medizin – bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen bei Stoffwechselerkrankungen (z.B. Rheumatischer Formenkreis) und Störungen der inneren Sekretion (z.B. Bronchial-, Lungenerkrankung).

Kinderheilkunde – bei Kindern mit zentralen Koordinationsstörungen (z.B. nach Hirnschädigung), nach Infektionskrankheiten oder bei Erkrankungen der Atmungsorgane.

Neurologie – bei schlaffen und spastischen Lähmungen, Behandlung von Parkinson Syndrom, Querschnittlähmungen und Multipler Sklerose.

Neurochirurgie – nach Schädel-Hirn-Traumen sowie nach Bandscheibenoperationen.

Psychiatrie – bei endogenen Psychosen (z.B. Depressionen) oder bei reaktiven Verstimmungen.

Frauenheilkunde und Geburtshilfe – im Wochenbett, die Unterstützung der Rückbildungsvorgänge nach der Geburt.

Geriatric – bei Patienten mit den im Alter gehäuft auftretenden Erkrankungen am Bewegungssystem am Herz- Kreislauf und Atmungssystem um die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Sportmedizin – die physiotherapeutische Behandlung gesunder sowie die funktionelle Wiederherstellung verletzter Sportler vom Freizeitsport bis zum Hochleistungssport.

Arbeitsmedizin – das Analysieren von Arbeitsabläufen unter ergonomischen Gesichtspunkten. Beratung von Berufstätigen bezüglich ihres Bewegungsverhaltens am Arbeitsplatz und Vermittlung von ökonomischen Bewegungsabläufen beim Heben und Tragen von Lasten.

Rehabilitation – zur Wiederherstellung der individuellen Leistungsfähigkeit (z.B. nach Herzinfarkt).

Prävention – in Form von Einzel- oder Gruppenstunden zur Vorbeugung gegen Belastungsschäden am Bewegungsapparat (z.B. Rückenschule) und zur Minderung von Risikofaktoren, die durch Bewegungsmangel entstehen.



Eberhard Stolte
Physiotherapeut
Lymphdrainagetherapeut
Esslingen-Zell

Stolte

Krankengymnastik · Voll-, Teil- und Bindegewebs-
massage · Lymphdrainage · Heißluft · Fangopackungen
Eisbehandlung · Marnitz-Therapie · Extension · Schlingen-
tisch · Elektrotherapie · Medizinische Fußpflege

– Alle Kassen –

Bachstr. 5 · 73730 Esslingen-Zell · Tel. 07 11 / 36 86 11

PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK UND PHYSIOTHERAPIE Sibylle Rau · Jörg Gremmel

Krankengymnastik · Manuelle Therapie · Schlingentisch
Sportrehabilitation · Med. Trainingstherapie
Gymnastikgruppen · Massage · Manuelle Lymphdrainage
Bindegewebsmassage · Fußreflexzonenmassage
Naturmoor/Heißluft · Elektrotherapie · Kryotherapie

Hauptstraße 117 · 73730 Esslingen-Zell
Telefon: 07 11/36 66 65

Institut für Krankengymnastik

Irene Clement
Krankengymnastin

Richard-Hirschmann-Straße 15
73728 Esslingen/Neckar
Fernruf 07 11/31 31 57

keine
Aufnahme-
gebühr!

LADY FIT

Studio für Fitness und Gesundheit

Zu wenig Bewegung? Rückenprobleme? Schlapp?

Warum nicht jetzt mit Training beginnen und Abhilfe schaffen?

Vereinbaren Sie einen **kostenlosen Probetermin** bei uns:

Krummenackerstr. 19 · 73733 Esslingen

Tel. (07 11) 35 74 00 · Fax 35 26 27 · www.ladyfiteslingen.de

Mit Saunabaden Erkältungskrankheiten vorbeugen

Während noch Mitte der 60er Jahre die Hälfte der Bundesbürger mit dem Begriff „Sauna“ nichts anzufangen wusste, kam in Finnland auf jeden Haushalt fast eine Sauna! Aber auch in Deutschland wurde die Sauna immer beliebter. Die große Bereitschaft der Bevölkerung zum Saunabaden ist besonders darauf zurückzuführen, dass das Bad eine schonende Maßnahme zur Gesunderhaltung und im Vergleich zu anderen Freizeitaktivitäten weitgehend ungefährlich ist. So beugen mittlerweile mehr als 16 Millionen Bundesbürger Erkältungskrankheiten durch Saunabäder vor.

Von den nordamerikanischen Indianern wissen wir, dass sie bereits um 1.000 v. Chr. Schwitzzelte benutzten, um den Körper zu reinigen und ihn vom Geist des Bösen zu befreien. Die griechische Kultur prägte dann für Jahrtausende die Entwicklung des Badewesens bis hin zu riesigen Thermenanlagen. Die Römer übernahmen die Badekultur, mit der Expansion des römischen Reiches gelangte die Form des römischen Bades auch nach Deutschland, wie die unvollendete Kaisertherme in Trier beispielsweise belegt. Mit der Spaltung des römischen Reiches entwickelte sich im byzantinischen Teil das türkische Bad, schließlich gelangte die Saunakultur im 17. Jahrhundert weiter ostwärts: Das russische Bad, die Banja, hat aber mit der eigentlichen Sauna wenig gemeinsam, denn man schwitzt nur wenig – im Körper ent-

steht ein schädlicher Wärmestau. Mitte des 20. Jahrhunderts setzte sich schließlich die finnische Sauna durch, eine Form des Schwitzbads, das sich seit über 1000 Jahren kaum verändert hat.

In mehr als 450 archivierten medizinwissenschaftlichen Arbeiten konnte dokumentiert werden, dass das Saunabad auf den menschlichen Organismus durchweg positive Wirkungen hat. In klinischen Untersuchungen beispielsweise in der Immunologieforschung wurde ermittelt, dass durch die starke Temperaturerhöhung der Haut um etwa 10 Grad auf bis zu 40 bis 42 Grad vermehrt Abwehrstoffe gebildet werden. An den Schleimhäuten der Atemwege konnte eine Zunahme der Schleimabsonderung in der Nase und dabei ein starker Anstieg von dessen Immunglobulin A-Gehalt wie auch im Speichel festgestellt werden. In anderen Untersuchungen fand man eine große Zunahme der sogenannten natürlichen Killerzellen (nk = große granulierte Lymphozyten), die für die schnelle Entfernung von virusinfizierten oder bösartigen Körperzellen zuständig sind. Ebenfalls auf die wärmebedingte Stoffwechselsteigerung ist die Neubildung von Hautzellen zurückzuführen. Auch die Temperatursteigerung der inneren Organe beim Saunabaden, einem leichten Fieber zu vergleichen, führt zu vermehrter Bildung von Abwehrstoffen im Blut (u.a. Interferon). Durch den

mehrmaligen Temperaturwechsel während des Bades wird die richtige Reaktion der Blutgefäße in den Atemwegen regelrecht geübt.

In der Abkühlphase des Bades verengen sich die in der Saunawärme weitgestellten Blutgefäße der Haut durch Kaltwasseranwendungen. Anschließend durchgeführte warme Fußbäder öffnen sie dann wieder ganz schnell.

Vorteilhaft für die Haut ist außerdem die gründliche, aber schonende Körperreinigung beim Saunabaden. Das Schwitzen und die häufigen Wasseranwendun-



Information

gen lassen die oberste Schicht der Haut, die Hornhaut, aufquellen, wodurch die verhornten Hautzellen lockern und gut abgespült werden können. Bei sehr trockener Haut wird ebenfalls Besserung durch die Übung der Schweißdrüsen und die Wassereinlagerungen in der Hornschicht geübt. Unterstützende Maßnahmen werden der Sauna außerdem bei Hauterkrankungen wie der Psoriasis, dem endogenen Ekzem und der Neurodermitis zugeschrieben.

Wer sich jede Woche mit einem Saunabad abhärtet, kann den Kampf mit Schnupfenviren und manchen anderen gesundheitlichen Bedrohungen locker aufnehmen. Bei repräsentativen Umfragen unter Saunabesuchern zeigte sich, dass 75% der Befragten mit hoher Sicherheit frei bleiben von Infekten wie Schnupfen oder Halsentzündung. Saunabesucher zeigen statistisch eindeutig eine geringere Krankheitshäufigkeit als nicht Saunabadende.

Man unterscheidet zwei Aufgüsse: Den handgemachten Aufguss, auf den die eingefleischten Saunagänger schwören. Dabei wird mit Kräuterzusätzen versetztes Wasser auf die heißen Steine im Saunaofen gegeben. In vielen bundesdeutschen Saunen fließt aromatisierte Flüssigkeit aus automatisch gesteuerten Wasserhähnen.

Interessant ist der manuelle Aufguss, der einen richtig ins Schwitzen bringen kann: Das Wasser wird auf die Steine gekellt, der aufsteigende Wasserdampf wirkt schwallartig und direkt auf den Körper ein. Auf der oberen Ebene kann es da bis zu 90 bis 100 Grad heiß werden, auf der mittleren 60 Grad, und auf der unteren immerhin noch 40 Grad. Die verdunsteten Kräuteressenzen können in der Wärme hervorragend inhaliert werden.

Prinzipiell kann jeder eine Sauna aufsuchen, vorsichtshalber sollte insbesondere bei Beschwerden der Hausarzt befragt werden. Besonders empfehlenswert ist richtiges Saunieren



bei nicht akutem Rheumatismus, Durchblutungsstörungen, erhöhter oder zu niedriger Blutdruck und sämtlichen unspezifischen Erkrankungen der oberen Atemwege wie der Nachbehandlung von Grippe, bei Bronchitis oder Asthma. Nach dreimaligen 10-minütigen Saunagängen pro Woche verdoppeln sich die erholsamen Tiefschlafphasen. Bei Erkältungen, akuten Entzündungen, Fieber oder Lungenerkrankungen ist Saunieren grundsätzlich nicht zu empfehlen.

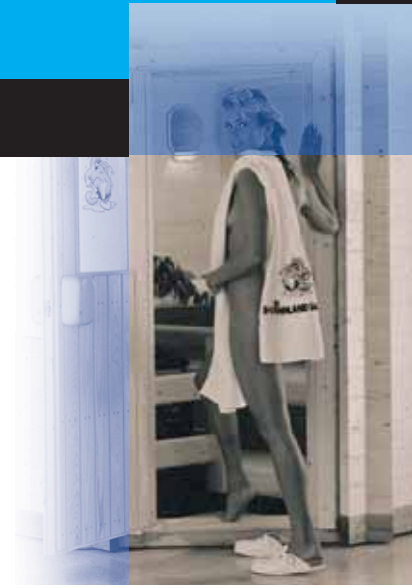
Thema Hygiene

Eine Sauna stellt eine hervorragende Brutstätte für Pilze, Keime und Bakterien dar! Daher gehört zu jedem Saunabesuch mindestens ein großes Handtuch zum Unterlegen sowie geeignete Badelatschen.

Ein Saunagang sollte 10 bis 15 Minuten dauern, danach sofort an die frische Luft zur Abkühlung der Lunge, dann sollte unmittelbar eine kalte Dusche folgen: Nach Kneipp von den Beinen aufwärts zum Herzen. Der krönende Abschluss bildet der Gang ins kalte Tauchbecken. Nach einer 10 bis 15minütigen Ruhepause kann der nächste Saunagang erfolgen. Üblich sind in der beschriebenen Form 3 Saunagänge. Wer sich dann noch unwohl fühlt, schlapp und müde, dem sei das finnische Sprichwort mit auf dem Weg gegeben: Wenn es wenige Saunas gibt, lebt man in Eintracht; gibt es aber zu viele, lebt man schlecht, denn man besucht sich nicht mehr gegenseitig zum Saunieren...

Übrigens nimmt man durch Sauna oder Dampfbad nicht ab, denn lediglich der Verlust an Wasser macht sich bemerkbar: Pro Saunagang schwitzt man bis zu einem halben Liter Wasser aus.

Text: Andreas Frädlich, Redaktionsdienst; mit freundlicher Unterstützung des Deutschen Sauna-Bundes e.V.; Fotos: Deutscher Sauna-Bund e.V.



Krankenkassen

AOK – Die Gesundheitskasse
Ploching Str. 13
73730 Esslingen
Tel.: 0711/9399-0

BARMER Ersatzkasse
Roßmarkt 44
73728 Esslingen
Tel.: 018500336700

**Daimler Chrysler Betriebs-
krankenkasse (BKK)**
Stuttgart-Untertürkheim
Emil-Kessler-Str. 4
73733 Esslingen
Tel.: 0711/1767532

DAK
Bahnhofstr. 18
73728 Esslingen
Tel.: 0711/396903-0

**Deutsche
Krankenversicherung AG**
Rechbergstr. 1
73734 Esslingen
Tel.: 0711/383761

IKK Baden-Württemberg
Bahnhofplatz 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39001-0

**Medizinischer Dienst
der Krankenversicherung
Baden-Württemberg**
Neckarstr. 54
73728 Esslingen
Tel.: 0711/931807-0

SEL BKK
Fritz-Müller-Str. 112
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3104561

Techniker-Krankenkasse
Kesselwasen 9
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39633-0

Kliniken

Aerpah-Klinik
Kennenburger Str. 63
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3905-326

Herz-Zentrum Esslingen GmbH
Martinstr. 28
73728 Esslingen
Tel.: 0711/396932-0

Panoramaklinik
Mühlbererstr. 66
73728 Esslingen
Tel.: 0711/937844-0

**Praxisklinik Dr. med.
Katarina Klein**
Berliner Str. 4
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502320

**Psychiatrische
Institutsambulanz**
Ritterstr. 16
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3105258

Schelztor-Klinik
Schelztorstr. 17-19
73728 Esslingen
Tel.: 0711/39609-0

Städtische Kliniken Esslingen
Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3103-0

Zahnärzte

Dr. David Aeschelmann
Parkstr. 56
72734 Esslingen
Tel.: 0711/381782

Dr. Olga Antalovska
Vogelsangstr. 10
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350000

Dr. Constantin Balan
Schelztorstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357205

Roland Balan
Schelztorstr. 1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357205

Dr. Irmgard Bardili
Silcherstr. 1
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313501

Götz Bastanier
Hofstr. 6
73732 Esslingen
Tel.: 0711/371370

Dr. Siegfried Beck.
Mülberger Str. 54
73728 Esslingen
Tel.: 0711/375712

Dr. Ulrich Betz
Sulzgrieser Str. 118
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9372969

Dr. Anne-Katrin Betz
Sulzgrieser Str. 118
73733 Esslingen
Tel.: 0711/9372969

Dr. Peter Bihl
Kollwitzstr. 14
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356055

Dr. Stefan Bihl
Kollwitzstr. 14
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356055

Dr. Jörg Bloehdorn
Hirschlandstr. 19
73730 Esslingen
Tel.: 0711/314244

Dr. Stefan Breitschwerdt
Küferstr. 36
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356747

Dr. Jürgen Bretthauer
Neckarstr. 79
73728 Esslingen
Tel.: 0711/9392100

Dr. Walter Eberle
Bachstr. 6
73730 Esslingen
Tel.: 0711/368422

Dr. Michael Eisenbarth
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359127

Jürgen Fittschen
Sulzgrieser Str. 71
73733 Esslingen
Tel.: 0711/373716

Dr. Dr. Albrecht Foernzler
Kollwitzstr. 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/350555

Dr. Volker Glang
Merkelstr. 18
72728 Esslingen
Tel.: 0711/359270

Dr. Volker Gräter
Kesselwasen 16
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356655



Gesundheitsreformen?
Ihre Gesundheit hat den besten
Schutz verdient...



Auch gesetzlich Versicherte können privat absichern, was ihnen für die Gesundheit wichtig ist. Sprechen wir darüber.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG
Gebietsbeauftragte Erika König
Rechbergstraße 1, 73734 Esslingen
Tel. 07 11/38 37 61, Fax 07 11/8 06 49 51
erika.koenig@dkv.com

Ich vertrau der DKV

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

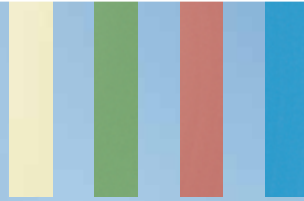
Informationen



Städtische Kliniken
Esslingen a.N.

Das Zentrum für
Ihre Gesundheit

Stand 04-2005



Als einziges Krankenhaus der Zentralversorgung sind die Städtischen Kliniken Esslingen mit 661 Betten der Mittelpunkt der medizinischen Versorgung für rund 500.000 Einwohner in Stadt und Landkreis Esslingen.

Der hohe Standard der patientenorientierten Versorgung entspricht dabei sowohl unserer über 130-jährigen Geschichte, als auch unserem heutigen und zukünftigen Anspruch und Auftrag.

Jährlich versorgen wir über 25.000 stationäre und etwa 60.000 ambulante Patienten. Mit mehr als 1.200 Mitarbeitern in 50 verschiedenen Berufen sind wir einer der größten Arbeitgeber und mit 136 Ausbildungsplätzen in medizinischen, pflegerischen und kaufmännischen Berufen der zweitgrößte Ausbildungsbetrieb in der Region.

Unser eingespieltes und hochqualifiziertes Team bietet Ihnen bewährte medizinische und pflegerische Kompetenz. Auf diese Weise ist es uns möglich, eine optimale Betreuung für unsere Patienten zu gewährleisten. Der technische Fortschritt und die neugestalteten modernen Patientenzimmer ermöglichen Ihnen einen angenehmen Klinikaufenthalt.

Alle Leistungen unserer Kliniken orientieren sich am körperlichen und seelischen Wohlbefinden der Patienten. Nicht nur durch unser medizinisches und pflegerisches Angebot, sondern auch durch soziale Hilfestellung und Ernährungsberatung erreichen wir mit Ihnen zusammen den bestmöglichen Therapieerfolg.

weitere Infos

www.kliniken-es.de

Städtische Kliniken Esslingen a.N.

Wenn es
um Ihre
Gesundheit
geht, sind
wir immer
für Sie da.

Städtische
Kliniken
Esslingen a.N



Zahngold für Kinder
Eine Initiative der Städtischen Kliniken Esslingen
und der Zahnärzte der Region Esslingen



Zahnärzte

Dr. Sofia Grammatidou
Plochinger Str. 12
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3180972

Dr. Friedrich Groß
Heugasse 33
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355575

Dr. Michael Groß
Heugasse 33
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355575

Dr. Isolde Hack
Hindenburgstr. 158
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311677

Dr. Gerhard Haller
Blarerplatz 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357242

Dr. Marion Hayd
Neckarstr. 79
73728 Esslingen
Tel.: 0711/9392100

Dr. Joachim Heiter
Neckarstr. 79
73728 Esslingen
Tel.: 0711/9392100

Dr. Frank Herdach
Neckarstr. 24
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359127

Dr. Johannes Höller
Plochinger Str. 22
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313815

Christina Hohlbauch
Maienwalterstr. 21
73733 Esslingen
Tel.: 0711/371336

Dr. Bernd-Ulrich Holzwarth
Kronenstr. 31
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3454920

Dr. Karl-Peter Jenz
Hindenburgstr. 17
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3161646

Dr. Anne Kärgel
Maienwalterstr. 21
73733 Esslingen
Tel.: 0711/371336

Dr. Joachim Keck
Schelztorstr. 38
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359110

Dr. Armin Köhler
Stettener Str. 24
73732 Esslingen
Tel.: 0711/378484

Dr. Gunter Kofler
Schelztorstr. 6
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357244

Dr. Andreas Krämer
Pliensaust. 46
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359567

Dr. Obeida Kraemer
Cannstatter Str. 60
73733 Esslingen
Tel.: 0711/321745

Dr. Frank Krüger
Urbanstr. 168
73730 Esslingen
Tel.: 0711/3169966

Michael Kupfer
Ritterstr. 5
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3004410

Dr. Claudia-Mihaela Lampos
Hirschlandstr. 55
73730 Esslingen
Tel.: 0711/312090

Dr. Bernd Leiber
Köngener Str. 5
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3454999

Dr. Jürgen Maier
Breitinger Str. 2
73732 Esslingen
Tel.: 0711/373800

Dr. med. dent. Heinrich Mayer
Zollernplatz 3
73734 Esslingen
Tel.: 0711/381951

Dr. Eberhard Merkle
Blumenstr. 29
73728 Esslingen
Tel.: 0711/313848

Dr. Thomas Miersch
Mörikestr. 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353449

Rainer Müller
Martinstr. 20
73728 Esslingen
Tel.: 0711/352510

Dr. Rüdiger Ortlieb
Plochinger Str. 91
73730 Esslingen
Tel.: 0711/313212

Dimitros Papadopoulos
Schulstr. 59
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3452200

Dr. Wolfgang Philipp
Johannesstr. 11
73730 Esslingen
Tel.: 0711/366510

Dr. Noaman Said
Plochinger Str. 144
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311517

Heike Schellberg
Blumenstr. 29
73728 Esslingen
Tel.: 0711/313848

Frank Schmieder
Neckarstr. 55
73728 Esslingen
Tel.: 0711/356345

Dr. Werner Schrage
Stuttgarter Str. 10
73734 Esslingen
Tel.: 0711/386530

Dr. Arnold Schumacher
Wäldenbronner Str. 42
73732 Esslingen
Tel.: 0711/3704637

Dr. Inge Schwarz
Blarerplatz 2
73728 Esslingen
Tel.: 0711/357242

Dr. Martin Seeger
Martinstr. 13
73728 Esslingen
Tel.: 0711/353477

Hasko Steinbach
Obere Beutau 101
73728 Esslingen
Tel.: 0711/377005

Dr. Matthias Strobel
Mittlere Beutau 61-1
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3511930

Dr. Bruno Stumpf
Hindenburgstr. 81
73728 Esslingen
Tel.: 0711/3180984

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Esslingen e.V.



Telefon (0711) 3 90 05 - 0

Das Netz der Hilfe - aus einer Hand!

Wir beraten - wir informieren - wir helfen

- Häuslicher Pflegedienst und Familienpflege
- Kursangebote: Erste Hilfe u. a.
- Hausnotruf - Sicherheit in den eigenen vier Wänden
- Fahr- und Betreuungsdienste
- Kuren/betreute Reisen für Mutter und Kind, Senioren, Behinderte
- Mahlzeitendienst
- Seniorentanz - Seniorengymnastik

NOTRUF 19 222

DRK Kreisverband Esslingen e.V.
73728 Esslingen, Neckarstraße 58
Telefon 3 90 05 - 0 (Fax 3 90 05 - 55
E-Mail: info@drk-esslingen.de
Internet: <http://www.drk-esslingen.de>

Wir sind für Sie da !

Zahnärzte / Tierzahnheilkunde

Georgios Tampouridis
Krummenackerstr. 146/1
73733 Esslingen
Tel.: 0711/3701926

Dr. Svenja Tomppert-Wahl
Olgastr. 25
73728 Esslingen
Tel.: 0711/311324

Dr. Joachim Wohlhüter
Rainweg 3
73734 Esslingen
Tel.: 0711/3451513

Dr. Wolfgang Zimprich
Kollwitzstr. 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355491

Gerda Tausch-Walz
Weiherstr. 39
73730 Esslingen
Tel.: 0711/311916

Dr. Thomas Wester-Ebbinghaus
Küferstr. 7
73728 Esslingen
Tel.: 0711/359955

Dr. Maria Wojcik
Stettener Str. 45
73732 Esslingen
Tel.: 0711/374343

Tierzahnheilkunde

Dr. Torsten Tomppert
Olgastr. 25
73728 Esslingen
Tel.: 0711/311324

Dr. Matthias Winkler
Blumenstr. 43
73728 Esslingen
Tel.: 0711/311612

Dr. Birgit Zimprich
Kollitzstr. 8
73728 Esslingen
Tel.: 0711/355491

Dr. Markus Eickhoff
Olgastraße 31
73728 Esslingen
Tel.: 0711/5502044



Vet DENT

Dr. Markus Eickhoff
Tierarzt und Zahnarzt

Tierärztliche Praxis für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Olgastrasse 31
73728 Esslingen

Tel: 0711/5502044
Fax: 0711/5502046

Mail:
praxis@vet-dent.com
Web: vet-dent.com

Tierzahnheilkunde

Die Tierzahnheilkunde beschäftigt sich mit allen Erkrankungen von Zähnen, Mundhöhle und Kiefer wie abgebrochene Zähne, Erkrankungen des Zahnhalteapparates, Zahnfehlstellungen, Kieferfrakturen oder auch Mundhöhlentumoren.

Zumeist können Tiere nicht deutlich auf Zahnerkrankungen aufmerksam machen. In augenfälligem Kontrast zur Häufigkeit von Zahnerkrankungen steht daher deren Feststellung. Ohne Behandlung kann die Herderkrankung der Mundhöhle jedoch unbemerkt zur Mitbeteiligung weiterer Organe wie Herz, Leber oder Niere führen. Abgesehen von der lokalen, zumeist schmerzhaften Erkrankung, wird somit die Allgemeingesundheit beeinträchtigt, leider häufig ohne dass die Zähne als Ursache erkannt werden.

Zur Diagnostik und Behandlung von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen sind genau wie beim Menschen spezielle Hilfsmittel notwendig. So benötigt man z. B. Einzelzahnrontgen in der Diagnostik krankhafter Prozesse der Zahnwurzel und des umgebenden Kieferknochens oder Wurzelfeilen in veterinärmedizinischen Längen zur Wurzelbehandlung abgebrochener Zähne.

Bei rechtzeitigem Eingreifen durch den Tierarzt und aktiver Zahnpflege durch den Tierhalter kann den Tieren viel Leid erspart bleiben und ihre Gesundheit erhalten werden.

Dr. Markus Eickhoff



Fahr Rad und bleib fit!

Gute Gründe für regelmäßiges Radfahren

Wer sich in den Fahrradsattel schwingt, stärkt Körper und Seele. Das ergab die im April 2004 veröffentlichte Studie „Cycling & Health“ des Fahrradsattelherstellers Selle Royal in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule (DSHS) Köln. Über 7.000 Untersuchungen rund um dieses Thema wurden ausgewertet. Wichtigstes Ergebnis: Gravierenden Zivilisationsproblemen wie z.B. Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Störungen kann durch das Radfahren präventiv vorgebeugt werden.

Verbesserte Herz-Kreislauffunktionen

Ausgewogene körperliche Aktivität, wie sie beim Radfahren gegeben ist, reduziert das Herzinfarktrisiko um mehr als 50 Prozent. Das Schlagvolumen des Herzens erhöht sich, die Pumpleistung wird ruhiger, der Blutdruck sinkt – kurz: Das Herz arbeitet ökonomischer und wird weniger belastet. Außerdem baut der Körper beim Radfahren negatives LDL-Cholesterin ab, welches für die „Verkalkung“ der Blutgefäße verantwortlich gemacht wird. Dagegen wird die Menge des positiven HDL-Cholesterins, das für den Gefäßschutz verantwortlich ist, erhöht. In Folge dessen werden die Blutgefäße flexibler, Ablagerungen von Plaque treten weniger leicht auf, das Risiko einer Arterienverkalkung vermindert sich. Radfahren wirkt damit einer der Hauptursachen entgegen, die zu jährlich 150.000 Todesfällen aufgrund von Herzversagen führen.

Prävention von Rückenschmerzen

Auch der Rücken profitiert vom Radfahren. Wenn der Fahrer die optimale Sitzhaltung mit leicht nach vorn gebeugtem Oberkörper einnimmt, gerät die Rückenmuskulatur unter Vorspannung und stabilisiert den Rumpf. Die gleichmäßigen Beinbewegungen kräftigen besonders die Region im Bereich der Lendenwirbelsäule, die leicht durch Bandscheibenvorfälle gefährdet ist. Denn eine Rückenmuskulatur, die durch Radfahren gestärkt wird, hält Vibrationen und Schläge besser von der Wirbelsäule fern. Schließlich stimuliert das Radfahren auch die kleinen Muskeln an den Rückenwirbeln, die durch herkömmliche Gymnastikübungen nur schwer erreicht und entspannt werden. Diese Effekte machen Radfahren zu einer

idealen Freizeitbetätigung für Menschen, die an Rückenschmerzen leiden: In Deutschland ist dies jeder dritte Bundesbürger über 40 Jahre.

Schutz für die Gelenke

Für die Kniegelenke ist Radfahren ebenfalls vorteilhaft. 70-80 Prozent des Körpergewichtes werden durch den Fahrradsattel aufgefangen. Damit ist Radfahren eine gute Alternative zum Jogging, das leicht Gelenke und Knorpel schädigt. Die zyklischen Bewegungen beim Fahren stellen ein Minimum an Belastung der Gelenke dar und gewährleisten so eine optimale Ernährungssituation des Knorpels. Dieser wird nicht über Blutgefäße versorgt, sondern über den Katalysator Gelenkschmiere. Steht das Gelenk unter wenig Druck, können Energie und Nährstoffe ungehindert in den Knorpel diffundieren. Wer seine Gelenke durch regelmäßiges Radfahren schont, beugt damit dem Risiko einer Erkrankung an Arthrose vor und sorgt dafür, dass Gehen und Laufen auch im Alter keine Probleme bereiten.

Positive Einflüsse auf das Immunsystem

Schließlich wirkt sich regelmäßiges Radeln positiv auf das Immunsystem aus. Der Körper des Radfahrenden schüttet chemische Verbindungen aus, die die Stimmung aufhellen und ein Wohlfühlgefühl entstehen lassen. Phagozyten, die Fresszellen des menschlichen Körpers, werden durch Radfahren schon unmittelbar nach Fahrbeginn mobilisiert, um Bakterien und sogar Tumorzellen zu vernichten. Radfahren wird daher als Therapie für Aidskranke und Krebspatienten eingesetzt. Aber auch wer seinen Körper vorsorglich gegen Infektionskrankheiten stärken will, profitiert von dieser sanften Art der Fortbewegung.

Kleiner Aufwand, große Wirkung

Wer regelmäßig Rad fährt, erspart sich Arztbesuche, Medikamente und eventuell sogar aufwändige Therapien, die heute Einkommen und Krankenkassen belasten. Auch wenn erst im Alter mit regelmäßiger Bewegung begonnen wird, sind Erfolge spürbar. Menschen, die an typischen Zivilisationsbeschwerden wie Rücken-Schmerzen, Übergewicht und Herzkrankheiten leiden, könnten viele gesunde Jahre verbringen, wenn sie ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Gesundheit auf dem Fahrradsattel in Schwung bringen. Dauer und Häufigkeit der Fahrten sollten je nach Kondition, Alter, Fahrgewohnheiten und dem gewünschten Ergebnis abgestimmt





werden. Ab 30 Minuten treten positive Einflüsse auf die Herzfunktionen auf, und ab 50 Minuten wird der Fettstoffwechsel angeregt. Diese Erfolge können Alltags-Radfahrer noch erheblich steigern, wenn sie das Radfahren mit festen Zeiten zum Freizeitspaß machen. So kann eine Frau zwischen 45 und 60 Jahren, wenn sie statt 20 Minuten 60 Minuten täglich fährt, die positive Wirkung auf ihr Immunsystem um das Dreifache steigern. Beeindruckende Effekte nach kurzer Zeit – dieses Phänomen sollte die Entscheidung für das Radfahren leicht machen. Welche Fortbewegungsart ermöglicht auf so sanfte Weise mehr Lebensqualität?



So sitzen Sie richtig

Tipps zur perfekten Passform

Ein Fahrrad muss seinem Fahrer passen. So schlicht und selbstverständlich dieser Satz klingt,

so viel schwieriger ist seine Umsetzung. Wer in ein fremdes Auto steigt, greift zuerst zur Sitzverstellung. Alle entscheidenden Dinge lassen sich schnell und intuitiv – motorunterstützt – einstellen: Die ideale Sitzposition ist zügig gefunden. Beim Fahrrad ist die Sache etwas anders. Weil der Radfahrer nicht nur Steuerung, sondern auch Antrieb seines Fahrzeugs ist, wird die Einstellung zum Balanceakt zwischen Komfort und Effizienz. Detlev Detjen von der Aktion Gesunder Rücken e.V. weist darauf hin, dass „Rad fahren auf einem falsch eingestellten Fahrrad die Wirbelsäule nachhaltig und dauerhaft schädigen kann.“ Die optimale Sitzposition ergibt sich aus sechs verschiedenen Parametern, die bei einem guten Fahrrad individuell verstellbar sein müssen.

Sitzhöhe

Die Sitzhöhe ist der Abstand zwischen Sattel und Pedale. Er sollte so lang sein, dass die Beine beim Treten niemals völlig durchgestreckt sind. Bei unten stehendem Pedal sollte die Ferse das Pedal gerade eben erreichen.



Sattelposition

Bei einem für den Rücken optimierten Rad können Sie den Sattel stufenlos nach vorn oder hinten schieben und die Sattelposition einstellen. Im Idealfall müsste bei waagerechter Pedalstellung ein Lot von Ihrer vorderen Kniescheibe nach unten genau durch die Mitte des Pedallagers verlaufen.

Sattelneigung

Je aufrechter man sitzt, umso mehr wird das Körpergewicht auf

Information

das Gesäß verlagert, der Druck auf die Sitzbeinhöcker und hinteren Teil des Sattels ist besonders hoch. Beim Treten, also einer Hoch-Tief-Bewegung werden die Sitzbeinhöcker abwechselnd belastet. Deswegen muss sich der Sattel dieser Bewegung anpassen. Ein luftgefederter Sattel (z. B. Airseat) macht diese Bewegungen mit, vermindert Sitzbeschwerden und reduziert möglichen Druck auf die Harnröhre. Aufgrund individueller Gesäßformen und geschlechtsspezifischer Unterschiede zwischen Mann und Frau sind unterschiedliche Sattelformen zu beachten. Die bestangepasste Sattelform nützt jedoch nichts, wenn der Sattel falsch positioniert ist, z. B. durch falsche Sattelneigung. Wichtig ist hierbei die Sattelnase. Ist sie zu hoch oder steil, dann wird der Nervus pudendus gedrückt und es kann zu Taubheitsgefühlen und Entzündungen kommen. Ist sie zu breit, dann reiben die Oberschenkel beim Sitzen wund. Übrigens, je schräger die Sitzhaltung, umso wichtiger ist die Form der Sattelnase. Wenn die Sattelnase drückt, hilft ein Sattel mit kürzerer Nase oder ein Sattel mit geringfügig nach unten geneigter Spitze, aber Vorsicht, dass man nicht nach vorne rutscht. Empfehlenswert ist bei der Auswahl des Sattels eine fachkundige Beratung, am besten verbunden mit einer ausgiebigen Probefahrt.

Lenkerhöhe und Lenkerneigung

Die Einstellung des Lenkers ist von besonderer Bedeutung, denn sie bestimmt die Winkelstellung des Rückens zum Becken. Empfohlen wird dabei eine möglichst aufrechte Sitzposition. Die Lenkerhöhe wird dadurch verstellt, dass man den Vorbau aus der Gabel herauszieht oder den Einstellwinkel des Vorbaus ändert. Die richtige Lenkerneigung sorgt für eine bequeme Haltung der Hände und Entlastung der Gelenke. Sehr gut ist ein Lenker, der variable Griffpositionen ermöglicht.

Sitzlänge

Das ist die Entfernung von der Sattelspitze zur Lenkermitte. Diese sollte ungefähr drei Finger breit länger sein als der Unterarm vom Ellenbogen bis zur Fingerspitze. Hier gilt allerdings auch: Wichtig ist vor allem die aufrechte Sitzhaltung und das persönliche Empfinden.

Empfehlenswert: Vollfederung

Nicht nur für Menschen, die Komfort lieben: Die Vollfederung hat heute Einzug in den Fahrradalltag gefunden. Sie vermindert Stöße und Schläge aufgrund von Fahrbahnunebenheiten. Das schont die Wirbelsäule. Die Deutsche Sporthochschule in Köln hat sich mit den Auswirkungen von Federungen auf die Wirbelsäule beschäftigt und festgestellt, dass bei vollgefederten Fahrrädern die Stöße um 35 % gemindert werden. Ein vollgefedertes Fahrrad hat eine Gabel- und eine Heckfederung, was den gesamten Halteapparat des Radfahrers schont; auch die Fahrsicherheit wird hierdurch verbessert und die Nutzungsdauer des Rades verlängert. Natürlich muss auch eine Vollfederung an das Körpergewicht des Radfahrers angepasst werden.

Weitere Informationen und Angebote rund um's Fahrrad erhalten Sie beim:

Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club

Quellen:

Selle Royal (www.selleroyal.com)
Aktion Gesunder Rücken (www.agr-ev.de)

Text: Jens Ott



NEUE WEGE ZUR GANZHEITLICHEN MEDIZIN

Das medizinische Versorgungszentrum in Esslingen bietet Therapien für Körper, Geist und Seele

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – mit diesem ganzheitlichen Ansatz

setzen die Ärztinnen des medizinischen Versorgungszentrums in der Wäldenbronner Strasse in Esslingen neue Akzente für ihre Patienten. Das Ziel: die Grenzen zwischen somatischer Medizin und psychotherapeutischen Behandlungsansätzen zu Gunsten einer ganzheitlichen Betrachtungsweise aufzuheben.

Dafür wurden im neuen Gesundheitszentrum ideale Voraussetzungen geschaffen. So zeichnet Dr. med. Christa Reipert-Kriessmann, Fachärztin für Innere Medizin, vor allem für den „körperlichen“ Teil der Behandlung verantwortlich. Dr. Olivia Manz, Psychotherapeutin, ergänzt die Behandlung körperlicher Symptome durch kompetente psychologische Begleitung.

Besonders bei Krankheiten, die durch krankmachende Faktoren wie Stress, Überforderung, falsche Ernährung oder Bewegungsmangel verursacht werden, profitieren Patienten entscheidend von diesem Zusammenschluss. Zum einen können organische Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen zielgerichtet und gemeinsam in vertrauter Atmosphäre behandelt werden, zum andern hilft ein solches Vorgehen aber auch, den Einstieg in chronische Krankheitsverläufe rechtzeitig zu verhindern.

Schulmedizin und Naturheilkunde gehen Hand in Hand

Außer einer hausärztlichen Betreuung bietet das Versorgungszentrum Patienten eine Vielzahl unterschiedlicher Diagnostik- und Therapiemethoden an: von der internistischen Gesamtuntersuchung über spezielle Diagnostik (Herz, Kreislauf, Magen, Darm etc.) bis hin zur Krebsvorsorge und dem Einsatz naturheilmmedizinischer Verfahren. Außerdem können Patienten aus einem breiten Spektrum ergänzender Therapieangebote wählen. Beispielhaft zu nennen wären hier die Bioresonanzmethode, Labordiagnostik, Sauerstofftherapie, Bachblütentherapie und vieles mehr.

Besonderer Schwerpunkt: Ästhetische Medizin

Für einen ganzheitlichen Ansatz gilt auch: „Ich muss mich wohl fühlen in meinem Körper!“ Deshalb setzen die Ärztinnen des Versorgungszentrums auch auf Leistungen, welche die Ästhetik des Körpers positiv beeinflussen. So können Haut- und Faltenbehandlungen oder Anti-Aging-Programme wesentlich zu einem verbesserten Körpergefühl beitragen. Besonders interessant ist in diesem Zusammenhang die „Fett-Weg-Spritze“, die bereits seit einiger Zeit erfolgreich im Zentrum angewandt wird. „Wir haben schon heute eine Menge Zulauf bei dieser Behandlung zum schnellen Abbau des Körperfetts“, so Reipert-Kriessmann gegenüber DIE GESUNDE STADT ESSLINGEN. „Und beinahe täglich kommen neue Patienten, um sich über diese Form der Fettreduktion bei uns zu informieren. Das zeigt uns, dass wir mit dem Ansatz, Körper und Geist in Einklang zu bringen, auf dem richtigen Weg sind.“

Keine Angst vor Psychotherapie

Einen ganz wesentlichen Beitrag zum gesund werden und gesund bleiben stellt gerade im Zusammenhang mit dem Thema Gewicht eine psychotherapeutische Behandlung dar. So können beispielsweise Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie nur durch psychotherapeutische Maßnahmen verbessert oder geheilt werden. Aber auch Angststörungen sowie Depressionen gehören unbedingt in die Hände eines erfahrenen Therapeuten. Doch die Scheu, sich in eine solche Behandlung zu begeben, ist bei vielen noch immer sehr groß. So wird die psychotherapeutische Behandlung häufig mit dem Hinweis, „Ich brauch doch keinen Seelenklempner!“ abgelehnt. „Und das“, so Frau Dr. Manz, „ist leider nur zum Nachteil des Patienten. Denn auch bei seelischen Störungen oder zur Stressbewältigung können wir Menschen helfen, Probleme zu überwinden und einen individuellen Weg für sich zu finden. Und das ist es schließlich, worauf es bei jeder Therapie ankommt.“

Das Gesundheitszentrum Wäldenbronnerstr. 25 – Esslingen



*„Wir helfen Ihnen durch einen ganzheitlichen
Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
Für mehr Gesundheit und Wohlbefinden“*

Medizinisches Versorgungszentrum

Im Gesundheitszentrum – Wäldenbronnerstr. 25 – Esslingen

- **internistische Untersuchung und Therapie**
- **hausärztliche Betreuung**
- **Proktologie:** Hämorrhoiden, Analthrombosen, Analfissuren, Analekzeme, Analfisteln, Darmblutungen, Schließmuskelinsuffizienz
- **Sonografie**
- **Labordiagnostik**
- **Gefäßuntersuchungen**
- **Krebsvorsorge**
- **Behandlung von Angst- und Essstörungen**
- **Depressionen**
- **Stressbewältigung**
- **Schmerz- und Suchtakupunktur**

Privatärztliche Gesundheitspraxis

für Privatpatienten und Patienten aller Kassen, die mehr für Ihre Gesundheit tun wollen, bieten wir in unseren neuen modernen Räumen folgende Leistungen an:

- **Gesundheitsdiagnostik- und Therapie auf schul- und naturheilmmedizinischer Basis**
- **Magenspiegelungen**
- **Darmspiegelungen**
- **Spiegelung der Bronchien (Bronchoskopie)**
- **Umfassende Labordiagnostik**
- **Präventivmedizin:** Gesundheitsvorsorge mit modernster Technik
- **Qualifizierte Männermedizin:** Herz, Gefäße, Hormone
- **Ästhetische Medizin:** Hautregeneration, Faltenkorrektur, Fettweg-Spritze
- **Anti-Aging**
- **Neural- und Oxithermie:** Rücken- und Gelenkschmerzen, Fibromyagiesyndrom, Rheuma
- **Sauerstoff-Bachblüten-Therapie**
- **HOT – Sauerstoff-Blut-Übertragung**
- **Colon-Hydro-Therapie**
- **Knochendichtemessung:** Osteoporose-Check
- **Psychotherapeutische Behandlung von Angst- und depressiven Störungen, Essstörungen und funktionellen Beschwerden**
- **psychologische Schmerzbewältigung bei chronischen Schmerzzuständen**
- **Akupunktur bei chronischen Schmerzen, vegetativen Beschwerden sowie Suchtakupunktur** (z.B. Raucherentwöhnung)
- **Naturheilkunde**
- **Beratung in Lebenskrisen**
- **Coaching**

Institut für biologische Regeneration

unter ärztlicher Leitung bieten wir Ihnen an:

- **medizinische Ernährungsberatung:** bei Stoffwechselstörungen, Darmträgheit und Gewichtsproblemen (auch in Gruppen)
- **Raucherentwöhnung:** einzeln und im Seminar
- **Stressbewältigungsseminare**
- **Hilfe bei Hautproblemen**
- **heilpflanzliche Aufbaukuren bei allen Erschöpfungszuständen und zur Altersregeneration**

Dr. Christa Reipert-Kriessmann
Fachärztin für Innere Medizin
Naturheilmadin
Qualifiziertes Mitglied der
Coloproktologen Deutschlands e.V.
Qualifizierte Männerärztin

Dr. Olivia Manz
Fachärztin für psychotherapeutische Medizin
und Naturheilmadin

Das Gesundheitszentrum
Wäldenbronnerstr. 25
73732 Esslingen



Zentrum für Chirurgie ■ Orthopädie ■ Wirbelsäulenchirurgie

Medizinisches Spektrum

- Chirurgie
- Orthopädie
- Unfallchirurgie
- Gefäßchirurgie
- Neurochirurgie
- Sportmedizin
- Chirotherapie
- Rheumatologie
- Physikalische Medizin
- Hausärztliche internistische Medizin
- Anästhesie

Ambulante und stationäre
Behandlungen und Operationen
Zugelassen für alle Kassen
Privat- und Arbeitsunfälle

Schelztorstraße 17-19 • Esslingen • Tel. 0711/39 69 09 -0
www.schelztor-klinik.de • info@schelztor-klinik.de

www.DAS-KONZEPT.com



Medizinisches Versorgungszentrum

Wir sind für Sie da!

Physikalische Therapie und Medizinische Rehabilitation.

www.DAS-KONZEPT.com



SCHWEIZER und Partner

Physikalische Therapie • Medizinische Rehabilitation

Schelztorstraße 15 • 73728 Esslingen
Tel. 0711/328 08 00 • Fax 0711/550 93 31
Internet: www.schweizerundpartner.de
eMail: info@schweizerundpartner.de