

Ein Traum von schönem Haar

In nunmehr dritter Generation beschäftigt sich das Team „Haar Ramp“ allen voran der Inhaber Andreas Ramp mit den Themen Toupets & Perücken, Haarverlängerung und Haarbonding / Haarverdichtung. Dieses ganz spezielle Thema gab uns den Anlass mit Andreas Ramp ein Interview zu führen.

Herr Ramp, wer sind Ihre Kunden?
Das ist ganz unterschiedlich. Auf der einen Seite besuchen uns Menschen die den Wunsch nach vollem und gesundem Haar haben, aber von der Natur nicht begünstigt wurden. Des weiteren haben wir Kunden, welche aus medizinischen Gründen ihre Haare verloren haben und hier Unterstützung wünschen. Auf der anderen Seite verwirklichen wir den Traum von vielen Frauen, nämlich dem von atemberaubend schönen langem Haar. Hier verfügen wir über verschiedene Haarverlängerungstechniken. Weiterhin bieten wir Haarbonding an. Mit dieser Technik kann man großflächig Haarprobleme und Kreisrunden Haarverlust behandeln. In diesem Bereich sind wir in Stuttgart und Umgebung führend.

Herr Ramp, wie sensibel gehen Sie mit den Kunden die aus gesundheitlichen Gründen ihre Haare verloren haben, um?
Wir wissen, dass der Verlust des natürlichen Haares und damit die Veränderung des Aussehens die Psyche der Menschen beeinflusst. Aus diesem Grund wird „Diskretion“ und „Sensibilität“ bei uns im Salon ganz groß geschrieben. Es gibt für diesen

sensiblen Bereich eigens eingerichtete Kabinen, so dass die Kunden in Ruhe Ihre Auswahl treffen können.

Herr Ramp, in wie fern bieten Sie diesen Kunden Unterstützung?
Wir bieten als besonderen Service Hilfestellungen bei der Erledigung aller Formalitäten, d.h. individuelle Beratung, Erstellung des Kostenvoranschlages, Einreichung bei der Krankenkasse, Abrechnung mit der Krankenkasse, an!

Herr Ramp, aus welchem Material bestehen die Perücken und wie lange hält diese?
Die meisten bestehen aus haarblend. Das ist eine Faser, die zum einen aus Echthaar und zu 30% aus einer Synthetikstruktur besteht. Der Vorteil dieses Materials ist, dass es sehr leicht ist und dem Träger kein schweres Gefühl vermittelt. Mit entsprechenden Pflegeprodukten beträgt die Haltbarkeit zwischen 1 und 1,5 Jahren.

Herr Ramp, woher soll der Kunde wissen, dass er bei Ihnen richtig ist?
Wir bieten qualitativ hochwertige Produkte und arbeiten in diesem Bereich mit den Marktführern zusammen. Unsere Mitarbeiter der Perücken- und Zweithaarabteilungen werden regelmäßig in internen und externen Schulungen weitergebildet. Qualität ist in allen Ebenen ist uns sehr wichtig.

Vielen Dank Herr Ramp. Nutzen Sie die Gelegenheit und schauen Sie beim Team „Haar Ramp“ vorbei. Denn ein Gesprächstermin ist der erste Schritt zu einem ganz neuen Wohlfühl. Arnulf Klett Platz 3, 70173 Stuttgart, Tel.: 0711/294391

Abnehmen – aber wie?

Um abzunehmen, sind keine Nulldiäten nötig – Bewegung und Sport sind die beste Therapie

Auch das größte Übergewicht entsteht, weil das Verhältnis von Essen und körperlicher Betätigung nur sehr leicht gestört war. Ein Mensch, der seit zehn Jahren in jedem Jahr ein Kilo zugenommen hat, hat in dieser Zeit nur etwa 20 kcal am Tag „zuviel“ gegessen. Um abzunehmen, sind keine Nulldiäten nötig.

Dagegen sind kleinere Maßnahmen, die man über die ganzen nächsten Jahre hinweg aufrechterhalten kann (z. B. keine Butter oder Margarine auf das Brot, statt zu fritieren oder zu braten lieber grillen oder backen, Halbfettmilch statt Vollmilch) viel wirksamer, weil es insgesamt immer nur um kleine Kalorienersparnis am Tag geht.

Schon vergleichsweise kleine Mengen an Sport, die man täglich – oder zumindest mehrmals die Woche treibt, haben auf Dauer die Wirkung, dass man wenigstens nicht dicker wird. Es ist tatsächlich so, dass es die meisten von uns nicht schaffen, das Gewicht zu halten bzw. abzunehmen.

Alles was man tut, um abzunehmen, ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn man es über lange Zeit tut. Es ist durchaus möglich, in nur wenigen Wochen ein paar Kilo zu verlieren, aber es ist sehr schwierig, diese nicht wieder zuzunehmen.

Jemand, der sein Übergewicht verloren hat, muss sich klarmachen, dass er jederzeit wieder dick werden kann, wenn er sein Verhalten nicht dauerhaft anpasst. Das Erreichen eines Normalgewichts ist eine Lebensaufgabe, und

zwar auch gerade dann noch, wenn man es erreicht hat. Die Fakten sind hart: Wer auch nur wenig mehr isst als er verbraucht, wird dick.

■ Keine unrealistischen Ziele: Versuchen Sie nicht, im ersten Schritt mehr als 5 bis 10 Prozent Ihres Gewichtes loszuwerden.

■ Ersparen Sie sich Diäten am Besten gleich. Das Hauptproblem an Diäten ist, dass sie einem vormachen, dass nach der Diät alles wieder beim Alten ist und Sie dann wieder weitermachen können wie bisher. Eine Diät kann aber nur dann Erfolg haben, wenn man sie in den Monaten und Jahren danach auch noch befolgen wird, wenn man seine eigenen Lebensumstände anpasst.

■ Versuchen Sie nicht, gar nichts zu essen, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie das könnten. Viel wichtiger ist, das Gleichgewicht aus Essensaufnahme und Bewegung ins Gleichgewicht zu bekommen.

■ Was nicht im Haus ist, kann nicht gegessen werden. Eigentlich gibt es für die Ernährung an sich überhaupt keinen Grund, Süßigkeiten oder

Knabberereien zu kaufen. Wenn man sie aber kauft, muss klar sein, wie viele zu welcher Gelegenheit gegessen werden sollen.

■ Es gibt keine absolut verbotenen Lebensmittel. Gegen ein Stück Schokolade ist nichts zu sagen, wenn man es sich leisten kann, aber das müssen Sie eben genau wissen.

Die meisten Abnehmwilligen werden dann und wann von Heißhungerattacken befallen, die nicht in den Ernährungsplan passen. Für diesen Fall muss klar sein, dass so etwas vorkommen kann und Sie müssen wissen, wie man damit umgeht:

■ Habe ich tatsächlich solchen Heißhunger, dass ich etwas essen muss? Oder bin ich nur nervös, aufgeregt, traurig, oder möchte ich nur eine Gelegenheit (zum Beispiel ein kaltes Buffet) nicht verpassen, obwohl ich eigentlich keinen Hunger habe?

■ Muss es wirklich gerade jetzt sein, oder kann das noch warten bis zur nächsten Mahlzeit?

■ Kann ich Fett vermeiden, wenn ich etwas esse? Fett ist und bleibt der Energieträger Nr. 1 unter den Lebensmitteln. Essen Sie statt Schoko-

lade z. B. Fruchtgummi, statt Chips lieber Cracker oder Salzstangen, statt Keksen lieber Russisch Brot. Die Idee ist es, einem unwiderstehlichen Impuls nur kontrolliert nachzugeben. Versuchen Sie, bei Mahlzeiten auch dann den Fettgehalt zu reduzieren, wenn Sie es trotzdem essen:

Wenn es Fleisch sein soll, dann ohne Panade, am besten ganz ohne weiteres Fett gebrillt. Dasselbe gilt für Fisch: nicht panieren, besser gekocht, gegrillt oder aus dem Backofen.

Regelmäßiges Training kurbt den Stoffwechsel kräftig an. Fettgewebe wird ab- und Muskeln werden aufgebaut.

Für einen langfristigen Erfolg ist regelmäßiger Sport genauso wichtig, wie die richtige Ernährung. Außerdem: Wer Sport treibt, kann nicht gleichzeitig Süßes oder Chips futtern. Ein weiterer Pluspunkt: Körperliche Aktivität hilft, den Appetit zu zügeln.

Regelmäßig Sport zu treiben, hilft Leiden, die bei Übergewichtigen besonders häufig sind, zu kompensieren: Bei hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel und Diabetes lässt sich mit Sport eine Verbesserung erzielen.

Darüber hinaus steigt auch das seelische Wohlbefinden. Wer regelmäßig Sport treibt, hat meist ein besseres Selbstbild, ist positiver gestimmt und neigt weniger zu Depressionen. Das gilt für kleine und für große Menschen.

Ganz wichtig: Der Sport muss Spaß machen, darf aber die Gelenke nicht zusätzlich belasten. Vereine bieten oft Schnupperkurse an, so können Sie ausprobieren, welche Sportart zu Ihnen passen könnte.

■ Schwimmen: Das lästige Gewicht verschwindet beim Eintauchen ins Wasser. Schwimmen und Wassergymnastik schonen die Gelenke und kräftigen besonders die Rückenmuskulatur.

■ Radfahren: Der tägliche Weg zur Arbeit per Pedale ist bereits ein gutes Training. Besonders aber mit der Familie und mit Freunden macht eine lange Radtour an der frischen Luft Spaß, auch im Winter. Der Drahtesel strapaziert die Gelenke nur in Maßen, stärkt Ausdauer und Kondition.

■ Gymnastik: Richtig trainiert, werden alle Muskelgruppen beansprucht. Zudem fördert Gymnastik – vielleicht in Kombination mit Yoga – das Bewusstsein für den eigenen Körper.

■ Rollschuhfahren/Rollerblading: Stärkt besonders die Beinmuskulatur, genau wie Schlittschuhlaufen. Diese Sportarten sind auch gut für mehr Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit. Bitte unbedingt auf entsprechende Gelenkschützer achten; ein Übergewichtiger ist bei einem Sturz besonders verletzungsgefährdet.

■ Wandern: geht auch wieder wunderbar mit der ganzen Familie, hilft dem Kreislauf, stärkt das Herz und fördert fast alle Muskelgruppen.

■ Judo: ist gut für Körperbeherrschung, Muskelaufbau, Beweglichkeit und für das Selbstvertrauen.
■ Reiten: fördert prima den Aufbau der Muskulatur von Rücken, Bauch und Oberschenkeln. dbp



Für Ihr perfektes Lächeln ... sind wir da!

Die Tätigkeitsschwerpunkte der Gemeinschaftspraxis liegen in den Fächern Parodontologie, Implantologie, Endodontologie (Wurzelbehandlung) und Prophylaxe.

Gemeinschaftspraxis
Dr. Kleinknecht · Dr. Kupferschmid
Zahnarzt Rehmert
Zahnärztin Przybille
Haldenstrasse 66
70437 Stuttgart-Rot
Tel. 07 11 / 84 14 69
www.zahnarzt-p.de
Unsere Praxis ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2000

Haare kommen meist wieder, wie sie waren

Der vorübergehende Haarausfall aufgrund von Chemo- oder Strahlentherapie lässt sich nicht vermeiden

Therapeutische Maßnahmen bei der Behandlung von Krebs wirken sich auf die Haut und die gesamte Körperbehaarung aus. Zwei Maßnahmen sind dabei wesentlich, die Chemotherapie und die Bestrahlung.

Die Behandlung mit Zytostatika, einem Chemotherapeutikum soll das Zellwachstum, besonders die Zellteilung verhindern oder verzögern. 85 Prozent der Zellen im Haar befinden sich ständig in der Teilungsphase. Greifen die Zytostatika in dieser beson-

ders empfindlichen Phase in das Zellwachstum ein, beginnt das Haar zumeist zwei bis vier Wochen später auszufallen.

Aber nur in seltenen Fällen kommt es vor, dass die Haarzellen dauerhaft geschädigt sind und gar nicht mehr nachwachsen. Wie stark sich die Chemotherapie auswirkt, hängt vom Präparat seiner Dosis, aber auch der Konstitution des Patienten ab.

Hat der Körper die Zytostatika nach der Therapie wieder abgebaut, beginnen die

Haare sofort oder nach einiger Zeit wieder zu wachsen, in der Regel auch in gewohnter Weise.

Auch bei einer Strahlentherapie können die Haarwurzeln geschädigt werden. Dabei ist allerdings nur die Körperstelle betroffen, die direkt bestrahlt wird.

Das Ausmaß hängt auch hier von der Dosis der Strahlung ab, die direkt auf die Haut auftritt. Aber auch nach einer Strahlentherapie erholen sich die meisten Haarwurzeln wieder, jedoch

kann dies mitunter ein halbes Jahr dauern und hängt von Art und Verlauf der Therapie ab.

In manchen Fällen wächst das Haar nach einer hohen Strahlenbelastung weniger dicht nach.

Ein wirksames Mittel gegen den chemotherapeutisch bedingten Haarausfall oder den Haarausfall aufgrund einer Strahlenbehandlung steht bislang nicht zur Verfügung. Bereits vor einer Chemo- oder Strahlentherapie sollte sich der Patient daher vom Arzt ausführlich über die auftretenden Konsequenzen informieren lassen.

Es bestehen kosmetische Möglichkeiten, die Therapie nach außen nahezu nicht offenkundig zu machen. So ist es schon während der Therapie möglich, von der Kasse die Kosten für eine Perücke erstattet zu bekommen. Wenn diese bereits zu Beginn der Therapie angefertigt wird, steht sie vom Zeitpunkt des Haarverlustes bis zum Nachwachsen der Haare zur Verfügung. dbp

-ANZEIGE-

„Wir sind keine Mucki-Bude“

Das TVC-Bewegungszentrum arbeitet gesundheitsorientiert

„Zu uns kommt jeder so, wie er sich wohlfühlt“, sagt Mike Anlauf, Sportmanager und Studioleiter des Bewegungszentrums des TV Cannstatt. Hier muss man sich als Frau nicht schminken oder die neuesten Markenklamotten tragen. „Wir sind auch keine Mucki-Bude“ stellt er klar.

Im TVC-Gesundheitszentrum geht es um gesundheitsorientiertes Training. Viele kommen auch, um präventiv Rücken- und Gelenkproblemen vorzubeugen oder um bestehende Gesundheitsprobleme wieder in den Griff zu bekommen. Viele machen das Training auch, um Gewicht zu verlieren.

Das Bewegungszentrum gehört zu den geprüften vereinseigenen Fitness-Studios in Baden-Württemberg. Während der gesamten Öffnungszeiten betreut das Team des Bewegungszentrums, „ein Trainer ist immer auf der Trainingsfläche“, verspricht Mike Anlauf. Es besteht aus di-

plo-Sportlehrern, Sporttherapeuten, Gymnastiklehrern und qualifizierten Trainern, die helfen möchten, fit und gesund zu sein, zu bleiben oder zu werden. Die einzigartige Lage macht das Training zu einem visuellen Genuss. Während des Trainings und auch beim Entspannen in der großzügigen Saunalandschaft

kann man die Blicke über das gesamte Neckartal schweifen lassen.

Wer sich interessiert, macht einfach telefonisch einen Termin aus (07 11 / 52 08 94 70) und schaut bei einem Probetraining vorbei. Im zweiten Schritt wird ein individuell abgestimmtes Trainingsprogramm erstellt.



Menschen von 16 Jahren bis ins hohe Alter trainieren im TVC-Bewegungszentrum. Foto: e

SpOrt Medizin Orthopädische Privatpraxis im SpOrt

• Orthopädie • Sportmedizin • Akupunktur • Chirotherapie • Digitales Röntgen • Ultraschall inkl. Säuglingshülle • Ganganalyse • 3D-Scan Wirbelsäule •

Sie sind Freizeit- oder Leistungssportler? Oder aber einfach ein gesundheitsbewusster Mensch, der sein Leben lang fit und vital sein möchte? Dann ist für Sie unser Leistungsangebot mit Sicherheit von Interesse!

Wir sind eine orthopädische Privatpraxis im SpOrt Stuttgart (Neckarpark in Bad Cannstatt), die unter dem Namen SpOrt Medizin bekannt ist. Die SpOrt Medizin ist eine interdisziplinäre Einrichtung des Olympiastützpunktes Stuttgart, der Sportmedizin Tübingen, der Sportklinik Stuttgart und der Radiologie SpOrt Stuttgart.



Was bietet Ihnen unser Leistungsspektrum?

Neben dem üblichen konservativen Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie sind wir spezialisiert auf die Behandlung von sportbedingten Verletzungen und Überlastungsschäden. Zudem bieten wir einen umfassenden orthopädischen Sport-Check-Up an. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den orthopädischen Vorsorgeuntersuchungen im Wachstumsalter und der Behandlung von Kindern, insbesondere bei sportbedingten Beschwerden.

Die Praxis verfügt über modernste Ultraschall- und digitale Röntgendiagnostik, desweiteren bietet uns die Radiologie SpOrt Stuttgart die Möglichkeit, Tür an Tür Kernspintuntersuchungen durchzuführen.

Im therapeutischen Bereich bieten wir neben den üblichen orthopädischen Behandlungsmaßnahmen, auch Chirotherapie, sowie Stosswellentherapie an. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Behandlung mittels Akupunktur (bspw. bei Tennisarm, Achillessehnenbeschwerden, Karpaltunnelsyndrom, Schulterschmerzen, Verspannungen im Schulter-/ Nackenbereich, Patellaspizensyndrom, Rückenschmerzen, u.v.m.).

Wünschen Sie weitere Informationen?

Dann freuen wir uns über Ihren Anruf! Ebenso finden Sie auf unserer Homepage im Internet näheres zu den angebotenen Leistungen. Ihr Team der SpOrt Medizin!

SpOrt Medizin • Fritz-Walter-Weg 19 • 70372 Stuttgart
Tel 0711 / 794857-20 • Fax 0711 / 794857-29
• praxis@drlukas.de • www.drlukas.de • www.sport-medizin.eu •

Kurzfristige Termine nach Vereinbarung und freies Parken möglich!



putzmunter!

Fit, vital und gesund. Die neuen Kurse, jetzt einsteigen!



Das Mineralbad
Täglich ab 6 Uhr · Am Schwanenplatz 9
70190 Stuttgart · Telefon (07 11) 2 16-70 90

www.stuttgart.de/baeder

Kur- und Bäderbetriebe Stuttgart