

Wir gratulieren

Tuttlingen: Heinz Rebstock, zum 70. und Franz Zetto, zum 70. Geburtstag.

Tuttlingen kurz

Nordic Walking

Am Samstag, 19. August, kann jeder, der Lust dazu hat, mit dem Schwäbischen Albverein eineinhalb Stunden kostenlos walken. Treffpunkt ist um 9.30 Uhr am Bahnhofsvor-

platz am Hauptbahnhof Tuttlingen.

„Taizé-Abend-Gebet“

Heute, Mittwoch, ist um 20 Uhr in der Kirche Maria Königin das nächste Treffen in der Taizé Ecke.

Nendingen kurz

Männergesangverein

Die Sänger treffen sich am morgigen Donnerstag um 18.30 Uhr im Proberaum Weißes Schulhaus zum Einsingen für das Ständchen bei Chormitglied Gerhard.

Römmele ist ab 17 Uhr zu einem „Abend der offenen Tür“ geöffnet. Römmele bietet eine „Rotations-Kunst“ für Fortgeschrittene an. Das Rußberg-Team spendet den Fest-erlös einem wohltätigen Zweck.

Rußbergfest

Am Samstag, 19. August, ab 16 Uhr findet wieder das Straßenfest in der Nendinger Ortsmitte, Rosenstraße, statt. Für Speis und Trank ist gesorgt. Auch das Atelier „Werkstatt 9.1“, Rosenstraße 9 von Wolfgang

Die Traktorfreunde

fahren am Sonntag, 20. August, zum Dorffest mit Oldtimertreffen nach Renquishausen. Die Teilnehmer treffen sich zur Abfahrt um 10 Uhr bei Landwirt Braun am Radweg Breitwiese. (wu)

Kurz berichtet

Nendingen weicht**Beachvolleyballanlage ein**

TUTTLINGEN-NENDINGEN (wu) - Der Tennisclub Nendingen hat auf seiner Vereinsanlage auf dem Sportgelände im Häldele eine neue Beachvolleyballanlage geschaffen. Diese wird am Samstag, 26. August, mit einer feierlichen Eröffnung um 14 Uhr in Betrieb genommen. Anschließend beginnt ein Beachvolleyball-Turnier für Mannschaften mit vier Spielern, davon mindestens eine Frau. Anmeldungen zu diesem Turnier sind bis Sonntag, 20. August, an Marc Braun, Telefonnummer 0176 / 80 86 29 27, zu richten. Um 20 Uhr beginnt auf der neuen Anlage eine große Beachparty mit DJ, Partyzelt und Barbetrieb.

Ein vergessenes Essen auf dem Herd hat am Dienstagmittag die Feuerwehr auf den Plan gerufen. In Möhringen fanden die Wehrleute eine verrauchte Küche vor. Einen Brand habe es allerdings nicht gegeben, so Feuerwehrkommandant Klaus Vorwalder auf Nachfrage unserer Zeitung.

Vom Ferienprogramm zum Kartführerschein

TUTTLINGEN (pm) - Beim Kinderferienprogramm der Stadt Tuttlingen hat sich nun alles um das Thema „Kartspaß“ gedreht. Dazu ging es für 13 Kinder im Alter von zwölf bis 14 Jahren mit zwei Sozialarbeitern der Stadt auf die INDY-Kart-Hallenkartbahn nach Rottweil. Dort erhielten die Kinder eine Einführung in den Kartsport und eine Trainingseinheit inklusive. Es wurden zwei Gruppen gebildet. Während die eine Gruppe Theorieunterricht erhielt, durfte die andere Gruppe fahren und umgekehrt. Gefahren wurden insgesamt sechs Turns. Dabei machten die Kids deutliche Fortschritte mit jeder gefahrenen Runde, heißt es in einer Pressemitteilung. Zum Abschluss gab es für jeden eine Teilnehmermedaille. Bei einigen der Kinder steht nun der „Kartführerschein“ ganz oben auf dem Plan. Die nächsten Termine dafür sind am Samstag und Sonntag, 2. und 3. September, jeweils von 10 bis 12 Uhr auf der INDYKartbahn Rottweil. Der Kartführerschein ist auch Voraussetzung für das Kart-Kindertraining des AC Tuttlingen, welches immer dienstags zwischen 18 und 19 Uhr (ebenfalls in Rottweil) stattfindet. In der INDYKart-Gruppe sind derzeit rund 60 Kinder Mitglied.

Feuerwehreinsatz wegen verkohltem Essen

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN (mih) -

Wenn Schnarchen gefährlich wird

Selbsthilfegruppe informiert über Risiken und Therapie bei Schnarchen und Schlafapnoe

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN - Schnarchen ist lästig, besonders für die Zimmergenossen des Schlafenden. Es kann aber auch ein Symptom für gefährliche Atempausen mitten im Schlaf sein, die „Schlafapnoe“. Informationen rund um diese Krankheit und deren Therapiemöglichkeiten hält die Selbsthilfegruppe „Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar“ für alle Interessierten bereit.

Atempausen während ihres Schlafs nehmen die Betroffenen selber nur selten wahr. Meist werden die Partner darauf aufmerksam: Nachts setzt im Bett nebenan plötzlich das Schnarchgeräusch aus. Nach einiger Zeit atmet der Schlafende mit einem besonders lauten Schnarcher wieder tief ein. „Durch die Erschlaffung der Schlundmuskulatur wird die Luftröhre blockiert, und der



Ulrich Obergfell

FOTO: PR

Schläfer atmet nicht mehr“, erklärt Ulrich Obergfell, der Leiter der Selbsthilfegruppe. Sobald das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird, löst es eine Weckreaktion im Körper aus. Dieser Vorgang kann sich mehrmals in der Nacht wiederholen, ohne dass der Schlafende dabei bewusst aufwacht.

Klagen über Müdigkeit

„Betroffene klagen typischerweise über Müdigkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit oder auch über Gereiztheit“, sagt Obergfell. Ärzte vermuteten manchmal die Ursache für diese Beschwerden im Bereich der Psyche. Doch das Wissen um die Krankheit nehme zu. „Zwischen fünf und sieben Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind von Schlafapnoe betroffen, darunter mehr Männer als Frauen.“ Häufig gehe mit zunehmendem Alter regelmäßiges Schnarchen fließend in Schlafapnoe über.

Seit 2013 ist Obergfell selbst Patient. Seine langjährige Beschäftigung mit dem Thema hatte ihn für seine eigene Diagnose sensibilisiert. Ursprünglich hatte er beruflich Schlafapnoe-Patienten bei ihrer Therapie beraten. Nach einem Be-



Schnarchen kann nicht nur für den Partner unangenehm sein, sondern auch die eigene Gesundheit gefährden, wenn es zu Atemaussetzern führt.

FOTO: ARCHIV/DPA

rufwechsel und dem Umzug in seinen Geburtsort Tübingen übernahm er 2011 die Leitung der Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar. Doch damit nicht genug: Seit 2009 ist Obergfell auch Vorsitzender des „Landesverbands Baden-Württemberg Schnarchen-Schlafapnoe“ und leitet zudem noch die regionale Selbsthilfegruppe in Böblingen.

Lange Wartezeiten bei Schlaflabor

Obergfell beschreibt die Schritte für eine sichere Diagnose der Schlafapnoe: „Der Hausarzt überweist zunächst zum Lungenfacharzt oder HNO-Arzt, der die Schlafqualität des

Patienten daheim mit einem Recorder aufzeichnen lässt.“ Wenn sich dabei der Verdacht bestätige, seien weitere Untersuchungen in einem Schlaflabor nötig. „Dafür muss man sich allerdings auf eine Wartezeit von etwa einem halben Jahr einstellen.“

Die Atempausen dauern unterschiedlich lang und treten unterschiedlich oft auf. Mehr als zehn Atempausen pro Stunde müssen behandelt werden, um Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen bis hin zum Schlaganfall zu vermeiden. „Die Standardbehandlung ist eine Atem-

masken-Therapie“, sagt Obergfell. Eine solche verhindert durch Überdruck aus einem Kompressor die Blockade der Luftröhre.

Eine Atemmaske hilft

Bei Problemen mit der ärztlich verordneten Maske kann die Gruppe weiterhelfen. Obergfell: „Nicht jede Maske passt zu jedem. Manche bedecken Mund und Nase, andere nur die Nase. Und manchmal braucht jemand einfach neue Motivation für die Therapie.“ Denn die Patienten müssen die Maske konsequent jede Nacht tragen.

Eine Zahnschiene nennt Obergfell als bekannteste Therapie-Alternative. Sie fixiert den Unterkiefer im Schlaf nach vorne, um den Rachen freizuhalten - im Gegensatz zur Maske sei die Schiene allerdings derzeit eine freiwillige Leistung der Krankenkassen.

Pro Jahr bietet die Gruppe drei Gesprächsabende für offenen Austausch an. Zusätzlich referieren drei Mal im Jahr Fachleute zu Themen wie „Therapiealternativen“ oder „Leistungen der Krankenkassen“. „Unter den durchschnittlich 30 Besuchern pro Treffen sind sowohl Gäste als auch langjährige Mitglieder“, erzählt Obergfell.

Daten und Fakten

Name: Selbsthilfegruppe Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar e.V.
Gründungsdatum: 2000
Treffen: Drei Fachvorträge und drei Gruppengespräche pro Jahr
Wo: Kaisersaal der Seniorenresidenz am Kaiserring, VS-Villingen, Kaiserring 2
Mitglieder: etwa 100, Gäste sind zu allen Veranstaltungen herzlich willkommen

Einzugsgebiet: Schwarzwald bis Bodensee, Landkreise Tuttlingen und Schwarzwald-Baar
Unterstützung: Anerkennung als SHG durch die Krankenkassen
Kontakt: Ulrich Obergfell (Tuttlingen), Telefon 07464 / 36 89 86, E-Mail: obergfell@lvbwss.de
Homepage: www.lvbwss.de (Homepage des Landesverbandes leitet zu den verschiedenen Regionalverbänden weiter) (hör)

Familienpassinhaber bekommen günstigere Zirkuskarten

Gegen Vorlage gibt es Ermäßigungen an der Kasse - Premiere am Freitag, 18. August

TUTTLINGEN (pm) - Unter dem Motto „Europas-Top-Zirkus“ präsentiert der Zirkus Charles Knie im Rahmen seiner diesjährigen Deutschland-Tournee ein neues Programm mit internationalen Star-Artisten, lustigen Entertainern und Tieren aus aller Welt. In Tuttlingen gastiert der Zirkus vom 18. bis 20. August auf der Donauwiese.

Den Inhabern des Familienpasses bietet der Zirkus zu allen Vorstellungen und für alle Eintrittskarten, die gegen Vorlage des Familienpasses an der Zirkuskasse erworben werden, Sonderpreise an.

Sonderpreise angeboten

Die Tribüne (freie Platzwahl) kostet 13 Euro pro Person (statt 26 Euro für

Erwachsene und 22 Euro für Kinder), die zweite Loge nummeriert kostet 16 Euro pro Person (statt 32 Euro für Erwachsene und 28 Euro für Kinder) und nummerierte Karten für die erste Loge bekommen Familienpassinhaber für 17 Euro pro Person (statt 34 Euro für Erwachsene und 30 Euro für Kinder). Das teilt die Stadt Tuttlingen mit.



Charles Knie kommt nach Tuttlingen.

FOTO: ARCHIV/PETSCH

Service

Ärztliche Bereitschaft

Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen, Allgemeinärzt und diverse Fachärzte, Telefon 116117 (kostenfrei, bundesweit einheitlich, ohne Vorwahl), Internet: www.116117info.de
Krankentransporte, Rufnummer deutschlandweit 19222 ohne Vorwahl (mit Vorwahl geht der Anruf zur regionalen Rettungsleitstelle)

Apotheken

Apotheken-Notdienstfinder, Festnetz: 0800/ 0022833 (kostenfrei), Handy: 22833 (max. 69 ct/Min), www.apotheken.de

Immendingen

Linden-Apotheke, Schwarzwaldstraße 50, 07462/ 1531, Di. 8.30-Mi. 8.30 Uhr

Tuttlingen

Die Apotheke im Kaufland, Stockacher Straße 146, erreichbar unter der Telefonnummer 07461/ 9654363, Mi. 8.30-Do. 8.30 Uhr

Bäder**Fridingen**

Freibad, 9-20 Uhr

Tuttlingen

Freibad Tuttlingen, Badstr. 4, 7.30-20 Uhr

Tuwass, Freizeit- und Thermalbad Tuwass, Mühlweg 1, 10-22 Uhr, Sauna-Premium Gemeinschaftssauna: 11-22 Uhr

Büchereien**Tuttlingen**

Stadtbibliothek, Schulstr. 6, 10-13.30 Uhr, 14.30-18 Uhr

Fit & Aktiv**Tuttlingen**

Bewegung durch Tanz, Haus der Senioren, Honbergstr. 10, 10.45 Uhr
Deutsches Sportabzeichen - Training und Abnahme, Schneeschuhverein, 07461/ 3840, Donaustadion, Jahnstr. 9, 19 Uhr
SC04 Herzsportgruppe, für Menschen mit verringerter Herzbelastbarkeit,

Gruppe I: 19 bis 20 Uhr, Gruppe II: 20-21 Uhr, Jahnturnhalle, Jahnstr. 7
Senioren gymnastik, Schneeschuhverein, Schrotenschule, Bruderhofstr. 36, Sport-halle: 15.45-17.25 Uhr

TG-Bewegungstreff, Fitness-Konzept angelehnt an die Fünf Esslinger, Donaupark, Umläufe 1, Ginkgo-Terrasse: 10.30 Uhr

TSF-Walking mit XCO, Pizzeria Da Mimmo, Nelkenstr. 1, Parkplatz: 17 Uhr

Museen**Neuhausen ob Eck**

Freilichtmuseum Neuhausen, Mühlheimer Str., 9-18 Uhr

Notrufe

Feuerwehr, Rettungsdienst und Notarzt, Notruf 112
Polizei, Notruf 110

Tuttlingen

Ambulante Tierrettung, 24 Stunden-Notfalldienst, 07732/ 941164
Augenärztliche Notfallpraxis, 01805/ 19292370

HNO-Notfallpraxis, 01803/ 19292370
Kinderärztliche Notfallpraxis, bis 16 Jahre, 01805/ 19282410
Zahnärztliche Notfallpraxis, 01803/ 22255520

Selbsthilfegruppen**Tuttlingen**

Aktiv gegen Schmerz, Selbsthilfegruppe, 07461/ 4414

Anonyme Alkoholiker, Details über Kontakt, 0171/ 4108711
Ataxie, Selbsthilfegruppe, 07464/ 529081

Frauen-Selbsthilfegruppe nach Krebs, 07461/ 75851

Menschen mit bipolaren Störungen, Selbsthilfegruppe, 07462/ 1065

Menschen mit Essstörungen (OA), Selbsthilfegruppe, Geschäftsstelle Pflege und Senioren, Gartenstr. 22, 19 Uhr

Parkinson-Selbsthilfegruppe, Margarete Machill, Teilnahme für Betroffene aller Krankenkassen, 07424/ 4909

Rheuma-Liga Selbsthilfegruppe, Beratung-Bewegung-Begegnung, 07465/ 920062

Selbsthilfegruppe, Treffen, Fachstelle Sucht, Freiburgstr. 44, 19.30-21 Uhr

Senioren**Tuttlingen**

Cafe Apropos, Kaffee und Gespräch für Senioren, Ev. Gemeindehaus, Gartenstr. 1, 15-17 Uhr

Cafeteria, Treffen bei Kaffee und Kuchen, Altenzentrum Bürgerheim, Lugnsfeldweg 14, 14.30-17 Uhr

Kaffeestube, Treff bei Kaffee und Kuchen, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, 14.30-17 Uhr

Tagesprogramm, 9 Uhr Gehirntraining, 19.30 Uhr Pilates, Haus der Senioren, Honbergstr. 10

Vereine**Tuttlingen**

Chorgemeinschaft Tuttlingen, Probeabend, 19 Uhr gemischter Chor, 20.30 Uhr Projektchor Cantutti, Schillerschule, Königsstr. 44

Dienstagswanderer, Wanderung nach Nendingen zum Albvereinshock - Unter

den Linden, gemeinsame Einkehr mit Live-Musik und Unterhaltung, Baggersee, Rußbergstraße, Parkplatz: 13.30 Uhr
Schwarzwaldverein, Wanderung auf den Rußberg mit Ruth Neuer und Günther Bippus, Bildung von Fahrgemeinschaften, Einkehr im Gasthaus Rose, Elias-Schrenk-Haus, Brückenstr. 24, 14 Uhr
Welpengruppe, Verein der Hundefreunde, Beim Tierheim 3, 18-19 Uhr

Kinder & Jugend**Neuhausen ob Eck**

Bauern, Klettern, Matschen, Spieltag, Freilichtmuseum Neuhausen, Mühlheimer Str., 11-17 Uhr

Wertstoffabgabe**Mühlheim**

Wertstoff-/Grüinguthof Mühlheim, beim Städtischen Bauhof, 15-19 Uhr

Tuttlingen

Wertstoff-/Grüinguthof Tuttlingen, B14 Richtung Bodensee, 12-17.30 Uhr

ALLE ANGABEN OHNE GEWÄHR