

Adressen für Ihre Gesundheit

illertisser-zeitung.de/themenwelten

Altenpflege

illerSENIO Caritas-Centren
Illertissen und Vöhringen
Tel. 07303/9677-123 oder
07306/9677-123

Arbeiter-Samariter-Bund KV Neu-Ulm

Häusliche Alten- und Krankenpflege, Beratung,
Hausnotruf, Betreutes Wohnen
Eschenweg 10, 89257 Illertissen
Tel. 07303/9663-12, www.asb-neu-ulm.de

Iller Vita

Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege
Krankenhausstr. 7, 89257 Illertissen
Tel. 07303/177-4000
www.gesundheitszentrum-illertissen.de

Seniendomizil Haus Sebastian Illertissen

Ambulante und stationäre Seniorenbetreuung
(Tages-, Kurzzeit- und Dauerpflege)
Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Tel. 07303/9019-0, www.compassio.de

Seniorenpflegeheim St. Maria

Stationäre Pflege, Tagespflege und Kurzzeitpflege
89165 Regglisweiler
Tel. 07347/9560, www.pflegeheim-st-maria.de

Seniorenzentrum und Tagespflege Dietenheim

Tages-, Kurzzeit- und Dauerpflege
Illertisser Straße 11, 89165 Dietenheim
Telefon 07347/95775-0
www.adk-gmbh.de



Ihre Caritas im Illertal

TAGESPFLEGE

GESTALTET DEN TAG INDIVIDUELL

Abwechslung für Senioren. Entlastung für Angehörige.

Jetzt
gratis
testen!

CARINA SCHUG
Leitung Tagespflege Illertissen
carina.schug@illersenio.de

Tel.: 07303 / 9677-180
Für Illertissen, Dietenheim, Balzheim, Altenstadt ...

illerSENIO c/o Caritasverein Illertissen gGmbH
Vogelstraße 8, 89269 Vöhringen, Tel.: 07306 / 96770, E-Mail: info@illersenio.de, www.illersenio.de

Ambulante Pflege

illerSENIO Sozialstationen
Illertissen, Tel. 07303/9677-100
Vöhringen, Tel. 07306/9677-200
Buch, Tel. 07343/238969-192
www.illersenio.de

Pflegedienst Lichtblick

Pflege im Iller- und Rothtal
www.pflege-lichtblick.de
Telefon 07347/958660

Apotheke

Fugger-Apotheke

Dr. Andrea Grandl
Stadtgasse 4 · 87727 Babenhausen
Telefon 08333/1205 · Fax 08333/3799
Wir haben durchgehend für Sie geöffnet!

Augenheilkunde

Dr. med. Cindy Herrmann & Corina Müller

Brennerstraße 1 · 89165 Dietenheim
Telefon 07347/6093000
augenarztpraxis-dietenheim.de

Ergotherapie

Ergo-Praxis Illertissen

Kloos – Greshake
Hauptstraße 17 · 89257 Illertissen
Telefon 07303/901787-1

Ergotherapiezentrum Ilka Schneider

Marktplatz 1a · 89257 Illertissen
Telefon 07303/9286677

Friseure

Barbershop Bathray

Perücken, Haarerersatz, Toupetts
Wielandstraße 4 · 89269 Vöhringen
Telefon 07306/8099

Umsorgt. Betreut. Entlastet.

**Sie suchen Tagesstruktur und liebevolle Betreuung ...
Nette Gesellschaft inklusive?**

Dann ist unsere Tagespflege genau das Richtige für Sie.

Sie können „Ihre Tage“ flexibel wählen, den Fahrservice nutzen und sich auf unsere kompetente und individuelle Betreuung verlassen. Aktivität und Selbstständigkeit liegen uns ebenso am Herzen, wie das Fördern sozialer Kontakte. Haben Sie einen Pflegegrad, unterstützt Sie die Pflegekasse.

Tagespflege Dietenheim
Illertisser Straße 11
89165 Dietenheim

Überzeugen Sie sich bei einem **kostenlosen Schnuppertag.**

Gerne informieren wir Sie **unverbindlich**

Info-Telefon
07347 957-75888

KONTAKT

Im Seniorenzentrum

Weitere Infos unter www.adk-gmbh.de

ERÖFFNUNG 1. OKTOBER 2024

Senioren-WG am Osterbach
Stoffenrieder Str. 40 in Roggenburg-Schießen

- familiäres und selbstbestimmtes Wohnen
- 24-Stunden Betreuung
- professionelle Pflege mit Herz und Verstand

Sichern Sie sich Ihre neue Heimat!

Noch wenige Plätze frei!

Bald geht es los!

Bewerben Sie sich jetzt als neuer Mitarbeiter oder Bewohner.

gefördert von:

Möchten Sie sich bewerben, haben Sie noch Fragen?
Hafnerstr. 23 · 89165 Dietenheim · Tel. 07347 958660
www.wg-am-osterbach.de · info@wg-am-osterbach.de

Gesundheitstipp des Monats

Foto: [ulza,stock.adobe.com](https://www.gettyimages.com)

Grübelspirale

Mit diesen Tricks signalisiert man Körper und Kopf: Stopp!

Wer viel grübelt, hat häufig auch verspannte Muskeln und eine schnelle, flache Atmung. Um das Grübeln zu unterbrechen, können Atemtechniken hilfreich sein. Zum Beispiel die 4-6-Atmung.

Dabei atmet man in einer entspannten Position im Sitzen oder Liegen vier Sekunden lang durch die Nase ein und sechs Sekunden durch den Mund wieder aus. „Das Ganze am besten zwei oder drei Minuten lang machen“, sagt Christa

Roth-Sackenheim. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit Praxis in Andernach und zweite Vorsitzende des Berufsverbandes Deutscher Psychiater.

„Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kann ebenfalls hilfreich sein“, sagt sie. Die Theorie dahinter: Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist besser zur Ruhe kommen. Hier werden einzelne Muskelgruppen zunächst kräftig angespannt, um sie danach wieder zu entspannen. Ein Beispiel ist die Entspannungsf Faust. Sie kann man ganz unauffällig fast immer und überall machen. Dabei ballt man die Faust zehn Sekunden lang und entspannt sie danach für 30 Sekunden. Das lässt sich beliebig oft wiederholen.



tmn/Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Adressen für Ihre Gesundheit

illertisser-zeitung.de/themenwelten

Hörgeräte

Vöhringen HÖRT – einfach mehr vom leben –
 Memminger Straße 2 · 89269 Vöhringen
 Telefon 0 73 06/9 23 53 06
 Hörsysteme, Gehörschutz, Tinnitusberatung
 Qualität aus Meisterhand, Innovative Technik

Kieferorthopädie

Praxis für Kieferorthopädie
Dr. Hannelore Schmauß
 Industriestraße 28, 89269 Vöhringen
 Telefon 07306-9289700 www.kfo-schmauss.de

Logopädie

Praxis für Logopädie
 Tanja Reul
 Dietenheimer Straße 11 · 89257 Illertissen
 Telefon 0 73 03/9 52 58 50
 hallo@logopaedie-tanjareul.de

Optiker

Optik Ludwig
 Brillen · Kontaktlinsen
 Hauptstraße 6 · 89257 Illertissen
 Telefon 0 73 03/36 11 · www.optik-ludwig.de

Kühne Optik

Brillen · Sportbrillen · Kontaktlinsen
 Hauptstraße 26 · 89257 Illertissen
 Telefon 0 73 03/30 91 · www.kühne-optik.de

Physiotherapie

Gesundheitszentrum physioMED
 Physiotherapie – Ergotherapie – Prävention – Reha-Sport
 Sonnenstraße 8 · 89269 Vöhringen
 Telefon 0 73 06/92 25 60

Fit in Au – Praxis für Physiotherapie

Dorfstraße 45, 89257 Illertissen-Au
 Telefon / WhatsApp 07303 16 70 433
 Hausbesuche Di & Fr möglich

Rückengesundheit

Gut und gesund schlafen!
 Schlafstudio mit verschiedenen Bettsystemen von
 Dormabell, höhenverstellbare Komfortrahmen
 von Kirchner, Zudecken und Nackenstützkissen.
Betten Baumgärtner, www.betten-baumgaertner.de
 kontakt@betten-baumgaertner.de



Dauer- und Kurzzeitpflege | Tagespflege | Offene Angebote

SENIORENDOMIZIL HAUS SEBASTIAN

Hans-Nägele-Straße 10 · 89257 Illertissen ·
 07303 9019-0 · haus-sebastian@compassio.de
 www.compassio.de



Sanitätshaus

Schnitzlein's Sanitätshaus GmbH
 Am Weiher 11, 89257 Illertissen, Tel. 0 73 03/7904
 www.sanitaetshaus-schnitzlein.de
 Mo.– Fr. von 8–12 Uhr und von 14–18 Uhr
 Ihr Sanitätshaus vor Ort in Illertissen

siramed Sanitätshaus in Illertissen
 Hauptstraße 19, 89257 Illertissen
 Telefon 0 73 03/96 27-0, www.siramed.de
 Mo./Di./Fr. 8.30–13 Uhr, 14–17.30 Uhr,
 Mi. 8.30–13 Uhr, Do. 8.30–13 Uhr, 14–18 Uhr

Soziale Dienste

Diakonie – Sozialpsychiatrisches Zentrum
 Tagesstätte und ambulant betreutes Wohnen
 für psych. Kranke
 Unterer Graben 7, 89257 Illertissen
 Telefon 0 73 03/906 65-10/-11
 www.diakonie-neu-ulm.de
 spz.illertissen@diakonie-neu-ulm.de

Sozialstationen

illerSENIO Sozialstationen
 Illertissen, Tel. 07303/9677-100
 Vöhringen, Tel. 07306/9677-200
 Buch, Tel. 07343/238969-192
 www.illersenio.de



illerSENIO
 Ihre Caritas im Illertal

DIE RUNDUM-GLÜCKLICH SOZIALSTATION

Weil Pflege viel bedeutet, aber bei uns nicht alles ist.

**Jederzeit
 persönlich
 für Sie da!**



SYLVA BAUMHACKL
 Leitung Sozialstation Illertissen
 sylva.baumhackl@illersenio.de

Tel.: 07303 / 9677-100

Für Illertissen, Dietenheim, Balzheim, Altstadt, Buch, Ober-/Unterroth ...

illerSENIO c/o Caritasverein Illertissen gGmbH
 Vogelstraße 8, 89269 Vöhringen, Tel.: 07306 / 96770, E-Mail: info@illersenio.de, www.illersenio.de



Tagespflege

illerSENIO Tagespflegen
 Illertissen, Pestalozzistraße 6, Tel. 07303/9677-180
 Bellenberg, Ulmer Straße 4 + 6, Tel. 07306/9677-260
 Buch, Untere Straße 10, Tel. 07343/238969-191

Yoga

Yogakurse & Psychotherapie (HP-Gesetz), Illertissen
 Yogapräventionskurse – KK Bezuschussung,
 Angst & Stressbewältigung mit KBT®,
 autogenem Training
 gerlinde.koegel@t-online.de,
 www.schwaben-yoga.de

Adressen für Ihre Gesundheit

Ja, wir wollen bei der monatlichen **Sonderveröffentlichung „Adressen für Ihre Gesundheit“**
 in der Illertisser Zeitung mit dabei sein – bitte veröffentlichen Sie folgende Daten:

Die Rubriken sind
 alphabetisch geordnet und
 für Sie kostenlos.

Standard-Eintrag
 bis 4 Zeilen
 45,- € zzgl. MwSt.

zusätzliche Zeilen*

Rubrik	max. 26 Zeichen
Hauptzeile (fett)	max. 40 Zeichen
1. Unterzeile	max. 48 Zeichen
2. Unterzeile	max. 48 Zeichen
3. Unterzeile	max. 48 Zeichen
1. Zusatzzeile	max. 48 Zeichen
2. Zusatzzeile	max. 48 Zeichen

* zusätzliche Zeilen: 5 Zeilen für 52,- € zzgl. MwSt.; 6 Zeilen für 59,- € zzgl. MwSt.

Unser Eintrag soll über den Zeitraum von ... Monat/e zu je 45,- €/4 Zeilen bei Einzelbuchung
 1 Jahr (12x) 372,- € (Einzelpreis bei 4 Zeilen 31,- €)

in der monatlichen Veröffentlichung der Illertisser Zeitung erscheinen.

Firmenname: _____

Ansprechpartner: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Mail: _____

Kreditinstitut: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Illertissen Zeitung
 Marktplatz 11
 89257 Illertissen
 Tel. 0 73 03/1 75-30
 Fax 0 73 03/1 75-36
 anzeigen@illertisser-zeitung.de

Illertisser Zeitung

Alles was uns bewegt