

# Adressen für Ihre Gesundheit

illertisser-zeitung.de/themenwelten

## Altenpflege

### illerSENIO Caritas-Centren

Illertissen und Vöhringen  
Tel. 0 73 03/96 77-1 23 oder  
073 06/96 77-1 23

### Arbeiter-Samariter-Bund KV Neu-Ulm

Häusliche Alten- und Krankenpflege, Beratung,  
Hausnotruf, Betreutes Wohnen  
Eschenweg 10, 89257 Illertissen  
Tel. 0 73 03/96 63-12, www.asb-neu-ulm.de

### Iller Vita

Langzeit-, Kurzzeit- und Verhinderungspflege  
Krankenhausstr. 7, 89257 Illertissen  
Tel. 0 73 03/1 77-40 00  
www.gesundheitszentrum-illertissen.de

### Seniendomizil Haus Sebastian Illertissen

Ambulante und stationäre Seniorenbetreuung  
(Tages-, Kurzzeit- und Dauerpflege)  
Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige  
Tel. 0 73 03/90 19-0, www.compassio.de

### Seniorenpflegeheim St. Maria

Stationäre Pflege, Tagespflege und Kurzzeitpflege  
89165 Regglisweiler  
Tel. 0 73 47/95 60, 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



## TAGESPFLEGE GESTALTET DEN TAG INDIVIDUELL

Abwechslung für Senioren. Entlastung für Angehörige.



**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

**Jetzt  
gratis  
testen!**

## 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 073 47/95 86 60

## Apotheke

### Fugger-Apotheke

Dr. Andrea Grandl  
Stadtgasse 4 · 87727 Babenhausen  
Telefon 083 33/12 05 · Fax 083 33/37 99  
Wir haben durchgehend für Sie geöffnet!

## Augenheilkunde

### Dr. med. Cindy Herrmann & Corina Müller

Brennerstraße 1 · 89165 Dietenheim  
Telefon 07347/609 3000  
augenarztpraxis-dietenheim.de

## Ergotherapie

### Ergo-Praxis Illertissen

Kloos – Greshake  
Hauptstraße 17 · 89257 Illertissen  
Telefon 07303/90 17 87-1

### Ergotherapiezentrum Ilka Schneider

Marktplatz 1a · 89257 Illertissen  
Telefon 07303/9286677

## Friseure

### Barbershop Bathray

Perücken, Haarersatz, Toupetts  
Wielandstraße 4 · 89269 Vöhringen  
Telefon 073 06/80 99

## Frauensache, Männersache?

## Pflege ist Profisache!



*Pflegen ist deine  
Herzensangelegenheit  
– unsere Bewohner sind  
bei dir in guten Händen.*



*Wir bieten einen sicheren  
Arbeitsplatz, flexible  
Arbeitszeitmodelle,  
moderne Ausstattung,  
Eigenverantwortung  
inkl. Austausch im Team ...*

Unverbindliches  
Kennenlernen:  
**07347 957-750**

*... einen Arbeitsplatz  
mit Herz in familiärer  
Atmosphäre.*

www.adk-gmbh.de

**Gemeinsam  
machen wir  
jeden Tag den  
Unterschied.**

**Seniorenzentrum  
Dietenheim**  
Illertisser Straße 11  
89165 Dietenheim  
Kurbewerbung an:  
personalabteilung  
@adk-gmbh.de

**Seniorenzentrum  
Dietenheim**

**Auch für Sie  
vor Ort in  
KIRCHDORF  
und BUCH!**

### AMBULANTE PFLEGE im Iller- und Rothtal

**Wir bieten Ihnen:**

- Grund- und  
Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Essen auf Rädern
- Pflegekurse für Angehörige
- Hausnotruf
- Beratungseinsätze nach § 37
- Hilfe bei Formalitäten

**Pflegedienst  
LICHTBLICK**  
... immer in Ihrer Nähe!

Hafnerstraße 23  
89165 Dietenheim  
Tel. (0 73 47) 95 86 60  
mail@pflege-lichtblick.de  
www.pflege-lichtblick.de  
**Bürozeiten**  
Mo. – Fr. 8.30 – 15.30 Uhr  
und nach Vereinbarung!

### ENTLASTUNGSLEISTUNGEN im Iller- und Rothtal

**Wir bieten Ihnen:**

- Betreuung und  
Beschäftigung zu Hause
- hauswirtschaftliche Entlastung
- Einkäufe und Erledigungen
- Begleitung außer Haus

**Pflegedienst  
LICHTBLICK+**  
... Ihr persönliches plus!

## Gesundheitstipp des Monats

Foto: ulza.stock.adobe.com

## Autsch!

### Was gegen Muskelkater hilft – und was tabu ist

Wird ein Muskel stark beansprucht, können sich kleine Verletzungen bilden, die der Körper dann reparieren muss. In anderen Worten: Man bekommt Muskelkater. Was hilft? In erster Linie: Geduld. Denn die Zeit heilt jeden Muskelkater – was allerdings einige Tage dauern kann.

**Lieber sanft massieren  
statt kraftvoll kneten**

Beschleunigen lässt sich das, indem man die Durchblutung des betroffenen Gewebes anregt. Dazu rät Sven Seidenstücker, Referent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Das gelinge zum Beispiel durch leichtes Ausdauertraining wie Schwimmen oder Radfahren. „Auch sanfte Massagen, ein behutsames Bearbeiten der Muskeln mit einer

Faszienrolle etwa, können die Durchblutung verbessern“, so der Fitnesstrainer. Auch Wärme oder Kälte können guttun. Wer die Muskulatur wärmen will, kann Körnerkissen oder Wärmepflaster nutzen. Kühlend wirken hingegen Gele, die zum Beispiel Aloe Vera, Menthol oder Pfefferminzöl enthalten.

Was bei Muskelkater allerdings tabu ist: kraftvolles Durchkneten oder intensives Dehnen, denn beides kann die kleinen Verletzungen verschlimmern. Auch intensives Training lässt man besser, wenn sich der Muskel noch nicht vollständig erholt hat.



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./Mi./Fr. 8.30–13 Uhr, 14–17.30 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

## DIE RUNDUM-GLÜCKLICH SOZIALSTATION

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

**SYLVA BAUMHACKL**  
 Leitung Sozialstation Illertissen  
 sylv.baumhackl@illersenio.de

**Tel.: 07303 / 9677-100**  
 Für Illertissen, Dietenheim, Balzheim, Altenstadt, Buch, Ober-/Unterroth ...

**Jederzeit persönlich für Sie da!**

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
<b>Hauptzeile (fett)</b>	<b>max. 40 Zeichen</b>
<b>1. Unterzeile</b>	<b>max. 48 Zeichen</b>
<b>2. Unterzeile</b>	<b>max. 48 Zeichen</b>
<b>3. Unterzeile</b>	<b>max. 48 Zeichen</b>
<b>1. Zusatzzeile</b>	<b>max. 48 Zeichen</b>
<b>2. Zusatzzeile</b>	<b>max. 48 Zeichen</b>

\* 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