

Die richtige OP für weniger Gewicht

Das Westallgäu-Klinikum in Wangen bietet Adipositrassen Hilfe an

Für stark übergewichtige Menschen, bei denen herkömmliche Abnehmversuche nicht zum Erfolg geführt haben, bietet das zertifizierte Adipositzentrum der Ober- schwabenklinik am Westallgäu-Klinikum in Wangen seit vier Jahren die Möglichkeit einer Operation an.

WANGEN - Durch eine Verkleinerung des Magens oder eine Verkürzung der Verdauungswege nehmen Patienten nachhaltig ab und verlieren nach der Operation oft bis zu 70 Prozent ihres Übergewichts. Doch welche Operation ist die richtige für mich? Wolfgang Schmid, leitender Oberarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Wangen, erklärt die Unterschiede zwischen den gängigsten OP-Methoden.



INFO Abnehmen

Abnehmprogramm „Leicht in Form“: Start am 7. März 2022! Das Adipositzentrum begleitet Sie 29 Wochen lang beim gesunden Abnehmen, Anmelde- schluss 9. Februar. Fragen beantwortet Diät- assistentin Tamara Blatter, Tel. 07522/96-1109 Mail: Tamara.Blatter@ober- schwabenklinik.de

Etwa 140 Eingriffe finden jährlich in Wangen statt, entweder Schlauchmagen- oder Magen-Bypass-Operationen. Bei der Schlauchmagen-OP werden die Verbindungen des Magens zu anderen Organen, insbesondere der Milz, durchtrennt. In einem zweiten Schritt wird eine Kalibrierungs- sonde in den Magen eingeführt. Entlang der Sonde wird der Magen durchtrennt, ein schmaler Restmagen verbleibt. Dessen Volumen beträgt 100 bis 150 Millimeter, also nur zehn Prozent der Ursprungsgröße. „Durch die Operation tritt recht rasch eine Änderung der Essgewohnheiten ein hin zu einer eiweißreichen und kohlehydratärmeren Ernährung“, sagt Schmid. Auch beim Magen-Bypass (Roux-Y-Methode) wird eine Kalibrierungs- sonde in den Magen eingeführt. Entlang dieser Sonde wird ein kleiner Restmagen gebildet, dessen Volumen nur 50 bis 70 Millimeter beträgt. In einem zweiten Schritt wird der Dünndarm durchtrennt, danach wird der untere Teil mit dem Restmagen verbunden, der obere Teil wieder mit dem Dünndarm an- genäht. Der Obere Anteil des Dünndarms, der vom Zwölffingerdarm kommt, wird dann seitlich an- genäht. Die Verdauungssäfte stoßen damit später auf den Nahrungsbrei, die Aufnahme der Nährstoffe findet später statt. „Anteile des Dünndarms und Magens werden ausgeschaltet, die Aufnahmestrecke wird um gut zwei Meter verkürzt. Dadurch werden deutlich weniger Nährstoffe und Kalorien vom Körper auf-



So sieht der Magen nach einer Schlauchmagen-Operation aus.



So sieht der Magen nach einer Bypass-Operation aus.

genommen. Zusätzlich ent- steht bei dem kleinen Restma- gen, dem sogenannten Magen- pouch, eine Essbremse, so dass kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt auf- genommen werden müssen“, sagt Schmid.

Beide Operationsmethoden haben Vor- und Nachteile, natürlich kann der Patient Vorlie- ben äußern. Die Schlauchma- gen-Operation wird bei einem BMI von über 55 (entspricht ei- nem Gewicht von 180 Kilo bei 1,80 Metern Größe) empfohlen, also bei einer stark erhöhten Adipositas. Nahrung und Nähr- stoffe gehen hier ihren ge- wohnten Weg, trotzdem emp-

fehlt man bei beiden OP-Me- thoden eine Substitution mit Vitaminpräparaten. Für Patien- ten mit Reflux-Beschwerden (Sodbrennen) sind Schlauch- magen-OPs weniger geeignet, denn diese Probleme verstär- ken sich eher nach der Operati- on. „Zuckerkrank und Patien- ten mit Refluxproblemen soll- ten sich eindeutig für einen Ma- gen-Bypass entscheiden. Allerdings ist zu beachten, dass lebenslang eine Einnahme von Vitaminpräparaten erforder- lich ist, etwa Vitamin B12, Calcium und bei Frauen eventuell Eisen. Sonst treten erhebliche Man- gelzustände auf“, sagt Schmid. „Auch Rauchen und die Einnah- me von Schmerzmitteln sind bei einem Magen-Bypass pro- blematisch, weil zwischen dem Magen-Pouch und dem Dün- ndarm häufig Geschwüre auftre- ten.“

Einen exakten Überblick über Operationen sowie die Nachbehandlung kann man im- mer Donnerstags ab 8 Uhr in ei- ner Informationsveranstaltung am Wangener Adipositzentrum gewinnen, Anmeldung unter 07522/96-1241. Auch auf den Online-Kanälen der Ober- schwabenklinik dreht sich im Januar alles um das Thema Adi- positas.



Wolfgang Schmid, leitender Oberarzt am Wangener West- allgäu-Klinikum. Foto: Felix Kästle

140 Eingriffe finden jährlich statt

Heinz Pumpmeier (r.), der Vorstandsvorsitzende der Kreissparkasse Ravensburg und der stv. Vorstand Dr. Patrick Kuchelmeier stellen die Chronik zum 200-jährigen Jubiläum vor.



„Ein Jahr der Dankbarkeit“

Die Kreissparkasse Ravensburg feiert ihr 200-jähriges Bestehen - Chronik da

Die Kreissparkasse Ravensburg plant zu ihrem 200-jährigen Bestehen zahlreiche Aktionen. Den Auftakt macht die Veröffentlichung einer 176 Seiten umfassenden Chronik mit dem Titel „Geschichte schreiben - Zukunft gestalten“. Man kann alle Kapitel bereits unter www.ksk-rv.de/200jahre lesen.

VON ROBIN HALLE

RAVENSBURG - „Wir empfinden große Dankbarkeit, dass uns unsere Kunden, unsere Mitarbeiter und der kommunale

Träger dieses Jubiläum ermöglichen“, sagte der Vorstandsvorsitzende Heinz Pumpmeier bei einer Pressekonferenz.

Im Jubiläumsjahr lädt die Kreissparkasse Ravensburg u.a. zu mehreren Kunstausstellungen ein (siehe Kasten rechts), außerdem zu drei Kundenveranstaltungen (Kasten links). Zudem wird im Wirtschaftsmuseum ab März eine Jubiläumsausstellung mit dem Titel „Sparen - Die Geschichte einer deutschen Tugend“ gezeigt. Weitere Informationen folgen in den kommenden Wochen im Südfinder.

INFO Redner

Kundenveranstaltungen im Jubiläumsjahr:

12. Mai: Ranga Yogeshwar, Stadthalle Wangen
22. September: Magdalena Neuner und Katrin Müller-Hohenstein, Oberschwabenhalle Ravensburg.
10. November: Prof. Dr. Markus Rex, Festhalle Leutkirch.



Hinter jeder Kapitelseiten-Illustration in der Chronik verbirgt sich ein kurzer Film, der das jeweilige Thema auf unterhaltsame Art interpretiert. Scannen Sie den QR-Code und laden Sie sich die App herunter, um spannende Einblicke zu genießen.

INFO Kunst

Kunst-Ausstellungen

SpielART, Herbert Moser PANAMA - Gott würfelt nicht, 25. April bis 17. Juni 2022, Ort: Sparkassengalerie Ravensburg, Meersburger Str. 1. Die Sparkassengalerie wird 2022 temporär zur Dependence von Schloss Achberg. Die dortige Ausstellung SpielART widmet sich vom 9. April bis 23. Oktober 2022 in vielfältigen künstlerischen Positionen dem Thema Spiel.

Jubiläum – Begegnung: classix, 29. August bis 29. Oktober 2022, Ort: Sparkassengalerie Ravensburg, Meersburger Str. 1

Anlässlich der Jubiläen der Kreissparkasse Ravensburg (2022) und des Landkreises Ravensburg (2023) werden die beiden Kunstsammlungen erstmals gemeinsam präsentiert. Bei der ersten Begegnung vom 29.8. bis 29.10.2022 stehen „oberschwäbische Klassiker“ im Mittelpunkt. Vom 6.2. bis 24.3. 2023 folgt unter dem Titel „Jubiläum – Begegnung: contemporary“ die Gegenwartskunst.

Eigene Kunstwebsite www.ksk-rv.art

Seit 1956 gibt es die Kunstgalerie der Kreissparkasse Ravensburg. Gefördert werden Künstler aus der Region durch Ausstellungen und Ankäufe. Wir präsentieren ab Februar 2022 100 herausragende Künstler auf unserer Webseite www.ksk-rv.art

Bürgerkarten helfen

Einkaufen vor Ort stärkt die Vereine und den Einzelhandel

Zahlreiche Geschäfte, Dienstleister und Förderprojekte in der Region profitieren vom lokalen Einkauf mit der Bürgerkarte. In teilnehmenden Geschäften können die Kunden selbst ein Förderprojekt auswählen, das vom Händler als Dankeschön für den lokalen Einkauf unterstützt wird.

REGION - Der Händler erfasst die Vereine und Projekte über eine Fördernummer auf der Bürgerkarte. Dadurch kommen Vereine und Bürgerprojekte zu Einnahmen. Gleichzeitig wird der lokale Einzelhandel gestärkt. Die Stadt Ravensburg stockt den Sonderfonds für die Bürgerkarte auf und unterstützt somit das Konzept, indem die Förderguthaben weiterhin verdoppelt werden.

Die Bürgerstiftung Kreis Ravensburg hat den Sonderfonds zu Beginn der Corona-Pandemie aufgelegt. Ziel ist es, die positiven Effekte des solidarischen Bürgerkarten-Konzeptes zu verstärken. Die Stadt Ravensburg stockt diesen Sonderfonds einmalig mit 1.500 Euro auf. Damit kann die Förderung für die Vereine weiterhin verdoppelt werden. Gerade in

den herausfordernden Pandemie-Zeiten ist es der Stadt Ravensburg ein wichtiges Anliegen, lokale gemeinwohlorientierte Einrichtungen und Unternehmen aus der Region zu unterstützen und zu entlasten. „Die Bürgerkarte bietet gleich mehrere Vorteile: durch das faire Miteinander von Wirtschaft und Gemeinwohl profitieren der lokale Handel ebenso wie Vereine. Und das Beste ist, dass alle Bürgerinnen und Bürger mitmachen können“, erklärt Oberbürgermeister Dr. Daniel Rapp das Engagement der Stadt. „Die Bürgerkarte fördert außerdem regionale Wirtschaftskreisläufe, wodurch das Geld in der Region bleibt und so am Ende der Stadt und uns allen wieder zugute kommt“, betont Rapp.

Teilnehmende Geschäfte in Ravensburg sind z. B.: der Bioladen Kräutle, der Fachmarkt Baunetz Naturstoffe, das vegane Bistro Mandala, das faire und nachhaltige Modengeschäft firlé & franz, der Unverpacktaden Wohlgefühl, Christine Coelho mit Ganzheitlichen Beratungen, der Blumenladen Grün am Turm und die Buchhandlung Anna Rahm.

Lob von OB Rapp für die Bürgerstiftung



Christmas Garden: 65 000 Besucher

MAINAU - Der Christmas Garden auf der Insel Mainau lockte während sechseinhalb Wochen rund 65 000 Gäste auf die Blumeninsel im Bodensee. Laut Pressemitteilung der Veranstalter handelt es sich dabei um einen Erfolg, der die aufgrund der coronabedingten Einschränkungen eher gedämpften Erwartungen deutlich übertroffen habe. Bei einer Umfrage unter den Besuchern gaben 95 Prozent der Befragten an, dass sie den Christmas Garden weiterempfehlen. „Wie gut,

dass wir uns dazu entschieden haben, den Christmas Garden durchzuführen“, freut sich Mainau-Geschäftsführerin Bettina Gräfin Bernadotte. „Ich habe den Eindruck, dass wir mit dieser zaubernden Winter-Wunderwelt auf der Insel sehr viele Menschen begeistert haben, in einer Zeit, in der diese das sehr gut brauchen konnten!“ 25 inszenierte Lichtinstallationen und über 1,5 Millionen Lichtpunkte hatten die Gebäude und Bäume in ein Glanzmeer verwandelt.



Schnell-Verkauf bei MediaMarkt

RAVENSBURG - Kaum ist eine Aktion mit sensationellen Angeboten vorbei, folgt die nächste: Vom 17. bis zum 30. Januar läuft bei MediaMarkt Ravensburg der Wahnsinnschnell-Verkauf (WSV). Ob viele vorrätige Haushalts- groß- und Einbaugeräte zum

halben Preis* oder Wahnsinns-Preisnachlässe auf verfügbare Fernseher, PCs, Notebooks und Haushaltsgeräte – beim WSV können Kunden zwei Wochen lang kräftig sparen. *Der Nachlass in Höhe von 50 % gilt auf den UVP des Herstellers.

110 491 Euro für den guten Zweck

VR Bank Ravensburg-Weingarten eG spendet im Jahr 2021

Im Jahr 2021 konnte die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG über 110.000 Euro für soziale und gemeinnützige Zwecke spenden. Neben zahlreichen kleineren Spenden, die direkt den Vereinen und Einrichtungen im Geschäftsgebiet zugeflossen sind, hat die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG auch größere Spendenaktionen durchführen können. Die Mittel stammen dabei aus dem Spendentopf des VR-Gewinnsparens.

RAVENSBURG - Im Jahr 2021 konnte die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG die stolze Summe von 110.491,25 Euro an gemeinnützige Vereine, karitative Einrichtungen und soziale Zwecke spenden. Die Mittel hierzu stammen aus dem VR-Gewinnsparen. „Für uns als regional ansässige Genossenschaftsbank ist es selbstverständlich, dass wir uns sozial engagieren. Soziale und karitative Einrichtungen sowie Sport- und Kulturvereine und alle ehrenamtlich Tätigen tragen wesentlich dazu bei, dass unsere Region so lebenswert ist. Dieses Engagement unterstützen wir leidenschaftlich gerne“, erklärt Vorstandssprecher Arnold Miller.

Das Spendenkonzept der Bank umfasst dabei, neben zahlreichen kleineren Spenden, auch einige große Aktionen. „Uns ist wichtig, dass wir bei unseren Spendenaktivitäten eine breit gefächerte Zielgruppe erreichen. Es gibt unglaublich viele förderungswürdigen Projekte, leider können wir nicht alle davon unterstützen. Wir bemühen uns jedoch sehr, aus- gewogen vorzugehen“, erläutert Arnold Miller das Vorgehen.

Im Jahr 2021 konnten unter anderem folgende Aktionen realisiert werden:

VR-KlassenKisten: Bei den



Vorstandssprecher Arnold Miller (z.v.l.) übergibt ein VRmobil an das SBBZ Sehen in Baidt. Dr. Marcus Adrian (Direktor SBBZ Sehen Baidt, rechts) und Simone Rürup (Bürgermeisterin Baidt, links) nehmen das Fahrzeug entgegen.

Foto: oh

VR-KlassenKisten handelt es sich um eine große Holztruhe, die randvoll mit Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Erstklässler aus der Region gefüllt sind. Bereits im dritten Jahr in Folge hat die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG die Kisten unter den Grundschulen in der Region ausgelobt. Insgesamt wurden in 2021 40 Kisten im Gesamtwert von 21.000 Euro vergeben. Die Aktion wird gemeinsam mit dem Spielwarengeschäft „Drachengrube“ realisiert.

VRmobile: Bei der Vergabe von VRmobilen handelt es sich um eine zentral organisierte Aktion des Gewinnsparens in Baden-Württemberg an der sich die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG regelmäßig beteiligt. Im Jahr 2021 hat die Bank drei VRmobile (jeweils ein VW Caddy) an Bodnegg Mobil e.V., an das SBBZ Sehen in Baidt sowie die OWB Ravensburg vergeben. In ganz

Baden-Württemberg wurden insgesamt 117 Fahrzeuge an karitative und gemeinnützige Institutionen vergeben. Die

Fahrzeuge wurden den Empfängern von Vorstandssprecher Arnold Miller übergeben. Die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG übernimmt für drei Jahre die Leasingraten der Fahrzeuge.

VR-Digation: Man liest es oft in der Presse: In Sachen Digitalisierung fällt Deutschland im internationalen Vergleich etwas ab. Insbesondere die Schulen haben hier Nachholbedarf, dies hat sich leider auch im Rahmen

der Corona-Pandemie gezeigt. Das Projekt „VR-Digation“ unterstützt hierbei und stellt weiterführenden Schulen vielfältige Materialien rund um die Digitalisierung zur Verfügung. Erstmals hat sich auch die VR Bank Ravensburg-Weingarten eG an der bundeslandweiten Aktion beteiligt. Nach einer Bewerbungsphase wurde das Gymnasium Weingarten als Empfänger ausgewählt. Die Schule konnte Materialien im Wert von 12.000 Euro bei VR-Digation bestellen und wird diese nun im Unterricht intensiv nutzen.

117 Fahrzeuge an soziale Einrichtungen