

NACHRICHTEN

KONSTANZER STRASSE

Stadt verspricht Grillwurst und Glühwein

Radolfzell – Die Arbeiten zur Sanierung der Konstanzer Straße sollen in Kürze abgeschlossen sein. Das teilt die Stadtverwaltung Radolfzell mit. Damit gehe eine eineinhalb Jahre dauernde Bauphase zu Ende. Nun lädt die Stadtverwaltung alle zur offiziellen Eröffnung der neu gestalteten Straße ein. Die Feier ist am Samstag, 30. November, um 10.30 Uhr in der Mitte des Abschnitts der Konstanzer Straße geplant. Teilnehmern wollen OB Martin Staab und die Projektverantwortlichen. Als kleine Entschädigung für die Einschränkungen während der Bauphase will die Stadt allen Gästen Glühwein und Grillwurst spendieren.

BEZ-KREISEL

Tempo 30 nachts für drei Straßen

Radolfzell – Für die Anwohner der Böhringer Straße, Haselbrunnstraße und Schützenstraße soll der Lärm nachts bald weniger werden. Wie die Stadtverwaltung mitteilt, gelte in wenigen Tagen auf diesem Abschnitt zwischen dem BEZ-Kreisel bis zum Ende an der Einmündung Schlesierstraße von 22 Uhr bis 6 Uhr Tempo 30. Die Temporeduzierung auf diesen stark frequentierten Straßen sei Teil des Lärmaktionsplans. Eine Untersuchung hatte ergeben, dass dort für knapp 90 Anwohner der Schwellenwert von nachts 60 Dezibel überschritten wurde.

Barfuß im Kindergarten

- Chefarzt Voltmer auf Zehenspitzen in St. Anton
- Bundesweite Kampagne für gesunde Füße

VON NATALIE REISER

Radolfzell – „Zeigt her eure Füße“ – so heißt die Kampagne der Aktion Orthofit für die Gesundheit von Kindern. Seit 2010 findet bundesweit eine Aufklärungswoche unter der Federführung des Bundesverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie statt. Wolff Voltmer, Chefarzt für Chirurgie, Orthopädie und spezielle Unfallchirurgie am Krankenhaus Radolfzell, unterstützt die Kampagne und hat zwei Gruppen von Kindern im Familienzentrum St. Anton besucht. Spielerisch vermittelte er ihnen, was Füße leisten, wie man sie gesund halten und stärken kann.

Bei den Kleinen im Alter von drei bis vier Jahren ging es zunächst darum, Vertrauen zu schaffen. Inmitten der Kinder setzte Voltmer sich auf den Boden, stellte sich vor: „Ich bin der Wolf(f), aber nicht der böse“ und fragte, ob seine kleinen Zuhörer Ärzte und das Krankenhaus kennen. Die Mutigeren packten ihr Wissen munter aus. Schließlich ging es zur Hauptsache des Tages, den Füßen. Barfuß wurde inspiziert, was an einem Fuß alles dran ist: Zehen, Nägel und die Ferse. Um Füße gesund zu erhalten, sind natürlich auch die Schuhe wichtig. Sind sie zu eng, dann gibt es Blasen, sind sie zu dick, dann schwitzt man. Mit den unangenehmen Begleiterscheinungen von Schuhen, die nicht richtig passen, hatten auch die Kleinen schon ihre Erfahrungen gemacht.

Füße entwickeln sich in den ersten Lebensjahren, informierte Voltmer im



Wolff Voltmer, Chefarzt für Chirurgie und Orthopädie am Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell, zeigt Kindern des Familienzentrums St. Anton, wie man seine Füße gut trainieren kann – zum Beispiel auf einem Barfuß-Pfad. BILD: NATALIE REISER

Kindergarten. Beinahe alle kleinen Kinder hätten Plattfüße, erst im Laufe der Jahre würden die Sehnen stärker und die Innenseite der Fußsohle richte sich auf. „Damit ein Kinderfuß sich gut entwickelt, ist es wichtig, dass das Kind viel läuft“, erklärte der Orthopäde weiter. Vor allem barfuß zu laufen, sei gut. Hat der Fuß unmittelbaren Bodenkontakt, müsse er mehr ausgleichen, vor allem wenn man im Freien unterwegs ist. Heutzutage seien die Füße vieler Men-

schen empfindlicher als früher, weil weniger zu Fuß erledigt wird.

Wer oft enge oder hohe Schuhe trage, belaste Ballen und Gelenke negativ. Kinderschuhe sollten leicht und aus biegsamem, atmungsaktivem Material sein, damit die Füße beweglich bleiben und nicht schwitzen. Füßen und Schuhen die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, sei wichtig, denn 99 Prozent aller Kinder kämen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur ein Drittel werde

Zahlen rund um die Füße

Aus der Informationsbroschüre der Aktion Orthofit: Bis zu 282 000 Kilometer tragen uns unsere Füße im Laufe des Lebens – vier Mal um die Erde. Unsere Füße sind ein perfektes Zusammenspiel aus 28 Knochen, 107 Bändern, 32 Muskeln und Sehnen und 27 Gelenken. Sorge bereite den Orthopäden, dass sich immer weniger Kinder für aktiven Sport begeistern. Die Folgen seien gravierend: Jeder Zweite über 30 Jahren leide an Rückenproblemen, jeder Dritte über 40 Jahren an Arthrose. (rei)

mit gesunden Füßen erwachsen, heißt es in der Broschüre der Aktion Orthofit.

Beim Aktionstag ging es vor allem darum, den Kindern zu vermitteln, dass vieles, was den Füßen guttut, auch Spaß macht. Gemeinsam mit dem Chefarzt liefen sie auf Zehenspitzen und auf der Ferse durch den Raum, hüpfen vorwärts und rückwärts, liefen barfuß auf einem Seil, das am Boden lag. Oder erspürten auf einem Barfußpfad verschiedene Beläge unter den Füßen. Ein Tuch oder ein Sandsäckchen mit den Zehen zu greifen, fiel den Kindern nicht leicht. „Das ist aber anstrengend“, so das Urteil der Kleinen. Mit den Händen geht das schneller und besser, fanden sie.

Für Chefarzt Voltmer ist das ein Zeichen dafür, dass die Kinder ermutigt werden sollten, mehr mit ihren Füßen zu arbeiten. Eine gute Fußgesundheit wirke sich auf den ganzen Körper aus. Haltungsschäden und Folgeerkrankungen in späteren Lebensjahren könnten so früh vermieden werden. Am Ende gab es für jedes Kind eine Urkunde, weil sie „toll mitgemacht“ hatten.

ANZEIGE

LichtBlick
Fotofachgeschäft
KONSTANZ

Nikon Profishop
Canon Profishop
Olympus ProDealer
Sony ProDealer
Panasonic ProDealer
Fujifilm ProDealer

SERVICE-TAGE

21. & 22.11.2019

Im Leica Store Konstanz in der Gerichtsgasse (Gegenüber dem Landgericht Konstanz)

Nikon, Canon & Sony (nur Freitag) mit ihrem Profiservice & „Check and Clean“, exklusive Kamera-Präsentationen von Leica, Fujifilm, Nikon und Olympus, Photo-Shootings, PhotoWalks uvm.

+++ Exklusive Messepreise auf Nikon, Canon, Sony, Fujifilm, Panasonic, Tamron, Sigma und vieles mehr +++ Exklusive Messepreise auf Nikon, Canon, Sony, Fujifilm, Panasonic, Tamron, Sigma und vieles mehr +++

Nikon Z50 Set
mit Nikkor Z DX 16-50 f3.5-6.3



Preis: € 1.190,- **Sofort-Rabatt € 100,-** | **Messepreis: € 1.090,-**

Canon PRO EOS RP Set
mit RF 24-240mm F4-6.3 IS USM



Preis: € 2.199,- **Aktionspreis € 2.079,-** | **Sofort-Rabatt € 150,-** = € 1.929,-

Panasonic Lumix G70 Set
mit G VARIO 14-140mm F3.5-5.6 ASPH. Power O.I.S.



Preis: € 799,- | **Sofort-Rabatt € 250,-** = **Messepreis: € 549,-**

Nikon Z6 Set
mit Nikkor Z 24-70mm f4 S



Preis: € 2.249,- **Sofort-Rabatt € 400,-** | **Messepreis: € 1.799,-**

Canon PRO EOS 2000D Set
mit Canon EF-S 18-200mm f/3.5-5.6 IS



Preis: € 837,- **Aktionspreis € 599,-** | mit EF-S 18-55mm f/3.5-5.6 IS € 399,-

SONY Sony α 6400
mit Sony SEL E 18-135mm F3.5-5.6 OSS



Preis: € 1.499,- | **Aktionspreis € 1.199,-** plus DJI Ronin: € 379,- = € 1578,-
Sofort-Rabatt € 150,- = € 1.428,-

Nikkor Z 14-30/4: € 1.499,- minus **Sofort-Rabatt € 500,-** = € 999,- | Nikkor Z 24-70/2.8: € 2.499,- minus **Sofort-Rabatt € 700,-** = € 1.799,- | Nikkor AF-S 500/5,6 PF: € 3.999,- minus **Sofort-Rabatt € 400,-** = € 3.599,- | Canon EF 24-70mm f/2.8L II USM: € 1.799,- **Sofort-Rabatt € 250,-** minus **10% Aktion = € 1.394,-** (in Kombination mit EOS 2000D minus € 125,-) | Canon EF 70-200mm f2.8 L IS III USM: € 2.249,- **Sofort-Rabatt € 250,-** minus **10% Aktion = € 1.799,-** | Canon EF 100-400 mm F4.5-5.6 IS L USM II: € 2.149,- **Sofort-Rabatt € 300,-** minus **10% Aktion = € 1.664,-** | Canon PowerShot G1 X Mark III: € 1.069,- **Aktionspreis € 959,-** **Sofort-Rabatt € 60,-** = € 899,- | Nikon P1000: € 1.099,- **Aktionspreis € 749,-** | Nikon D5600 Kit mit AF-S DX NIKKOR 18-55mm 1:3,5-5,6 VR: € 699,- **Aktionspreis € 599,-** **Sofort-Rabatt € 100,-** minus **10% Aktion = € 449,-** | Canon EOS 5D Mark IV: € 5.257,- **Sofort-Rabatt/Trade In/Aktionspreis usw. = € 3.799,-** | und vieles mehr ...

Auf unseren Webseiten www.lichtblick-foto und www.leica-store-konstanz finden Sie **ständig Aktuelles** zu allen **Neuheiten** der Fotobranche, ein **großes Sortiment** an **preisgünstigen Auslaufmodellen** und **gebrauchten Fotogeräten**, sowie Hinweise auf **Workshops**, **exklusive Kamera-Promotions** und **haus eigene Veranstaltungen**, wie die Service-Tage.

Alle angegebenen Preise gelten nur während der Service-Tage 2019