

Ausgabe 04/2024

ERNÄHRUNG | FITNESS | GESUNDHEIT

Ein Produkt von
oberpfalz medien

gesund vital



Schleichend

Dem Bluthochdruck
vorbeugen

Stabil

Das Risiko für
Osteoporose reduzieren

EMOTIONAL

Das Empty Nest als neuer Lebensabschnitt

Unser gesund&vital Rezept Tipp

Wintertorte



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Zutaten (Ø 26 cm):

Biskuitteig

- 3 Eier (Größe M)
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 80 g Weizenmehl
- 1 gestr. TL Backpulver
- 25 g Speisestärke
- 10 g Backkakao

Sahne-Füllung

- 470 g Birnenhälfte
- 6 Bl. Gelatine weiß
- 3 EL frisch gepr. Zitronensaft
- 400 g kalte Schlagsahne
- 500 g Magerquark
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanille-Zucker
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt

1 – 2 EL Puderzucker zum Verzieren

Lösung: Heiserkeit



Backpapier in die Springform spannen. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Heißluft) vorheizen.

Biskuitteig

Eier in einer Schüssel mit einem Mixer auf höchster Stufe schaumig schlagen. Zucker mit Vanille-Zucker mischen und einstreuen. Weitere zwei Minuten schlagen. Mehl mit Backpulver, Speisestärke und Kakao mischen und in zwei Portionen auf niedrigster Stufe unterrühren. Teig in die Springform füllen, glatt streichen und in den Backofen schieben. Backzeit circa 25 Minuten. Springformrand lösen. Kuchen auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.

Sahne-Füllung

Birnen abtropfen lassen. Backpapier vom Boden entfernen. Den Kuchen einmal waagerecht durchschneiden und den oben liegenden Boden beiseitelegen. Den unten liegenden Boden auf eine Tortenplatte platzieren. Tortenring darumstellen.

Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen (einzelne hineingeben). Die Hälfte der Birnen mit dem Zitronensaft pürieren, die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden. Sahne steif schlagen. Quark mit dem Püree, Zucker, Vanille-Zucker und Zimt verrühren. Die ausgedrückte Gelatine nach Packungsanleitung auflösen. Erst etwa 4 EL der Quarkmasse mit der aufgelösten Gelatine verrühren, dann unter die übrige Masse rühren. Erst Sahne unterheben, dann die klein geschnittenen Birnen. Füllung auf dem unteren Boden verstreichen. Oberen Boden auflegen, leicht andrücken und mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Verzieren

Vor dem Servieren Tortenring entfernen. Papier-Sterne ausschneiden und auf die Torte legen. Torte mit Puderzucker bestreuen und die Sterne wieder entfernen.

Für eine Anzeigenschaltung in unserem Magazin
wenden Sie sich gerne an unsere Mediaberater:

Pia Schiffner | Tel. 0961/85-355
pia.schiffner@oberpfalzmedien.de

Roland Brandt | Tel. 0961/85-587
roland.brandt@oberpfalzmedien.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 15. März 2025



© Peetra - stock.adobe.com

Stark durch den Winter

Der Winter hat eine besondere Art, uns zu prüfen. Die Tage werden kürzer, die Luft kälter – und irgendwie scheint alles ein bisschen schwerer. Doch in dieser Stille liegt eine große Chance: Jetzt ist die Zeit, in der die Gesundheit auf allen Ebenen gefördert werden kann. In diesem Heft finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie positiv gestimmt und gesund durch den Winter kommen.

Die kalte Jahreszeit stellt nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist vor Herausforderungen. Gerade jetzt ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und die Balance zu finden. Kleine Rituale wie bewusstes Atmen oder eine kurze Auszeit während des Tages helfen, den winterlichen Alltag mit all seinen Anforderungen zu meistern. Der Winter kann uns lehren, den Fokus auf die kleinen, positiven Dinge zu lenken und uns bewusst eine Auszeit zu gönnen.

Es ist auch eine Zeit, in der unser Immunsystem stärker gefordert ist. Wer es mit einer ausgewogenen, nährstoffreichen Ernährung unterstützt, sorgt nicht nur für körperliche Vitalität, sondern auch für geistige Klarheit und gute Laune. So können wir uns durch die kühleren Monate gut gerüstet fühlen und unsere Energie bewahren.

Der Winter mag still sein, aber in dieser Stille liegt die Kraft. Nutzen Sie diese Zeit für sich! Gönnen Sie sich was, spüren Sie die Stärke in sich – starten Sie vital und voller Energie in die kommenden Monate.

Das wünscht Ihnen Ihre **gesundvital**-Redaktion

Höflichkeit ist
wie Schnee –
sie verschönert alles,
was sie berührt.

– Kahlil Gibran –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Johanna Nübler
Lea-Mareen Kuhnle
Katharina Fleischhauer

Gestaltung: Barbara Schlicht

Titelbild: AI-Universe – stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis

KÖRPER & SEELE

5

Empty-Nest-Syndrom

Den Auszug
der Kinder verarbeiten

8

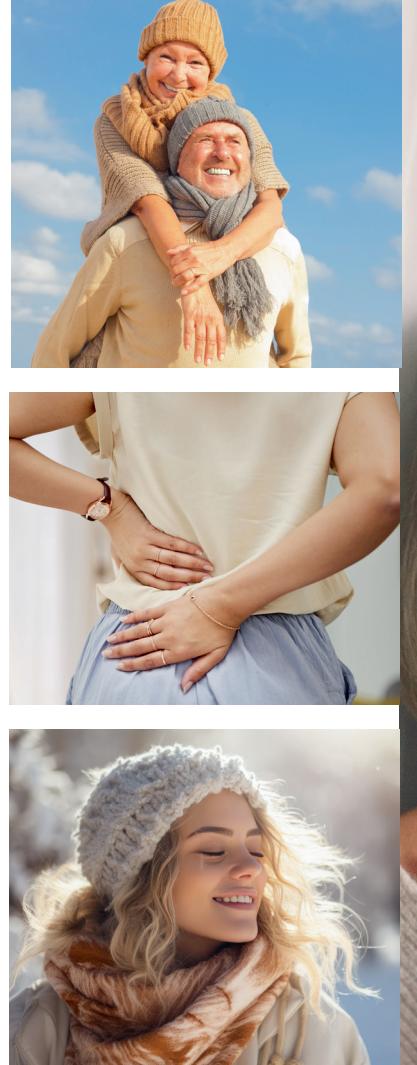
Glückliche Gedanken

Wie positive Psychologie
den Alltag erleichtert

10

Innere Balance durch Entspannung

Bewusstes Atmen
hilft im Alltag



12

Muntermacher: Powernap

So geht effektive,
maximale Erholung

15

Unter Druck

Welche Faktoren
Bluthochdruck beeinflussen

18

Innerer Immunbooster

Wie Darm und Immunsystem
zusammenhängen

20

Fußfehlstellungen bei Kindern

Ursachen, Symptome und
Präventionsmaßnahmen

23

Knochenschwund im Alter

Risiken für Osteoporose
identifizieren und reduzieren

26

Karies und Glück

Die gängigsten Mythen
auf dem Prüfstand

29

Fitness für den Kopf

Spannendes
Kreuzworträtsel

30

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten
auf einen Blick

SERVICE

EMPTY-NEST-SYNDROM

LEERES NEST, LEERES HERZ?

Von Lea-Mareen Kuhnle

„Wer bin ich, wenn ich nicht mehr in erster Linie Mutter oder Vater bin?“ Diese Frage stellen sich Betroffene des Empty-Nest-Syndroms. Das jüngste oder einzige Kind ist ausgezogen. Das „Nest“ ist leer. Die Eltern bleiben alleine zurück und müssen sich einer neuen, herausfordernden Phase stellen. Die eigene Identität, Partnerschaft und der Lebenssinn rücken in den Vordergrund.



Das Empty-Nest-Syndrom tritt typischerweise dann auf, wenn Kinder das elterliche Zuhause verlassen, um zu studieren, zu arbeiten oder eine eigene Familie zu gründen. Die Gründe für das intensive Gefühl der Leere sind individuell, doch einige häufige Faktoren spielen eine wichtige Rolle:

URSACHEN UND GRÜNDE DES EMPTY-NEST-SYNDROMS

Das Leere-Nest-Syndrom ist kein klinisches Syndrom und keine Krankheit, sondern beschreibt ein normales Lebensereignis und gleichzeitig einen tiefen emotionalen Prozess. Die Gründe dafür sind meist tief verwurzelt und greifen ineinander.

Identitätsverlust: Viele Eltern haben über Jahre hinweg einen Großteil ihres Lebens um ihre Kinder herum aufgebaut und ihre eigenen Bedürfnisse hintangestellt. Die Elternrolle wird oft zur Kernidentität, und die damit verbundenen Aufgaben bringen Sinn und Bestätigung. Der plötzliche Verlust dieser Rolle kann zu einem Gefühl des Identitätsverlustes führen – und oft bleiben die Fragen zurück: „Wer bin ich ohne meine Kinder?“ und was bleibt ohne die elterliche Verantwortung?

“Wer bin ich
ohne meine
Kinder?”

Leere Alltagsstruktur: Kinder bringen eine natürliche Struktur und Rhythmus in den Alltag, von gemeinsamen Mahlzeiten bis hin zu täglichen Gesprächen oder Sorgen. Mit ihrem Auszug entfällt ein erheblicher Teil dieser Struktur. Eltern spüren die Leere und das Fehlen dieser Routine oft intensiver, als sie vielleicht erwartet haben. Vor allem alleinerziehende Eltern können von diesem Problem betroffen sein, da es nun gilt, einen Alltag komplett alleine zu strukturieren.

Konflikte in der Partnerschaft: Für viele Paare sind die Jahre der Kindererziehung intensiv, und die Paarbeziehung tritt in den Hintergrund. Wenn die Kinder ausziehen, ist das Paar wieder auf sich gestellt. Lang verdrängte Spannungen und Konflikte in der Beziehung können nun auftreten, besonders wenn die Gemeinsamkeit vor allem auf die Elternrolle bezogen war.

Verstärkte Ängste und Sorgen: Auch wenn Kinder erwachsen sind, bleibt die elterliche Fürsorge. Der Gedanke, dass die Kinder nun komplett selbstständig und in gewisser Weise „außer Reichweite“ sind, erzeugt oft intensive Sorgen und Ängste um ihr Wohlergehen und die Entscheidungen, die sie treffen.

Symptome des Empy-Nest-Syndroms sind generelle Traurigkeit und ein bleibendes Gefühl der Einsamkeit – eine Leere tritt im Zuhause der Eltern auf. Durch die fehlenden Routinen gehen Energie und Motivation gegen Null. Gleichzeitig können sich Schlafprobleme und Appetitlosigkeit durch die emotionale Belastung ausbreiten. Wenn die Symptome für eine lange Zeit sehr stark ausgeprägt sind, sollte sich professionelle Hilfe gesucht werden. Denn es könnte sein,

dass anfängliche Trauer in eine Depression auswächst und zu tieferliegenden Problemen führt.

DIE KINDER SIND RAUS – TIPPS FÜR EMPTY-NEST-ELTERN:

Gedanklich darauf vorbereiten:

Damit der Auszug und das Abnabeln der eigenen Kinder nicht abrupt geschieht, sollte sich bereits einige Zeit vor dem Auszug mit dem Gedanken des Abschieds auseinandergesetzt werden und bereits im Vorfeld neue Routinen geschaffen werden.

Neue Hobbys und Interessen:

Die neu gewonnene Zeit kann dazu genutzt werden, alte Hobbys wieder aufleben zu lassen oder neue Interessen zu wecken. Sport, Kunst, Reisen, eine neue Sprache lernen oder ein neuer beruflicher Weg – die persönliche Entwicklung steht jetzt im Vordergrund. Auch alte Freundschaften können wieder reaktiviert werden.

Das Kinderzimmer neu gestalten:

Der gewonnene Raum kann dazu genutzt werden, dem neuen Hobby einen Platz zu schaffen. Auch ein Gästezimmer kann dort entstehen. Wichtig ist, dass das Kind vor der Umgestaltung informiert oder gefragt wird.

Sich als Paar neu kennenlernen:

Eltern, die nun mehr Zeit als Paar verbringen, können diese Phase als Chance nutzen, ihre Beziehung zu vertiefen und gemeinsame Aktivitäten neu zu entdecken. Ein Wochenendausflug, ein gemeinsames Hobby oder das Wiederentdecken alter Interessen kann die Partnerschaft stärken. Alleinstehende Eltern können ihre gewonnene Freiheit nutzen, um neue Personen in ihr Leben zu lassen.

Ehrenamtliches Engagement zeigen:

Gemeinnützige Organisationen, sei es in Vereinen, Kirchengemeinden oder sozialen Projekten, geben Vielen das Gefühl, gebraucht zu werden und mit anderen Menschen in

Kontakt zu bleiben. Auch der Aufbau neuer sozialer Kontakte durch Gruppenaktivitäten kann die Lebensfreude steigern und neue Perspektiven eröffnen.

Kontakt zu den Kindern halten:

Moderne Kommunikationsmittel wie Videoanrufe und Familien-Gruppenchats bieten eine Möglichkeit, auch über große Entfernung hinweg in gutem Kontakt zu bleiben. Regelmäßige, aber nicht erdrückende Gespräche sind wichtig, um das Gefühl der Nähe zu bewahren und am gegenseitigen Leben teilzuhaben.

Mit anderen darüber sprechen:

Wichtig ist, dass über die eigenen Gefühle gesprochen wird. Das kann entweder der eigene Partner sein oder zum gleichen oder einem früheren Zeitpunkt betroffene Freunde. Ebenso kann sich online auf verschiedenen Plattformen und in Selbsthilfegruppen mit Gleichgesinnten über seine Probleme ausgetauscht werden.

- ANZEIGE -

Die Saline Krampfaderentfernung

Krampfadern können nicht nur ein kosmetisches Problem darstellen, sondern auch zu unangenehmen Beschwerden und anderen Leiden führen. Doch es gibt eine effektive Lösung: die Saline-Krampfaderentfernung nach Prof. Dr. med. Linser, die von Heilpraktiker Herbert Eger in seiner Praxis für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren durchgeführt wird. Diese Methode ist nahezu schmerzfrei und dauert höchstens 90 Minuten. Direkt danach sind die Patienten wieder belastungsfähig, auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen entfällt. Dieses Verfahren basiert ausschließlich auf natürlichen Stoffen wie

Salz und Wasser, die gezielt auf die betroffenen Stellen einwirken und zu einer Verhärtung der erweiterten Venen führen. Da auch deren betroffene Seitenäste mit entfernt werden, minimiert sich das Risiko einer Neuausbildung von Krampfadern deutlich. Der Körper beginnt nun damit, das betroffene Gewebe abzubauen, was je nach Größe der Vene bis zu sechs Monate in Anspruch nehmen kann. Das Verfahren ist schonend und gesunde Venen bleiben unberührt. Mit dieser Methode kann nicht nur das äußere Erscheinungsbild verbessert, sondern auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert werden.

Vorteile:

- Keine Narkose/Anästhesie erforderlich
- Kein Risiko allergischer Reaktionen
- Äußerst nebenwirkungsarm
- Nahezu schmerzfrei
- Kurze Behandlungsdauer
- Sofort wieder geh- und belastungsfähig
- Spätestens am Folgetag wieder voll arbeitsfähig
- Ganzjährig, saisonunabhängig durchführbar



**Komplementärmedizin-
Naturheilverfahren
Oberpfalz GmbH**

Herbert Eger, Heilpraktiker

Schillerstraße 3
92637 Weiden · Telefon 0961/39880040

www.naturheilpraxis-eger.de

HAPPY MIND, HAPPY LIFE

WIE GEDANKEN ALLES VERÄNDERN KÖNNEN

Von Katharina Fleischhauer

Die Frage, ob das Glas halb voll oder halb leer ist, ist eigentlich ziemlich bekannt – und trotzdem verrät sie uns viel über unsere eigenen Einstellungen. Denn oft ist es nicht die Situation an sich, sondern die Art, wie wir sie ansehen, die uns am meisten beeinflusst. Positive Psychologie knüpft genau hier an: Sie lädt dazu ein, den eigenen Blick auf das Leben zu lenken.

Optimismus bedeutet dabei nicht, dass man die Augen vor Problemen verschließt. Stattdessen geht es darum, selbst in schwierigen Momenten das Gute nicht aus den Augen zu verlieren. Viele Optimisten sehen in Herausforderungen sogar Chancen, an denen sie wachsen können, und fühlen sich oft weniger gestresst. Wenn das Glas halb voll ist, sieht das Leben einfach ein bisschen freundlicher aus und gibt uns Kraft, einen neuen Anlauf zu wagen.

Interessanterweise zeigt sich auch körperlich, dass Optimismus gut tut: Eine Studie des National Institutes of Health zeigt, dass optimistische Menschen oft widerstandsfähiger sind, seltener an Stresssymptomen leiden und insgesamt gesünder leben. Ein bisschen Optimismus wirkt also wie ein inneres „Polster“, das schwierige Momente abfedern kann und uns dabei unterstützt, schneller wieder aufzustehen.

Ein einfaches Mittel, um das Glas öfter halb voll zu sehen, ist Dankbarkeit. Klar, der Gedanke klingt zunächst simpel, aber kleine Dankbarkeitsrituale im Alltag machen tatsächlich einen Unterschied. Wer sich jeden Abend drei Dinge vor Augen führt, die gut gelaufen sind – ob es der heiße Kaffee am Morgen war, ein Lächeln auf der Straße oder ein schöner Moment im Job – der trainiert sich automatisch darauf, das Positive wahrzunehmen. Diese kleinen „Danke-Momente“ sind wie ein Reminder daran, dass vieles im Leben gar nicht so schlecht ist, wie es sich manchmal anfühlt.

Dieser optimistische Blickwinkel hat auch Auswirkungen auf das Miteinander: Beziehungen wirken oft harmonischer, wenn wir uns darauf konzentrieren, das Gute in anderen zu sehen. Missverständnisse oder Konflikte erscheinen weniger belastend, wenn der Fokus nicht auf dem Negativen liegt, sondern auf einer möglichen Lösung. Manchmal reicht schon ein wenig Optimismus, um das Eis zu brechen oder ein gutes Gespräch zu führen.

Positive Gedanken sind keine magische Lösung, aber sie helfen, dem Alltag mehr Leichtigkeit zu verleihen. Mit der Zeit kann diese Haltung zur Gewohnheit werden, und aus dem halb leeren Glas wird allmählich eines, das mindestens halb voll ist – und genau das kann uns an grauen Tagen ein Lächeln ins Gesicht zaubern.



AFFIRMATIONEN

Positive Sätze wie „Ich schaffe das“ geben einen Optimismus-Boost und helfen bei Herausforderungen.

DANKBARKEIT

Jeden Tag drei Dinge notieren, die gut gelaufen sind, hilft dabei, das Positive bewusster wahrzunehmen.

ACHTSAMKEIT

Den Moment genießen und im Hier und Jetzt sein – so wird der Alltag bewusster und entspannter.

MEHR POSITIVITÄT IM ALLTAG

STÄRKEN NUTZEN

Die eigenen Talente im Alltag einsetzen – das stärkt das Selbstvertrauen und bringt Freude.

FREUNDLICHKEIT

Täglich einem Mitmenschen etwas Gutes zu tun, hilft, positive Emotionen beim Gegenüber und sich selbst auszulösen.

NATURMEDITATION

Zeit im Freien verbringen und dabei die Aufmerksamkeit auf Geräusche, Gerüche und das Umfeld richten.

LÄCHELN

Fünf Mal am Tag bewusst lächeln, auch ohne Anlass – das wirkt sich nicht nur auf die eigene Stimmung aus, sondern beeinflusst auch die Reaktion anderer.

MOMENTE SAMMELN

Über das ganze Jahr freudige Momente in einem selbstkreierten Glücksmomente-Glas zu sammeln und zum Jahresübergang zu lesen, ist ein tolles Neujahrsritual mit viel Positivität.



MIT INNERER

BALANCE

DURCH DEN ADVENT

Von Johanna Nübler

DIE 4-7-11-METHODE:

Sie wirkt ähnlich wie ein Powernap, indem sie dem Körper vorgibt, zu schlafen, ohne dass er das tatsächlich tut. Die ideale Übung, um in stressigen Momenten zur Ruhe zu kommen.

1. Bauchatmung: Tief durch die Nase einatmen und dabei bis vier zählen. Bewusst den Bauch größer werden lassen (sogenannte Bauch- oder Zwerchfellatmung).
2. Langsam ausatmen: Bis vier zählen, um den Brustkorb vollständig zu leeren.
3. Steigerung: Wenn sich die Atmung angenehm anfühlt, das Tempo verlangsamen. Beim Ein- und Ausatmen bis fünf zählen, dann bis sechs.
4. Intensivierung: Während dem Einatmen bis vier zählen, beim Ausatmen bis sieben.
5. Das Ganze für elf Minuten durchführen.

Die Vorweihnachtszeit gilt als die schönste Zeit des Jahres, doch oft bedeutet sie vor allem Stress. Zwischen Weihnachts-Shopping und Termindruck bleibt wenig Raum für Ruhe. Mit einfachen Techniken wie bewusstem Atmen und Progressiver Muskelentspannung kann Hektik abgebaut und der Advent genossen werden.

Stressbewältigung beginnt mit dem bewussten Setzen von Pausen und dem Einbauen regelmäßiger Momente der Erholung im Alltag. Ob durch kurze Entspannungstechniken oder Achtsamkeitsübungen, es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Schon wenige Minuten täglich können helfen, die Balance zwischen

Anspannung und Entspannung zu fördern. Neben einem guten Zeitmanagement und dem Setzen von Prioritäten können diese Ansätze der Gelassenheit neue Qualität verleihen.

Der Schlüssel zur Ruhe

Bewusstes Atmen hilft, den Körper zu entspannen, indem es das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für Erholung zuständig ist. Im Gegensatz zur flachen Atmung in Stresssituationen beruhigt langsames, tiefes Atmen den Herzschlag und senkt den Blutdruck. Besonders die Bauchatmung aktiviert das Zwerchfell und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung, was den Organismus zusätzlich entspannt.

Interessant ist, dass der Atemrhythmus mit den Emotionen verknüpft ist: Langsame, gleichmäßige Atemzüge fördern positive Gefühle und Entspannung, während schnelles Atmen Angst verstärken kann. Zudem hat der menschliche Körper die einzigartige Fähigkeit, den Atem bewusst zu steuern, was hilft, in stressigen Momenten die Kontrolle zurückzugewinnen.

Bewusstes Atmen hat sowohl körperliche als auch geistige Vorteile. Auf körperlicher Ebene fördert es die Sauerstoffaufnahme, stärkt das Immunsystem und reduziert Verspannungen. Auf geistiger Ebene hilft es, den Fokus zu verbessern, Ängste abzubauen und die geistige Klarheit zu fördern, was zu mehr Gelassenheit und einer verbesserten Stressbewältigung führt.

Schritt für Schritt entspannen

Unter Stress neigt der Körper dazu, unbewusst und willkürlich Muskeln anzuspannen, was häufig zu Verspannungen und sogar Schmerzen führen kann. Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson ist eine einfache, aber wirkungsvolle Technik zur Stressbewältigung. Sie basiert auf dem Prinzip, gezielt verschiedene Muskelgruppen anzuspannen und anschließend bewusst wieder loszulassen. Durch dieses Wechselspiel wird die Muskulatur tief entspannt, was zu einer allgemeinen Reduktion von körperlichem und geistigem Stress führt.

Indem man sich auf das Gefühl der Entspannung nach der Anspannung konzentriert, fördert die Methode die Wahrnehmung des eigenen Körpers und hilft, Verspannungen effektiv abzubauen. Durch regelmäßiges Üben der PMR-Technik kann das Stressniveau deutlich gesenkt werden, da

der Körper lernt, Anspannung frühzeitig zu erkennen und zu lösen. PMR fördert zudem besseren Schlaf, verringert körperliche und geistige Erschöpfung und trägt langfristig zur Verbesserung der Konzentration und der emotionalen Balance bei, indem sie den Umgang mit stressigen Situationen erleichtert.

Achtsamkeit statt Hektik

Im hektischen Adventsalltag ist es entscheidend, Prioritäten zu setzen und bewusst Pausen einzuplanen. Durch das Konzentrieren auf das Wesentliche und Unterteilen der Aufgaben in kleinere, überschaubare Schritte, kann Überforderung vermieden werden. Pausen sind nicht nur wichtig für die körperliche Erholung, sondern auch für die geistige Klarheit. Achtsame Rituale, wie eine kurze Atemübung am Morgen oder ein entspannter Spaziergang im Freien, können dabei helfen, die innere Balance zu bewahren.

PMR-ANLEITUNG:

1. Eine ruhige Umgebung suchen und eine bequeme Sitz- oder Liegeposition einnehmen.
2. Die Augen schließen und eine Muskelgruppe fünf bis zehn Sekunden anspannen (beispielsweise Hände, Arme oder Füße).
3. Die Spannung langsam lösen und die Muskeln für 20 bis 30 Sekunden entspannen.
4. Zu einer anderen Muskelgruppe wechseln (Zum Beispiel Gesicht, Nacken, Bauch oder Beine).
5. Während der Übung ruhig und gleichmäßig atmen.
6. Die Übung mit einer Gesamtentspannung des Körpers und einem kurzen Moment der Ruhe abschließen.
7. Regelmäßig wiederholen.



Carina Messer

M.Sc. Wirtschaftspsychologie
Psychologische Beraterin
Personal & Business Coach
Stress & Burnout Coach



Büchelberger Str. 26
92693 Eslarn

Termine nach Vereinbarung
0177 845 77 28
mail@carinamesser-coaching.de
www.carinamesser-coaching.de

Stress lass nach!

Ganzheitliche Stressbewältigung auf drei Ebenen

Chronischer Stress kann psychosomatische Erkrankungen auslösen. Daher ist es wichtig, stressbedingten Krankheiten durch eine effektive Stressbewältigung vorzubeugen. Das funktioniert nur mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Mein 8-wöchiges Online-Gruppenprogramm zum Thema "Ganzheitliche Stressbewältigung" vereint alle drei Ebenen des Stressmanagements (instrumentell, mental und palliativ-regenerativ). Ich gebe dir Methoden und Tools an die Hand, um Stress nachhaltig zu reduzieren, besser zu bewältigen und effektiver abzubauen. Du lernst, diese anzuwenden und in deinen Alltag zu integrieren, und hast die wertvolle Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Außerdem trainieren wir die regenerative Stresskompetenz durch Entspannungsübungen.

In meinen Einzelcoachings unterstütze ich meine Klientinnen und Klienten bei ihren persönlichen Anliegen und Herausforderungen. Hier erarbeiten wir individuelle Strategien und maßgeschneiderte Lösungen. Die Einzelcoachings finden ebenfalls online statt oder auch vor Ort in meinem Coaching-Raum.

Für Firmenkunden finden die Coachings online oder im Unternehmen statt.

Kostenloser Burnout-Selbsttest
QR-Code scannen →





POWERNAP, NICKERCHEN, NATZERL

Während ein kurzes Nickerchen dem Körper eine Pause gönnt, ist das Gehirn hinter den Kulissen fleißig: Es ordnet und verknüpft Informationen, lässt Gedankengänge neu entstehen und verarbeitet Erlebnisse. Diese Art von „Hintergrundarbeit“ ist entscheidend für kreatives Denken und hilft, komplexe Probleme zu lösen.

DER KREATIVE NEUSTART

Ein Powernap ist kein gewöhnlicher Mittagsschlaf. Er ist ein bewusstes Ein- und Abtauchen in den Leichtschlaf, idealerweise nur für 10 bis 30 Minuten, bevor der Körper in die Tiefschlafphase übergeht. Diese Kürze ist entscheidend, denn sie ermöglicht eine blitzschnelle Regeneration ohne die Trägheit, die ein längerer Schlaf oft hinterlässt. In dieser kurzen Phase kann das Gehirn bereits alte Gedanken ordnen und neue Eindrücke festigen – das sorgt für eine aufgeräumte, frische Denkweise nach dem Aufwachen.

Die positiven Auswirkungen von Nickerchen reichen weit über die spontane Erfrischung hinaus. Mehrere Studien belegen, dass kurze Schlafpausen das Stresslevel im Alltag senken und Herz und Kreislauf entlasten können. Powernaps helfen, das Stresshormon Cortisol zu regulieren, was langfristig die Anfälligkeit für stressbedingte Erkrankungen verringern kann. Menschen, die regelmäßig kurze Pausen einlegen, berichten oft von einer ausgeglicheneren Stimmung und besserem Wohlbefinden.

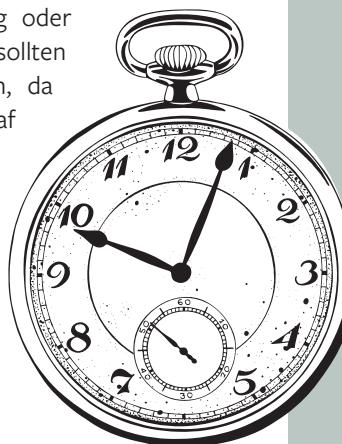
Von Lea-Mareen Kuhnle

SO GELINGT DER PERFEKTE POWERNAP:

Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, sollte ein Powernap bewusst und gut geplant sein. Hier einige Tipps, wie er gelingt:

Zeitfenster wählen

Die ideale Zeit für einen Powernap liegt zwischen 13 und 15 Uhr, wenn der natürliche Biorhythmus ein kleines Tief erreicht. Das ist für gewöhnlich etwa sechs Stunden nach dem Aufwachen oder auch nach dem Mittagessen. Nickerchen am späten Nachmittag oder Abend ab 16 Uhr sollten vermieden werden, da sie den Nachtschlaf beeinträchtigen können und sich bis dahin nicht wieder genügend Schlafdruck aufbauen kann.



RUHIGEN ORT FINDEN

Ein ruhiger, bequemer Ort ohne Ablenkungen ist wichtig. Wer regelmäßig an einem bestimmten Ort Powernaps macht, kann das Gehirn darauf konditionieren, schneller in den Entspannungsmodus zu schalten. Das kann die Couch im eigenen Wohnzimmer oder im Büro sein. Aber auch ein Nickerchen im Bürostuhl oder Auto mit zurückgestellter Lehne ist eine gute Möglichkeit. Wichtig ist, dass keine störenden Geräusche wie Telefonklingeln, Kindergeschrei oder Telefonate der Kollegen die Erholung unterbrechen.

Den Schlafraum optimieren

Ideal für einen Powernap ist ein kühler Raum mit gedämpftem Licht, der möglichst frei von Geräuschen und Ablenkungen ist. Wenn der Raum nicht abgedunkelt werden kann, ist eine Schlafmaske hilfreich. Zudem kann das Verwenden von weißen Rauschgeräuschen (wie zum Beispiel einem Ventilator oder einer Geräuschmaschine) helfen, störende Geräusche auszugleichen und eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.

Der optimale Powernap dauert zwischen 10 und 30 Minuten. Länger zu schlafen, kann dazu führen, dass man in tiefere Schlafphasen übergeht und sich danach eher benommen als erfrischt fühlt. Hierzu sollte anfangs ein Wecker gestellt werden. Je mehr sich der Körper an den Powernap gewöhnt, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Aufwachen nach der entsprechenden Zeit von alleine gelingt. Ebenso kann die Schlüsselbund-Taktik angewendet werden: Hierzu legt man einen schweren Schlüsselbund in seine Hand. Wenn man in die Tiefschlafphase eintritt, erschlaffen die Muskeln, der Bund fällt aus der Hand und man wacht durch das Geräusch auf.

Atemtechniken nutzen

Um schneller in den Entspannungsmodus zu gelangen und den Powernap noch effektiver zu gestalten, kann es helfen, gezielt Atemtechniken anzuwenden. Eine bewährte Methode ist die 4-7-8-Technik: Für 4 Sekunden durch die Nase einatmen, den Atem für 7 Sekunden halten und dann für 8 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen. Diese Technik hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper auf den Schlaf vorzubereiten.

Nicht sofort aufstehen

Nach dem Nickerchen sollte nicht sofort mit voller Geschwindigkeit aufgesetzt und in den Alltag zurückgekehrt werden. Es ist ratsam, dem Körper einige Minuten Zeit zu geben, um sich wieder anzupassen. Eine sanfte Dehnung und ein langsames Aufwachen ermöglichen einen entspannten Übergang und helfen, das Gefühl der Benommenheit zu vermeiden.

Hydration nicht vergessen

Dehydratation kann Müdigkeit verstärken und den Energiepegel senken. Es ist empfehlenswert, vor und nach dem Schlaf ein Glas Wasser zu trinken, um sicherzustellen, dass der Körper gut hydratiert ist. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme trägt dazu bei, dass man nach dem Nickerchen erfrischt und wach wird.

Nicht sofort auf Bildschirme schauen

Direkt nach dem Nickerchen sollte nicht sofort auf das Handy oder den Computer geschaut werden, da das grelle Licht von Bildschirmen die Melatoninproduktion stören und das Aufwachen erschweren kann. Es ist sinnvoll, sich zunächst einige Minuten zu nehmen, um die Umgebung zu erfassen und den Übergang in die Wachphase sanft zu gestalten.

Tageslicht und Bewegung integrieren

Nach dem kurzen Nap ist es wichtig, dass für Tageslicht gesorgt wird. Damit kann der Wach-Effekt verstärkt werden. Auch ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft, ein paar Streckübungen oder Hampelmänner können die Wirkung der kurzen Mittagspause pushen.



Vorbereitung durch kleine Aktivierung

Vor dem Nickerchen kann der Körper durch leichte körperliche Aktivität vorbereitet werden. Ein kurzes Dehnen oder einige Minuten leichte Bewegung helfen, Verspannungen zu lösen und den Übergang in den Schlaf zu erleichtern. Diese kleine Aktivierung unterstützt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch eine tiefere Erholung.



KOFFEIN-TAKTIK

Fortgeschrittene und die, die Kaffee mögen, können direkt vor dem Powernap eine kleine Tasse Kaffee trinken. Alternativ funktioniert auch koffeinhaltiger Tee. Das Koffein benötigt etwa 20 bis 30 Minuten, um im Körper zu wirken, und sorgt so dafür, dass man rechtzeitig wieder aufwacht und vor allem nach dem Nickerchen doppelt wach ist.

Auf den eigenen Körper hören

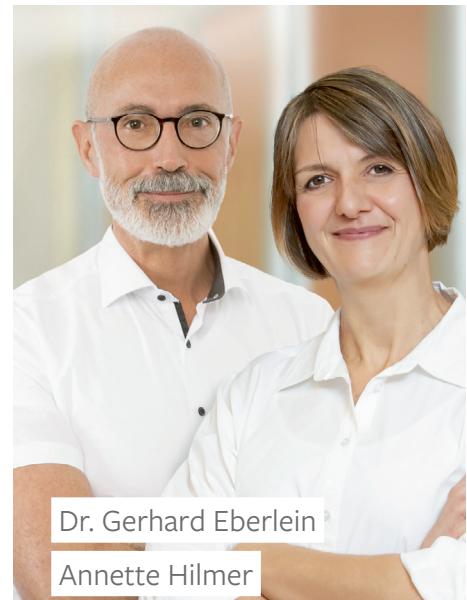
Ein wichtiger Tipp für einen erfolgreichen Powernap ist es, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Wenn Müdigkeit empfunden wird, aber keine Gelegenheit für ein Nickerchen besteht, können auch kurze Atemübungen oder Entspannungsübungen helfen, die Energie aufzufrischen, ohne dass Schlaf notwendig ist. Es sollte darauf geachtet werden, wie der Körper auf verschiedene Schlafzeiten reagiert, um die Dauer des Nickerchens entsprechend anzupassen.

IHRE DIABETES-SPEZIALISTEN

DIABETES-SCHWERPUNKTPRAXIS HORMONEXPERT IN MARKTREDWITZ



Unser Team ist täglich für Sie da.
Wir setzen alles daran, dass Sie sich bei uns in guten Händen fühlen.



Dr. Gerhard Eberlein
Annette Hilmer

Hormonexpert ist auf die Diagnostik und die Therapie von Diabetes-Erkrankungen spezialisiert. Wir bieten die vertiefte Diagnostik, alle zeitgemäßen Diabetes-Therapien, die Ernährungsberatung und viele weitere Diabetes-Schulungen sowie die umfangreiche Überwachung und Dokumentation Ihres Diabetes – inklusive der Prävention von Folgeerkrankungen.

Unser ärztliches Team

Annette Hilmer, Fachärztin für Innere Medizin, startete ihre medizinische Laufbahn am Klinikum Hof, wo sie viele Jahre als Oberärztin Diabetes-Patientinnen und -Patienten betreute. Seit Anfang 2024 ist Annette Hilmer Teil des Hormonexpert-Ärzteteams. Dr. Gerhard Eberlein, gebürtiger Nürnberg, ist Internist und Diabetologe DDG. Vor 24 Jahren gründete er in Bayreuth eine Praxis für Innere Medizin und Diabetologie – gefolgt von der Hormonexpert-Praxis in Marktredwitz im Jahr 2012.

Erreichbarkeit und Ausstattung

Unser Team ist täglich für Sie da und setzt alles daran, dass Sie sich bei uns in jeder Hinsicht in guten Händen fühlen. Die zentrale Lage am Klinikum Marktredwitz, samt Parkplätzen und Parkhaus, macht uns gut erreichbar.

Der Zugang zu unseren Praxisräumen ist barrierefrei. Unser moderner Schulungsraum mit interaktiver Schulungstechnik via Großbildschirm bietet das ideale Umfeld für Diabetes-Beratungen und -Schulungen.

Zertifizierte Behandlungsqualität

Unser Qualitätsmanagement nach der bekannten Qualitätsnorm ISO 9001 stellt sicher, dass alle Diagnose- und Behandlungsschritte immer auf dem gleichen hohen Niveau durchlaufen werden. So gewährleisten wir eine umfassende Diagnostik und können die individuell beste Therapie festlegen. Außerdem wurden wir von der Deutschen Diabetesgesellschaft (DDG) als Diabetes-Exzellenzzentrum ausgezeichnet. Hormonexpert ist die einzige Praxis der Region, die dieses höchste Qualitätssiegel der DDG trägt.

Austausch mit Diabetes-Selbsthilfegruppen und Hausärzten

Unsere Ärztinnen und Ärzte stehen in engem Kontakt zu den Diabetes-Selbsthilfe-Gruppen. Wir halten in diesem Kreis regelmäßig Vorträge über aktuelle Erkenntnisse zur Diabetes-Behandlung. Natürlich stehen wir Ihnen immer für Fragen rund um das Thema Diabetes zur Verfügung.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Schulung und Neueinstellung bei Typ-1-Diabetes und Typ-2-Diabetes
- Interdisziplinäre Betreuung bei Schwangerschaftsdiabetes
- Insulinpumpen-Ambulanz
- Diagnostik und Management von Folgeerkrankungen
- Fußambulanz in Kooperation mit Podologinnen und Schuhmachern
- Spezielles Therapiemanagement der Polyneuropathie
- Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)
- Kontinuierliche Blutzuckermessung (CGMS / FGM)



Schillerhain 1 (Klinikum)
95615 Marktredwitz
Tel.: 09231 97 35 340
Spinnereistr. 7
95445 Bayreuth
Tel.: 0921 15 12 390
info@hormonexpert.de
www.hormonexpert.de

UNBEMERKT UNTER DRUCK



© Racle Fotodesign | Irina Strelnikova – stock.adobe.com

Von Johanna Nübler

WIE STRESS, ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL UNSEREN BLUTDRUCK BEEINFLUSSEN

Bluthochdruck gehört zu den häufigsten Gesundheitsrisiken und bleibt oft lange unbemerkt. Viele Menschen wissen nicht, dass sie betroffen sind. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung und ein bewegungsarmer Lebensstil wirken still im Hintergrund und treiben den Blutdruck unbemerkt in die Höhe.

Blutdruck bezeichnet den Druck, den das Blut auf die Wände der Blutgefäße ausübt, wenn das Herz es in die Arterien pumpt. Er wird in zwei Werten gemessen: Der systolische Wert (der höhere Wert) misst den Druck, wenn sich das Herz zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Der diastolische Wert (der niedrigere Wert) misst den Druck, wenn das Herz sich zwischen den Schlägen entspannt.

Ein normaler Blutdruck liegt bei etwa 120/80 mmHg. Werte über 140/90 mmHg gelten laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) als Bluthochdruck. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Blutdruck im Alltag natürlichen Schwankungen unterliegt – etwa durch körperliche Aktivität, Stress oder Schlaf. Solche kurzfristigen Veränderungen bezeichnet man als zirkadianen Rhythmus, welcher völlig normal ist. Werden die Werte jedoch über längere Zeiträume hinweg dauerhaft zu hoch, kann dies gesundheitsschädlich sein.

Bluthochdruck, auch Hypertonie genannt, wird durch die „lautlosen“ Auswirkungen oft erst dann erkannt, wenn bereits Schäden an den Blutgefäßen oder anderen Organen wie Herz, Nieren oder Augen entstanden sind. Deshalb ist es besonders wichtig, auf Einflussfaktoren zu achten, frühe Warnzeichen zu erkennen und den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren.



PRÄVENTIVE MASSNAHMEN UND FRÜHWARNSIGNALE

Bluthochdruck lässt sich durch präventive Maßnahmen vermeiden:

- Gesunde Ernährung: wenig Salz, viel Obst, Gemüse und Vollkorn
- Regelmäßige Bewegung
- Stressbewältigung: Meditation oder Yoga
- Verzicht auf Rauchen
- Moderate Alkoholkonsum
- Ausreichend Schlaf

Frühwarnsignale für Bluthochdruck sind oft unauffällig, können aber Kopfschmerzen, Schwindel, Kurzatmigkeit oder Müdigkeit umfassen. Da Bluthochdruck meist keine Symptome zeigt, ist regelmäßiges Messen entscheidend, um mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

Stress und seine Wirkung auf den Blutdruck

Stress kann den Blutdruck schnell ansteigen lassen. Ausgelöst durch psychische oder physische Belastung und Aufregung schüttet der Körper Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol aus, die das Herz schneller schlagen lassen und die Blutgefäße verengen. Dadurch steigt der Blutdruck kurzfristig an. Wird der Stress jedoch chronisch, bleibt der Blutdruck oft dauerhaft erhöht, was das Risiko für Hypertonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Auch die Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen, kann den Blutdruck zusätzlich belasten. Deshalb ist es entscheidend, diesen nicht nur zu erkennen, sondern auch aktiv abzubauen. Techniken wie Meditation, Yoga oder regelmäßige Bewegung können helfen, den Stresspegel zu senken und so den Blutdruck zu stabilisieren. Zudem können

Stressauslöser bewusst vermieden werden, etwa durch eine bessere Zeitplanung, den Abbau von Perfektionsdruck oder das Setzen gesunder Grenzen im Alltag. Nicht nur im Alter, wenn der Körper weniger belastbar ist, ist es wichtig, auf Stressoren zu achten und gezielt Entspannung zu fördern, um langfristig gesund zu bleiben.

Ernährung und versteckte Blutdruckfallen

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf den Blutdruck. Salz (Natrium) ist ein Hauptverursacher von Bluthochdruck, da es Wassereinlagerungen im Körper fördert und das Blutvolumen erhöht. Besonders verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte, wie Pizza oder auch Wurstwaren, beinhalten oft viel verstecktes Salz. Zucker trägt ebenso zur Bluthochdruckentwicklung bei, da er Übergewicht fördert und die Insulinresistenz steigern kann.





Positiv wirken sich hingegen Kalium und Ballaststoffe aus. Kalium, das in Lebensmitteln wie Bananen, Spinat und Avocados enthalten ist, hilft, die Wirkung von Natrium auszugleichen. Ballaststoffe aus Vollkorn, Obst und Gemüse tragen dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und den Blutdruck zu regulieren. Eine ausgewogene Ernährung mit diesen Nährstoffen kann also helfen, den Blutdruck zu senken.

Lebensstilfaktoren und ihr Einfluss auf den Blutdruck

Der Lebensstil spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung und Kontrolle von Bluthochdruck. Bewegungsmangel ist einer der größten Risikofaktoren dafür. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Blutzirkulation und hilft, den Blutdruck zu stabilisieren. Ohne ausreichend Bewegung kann das Herz weniger effizient arbeiten, was den Blutdruck langfristig erhöhen kann.

Übermäßiger Alkoholkonsum und Rauchen sind ebenfalls häufige, aber oft übersehene Bluthochdruck-Trigger. Alkohol kann, vor allem in größeren Mengen, den Blutdruck direkt ansteigen lassen und auch zu einer Gewichtszunahme führen. Rauchen verengt die Blutgefäße, was zu einer dauerhaften Erhöhung des Blutdrucks führt und das Herz zusätzlich belastet.

Ein weiterer wichtiger Lebensstilfaktor ist Schlafmangel. Zu wenig oder unruhiger Schlaf beeinflusst die Hormone, die den Blutdruck regulieren. Ein gesunder, erholender Schlaf ist daher entscheidend, um den Blutdruck in einem gesunden Bereich zu halten.

TIPP:

Zuhause zu regelmäßigen Zeiten (Früh & Abend) Blutdruck messen.
Dafür sitzende Position einnehmen, zweimal in Folge am Oberarm mit ein bis zwei Minuten Abstand messen.

Robotergestützte Eingriffe an der Orthopädischen Klinik Lindenlohe

SENKUNG DER WIEDEREINWEISUNG UM 33%

PRÄZISE UND SCHONENDE METHODE

INSTINKTIVES, INTEGRIERTES DESIGN ZUR OPTIMIERUNG DES TÄGLICHEN OP-ABLAUFS

WELTWEIT ERSTE TISCHMONTIERTE, BILDFREIE LÖSUNG

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LINDENLOHE

Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf
Telefon: 09431 888-0
Mail: lindenlohe@asklepios.com



@asklepios_klinik_lindenlohe



Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe



ODER BESUCHEN SIE UNS AUF UNSERER WEBSITE

www.asklepios.com/lindenlohe



DER INNERE IMMUN BOOSTER

© ke1907 | Danijela - stock.adobe.com

Von Johanna Nübler

Der Darm ist weit mehr als nur eine Verdauungsstation – er ist ein wahres Zentrum der Abwehrkraft. Bis zu 80 Prozent der Immunzellen sind dort beheimatet. Entscheidend ist aber nicht nur ihre Anzahl, sondern auch ihre Funktion: Ein gesunder Darm unterstützt die Immunabwehr, während ein geschwächter Darm sie beeinträchtigen kann.

Im Darm sitzen zahlreiche Immunzellen sowie ein komplexes Mikrobiom – eine Vielzahl von Bakterien, Viren und Pilzen, die in einer empfindlichen Balance zusammenleben. Diese Mikroorganismen unterstützen die Verdauung, produzieren Vitamine, fördern die Aufnahme von Nährstoffen und helfen, Krankheitserreger abzuwehren. Eine ausgewogene Darmflora ist somit entscheidend für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Das Gleichgewicht im Darm ist jedoch empfindlich. Diverse äußere und innere Faktoren können es stören. Die Folge: Das Immunsystem gerät aus dem Takt, und der Körper wird anfälliger für Infektionen und Entzündungen. Mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen können die Gesundheit des Darms und damit die Abwehrkräfte unterstützt werden.

Das Bauchhirn

Über die sogenannte Darm-Hirn-Achse, auch Bauchhirn genannt, steht der Darm in engem Austausch mit dem Gehirn und anderen Körpersystemen. Diese Kommunikation erfolgt über ein komplexes Netzwerk aus Nervenbahnen, Hormonen und



Botenstoffen. Besonders der Vagusnerv, der das Gehirn direkt mit dem Verdauungstrakt verbindet, spielt eine zentrale Rolle.

Weiter beeinflussen Darmbakterien die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, das sowohl die Stimmung als auch die Verdauung reguliert. Diese wechselseitige Verbindung verdeutlicht, wie eng der Darm mit der allgemeinen Gesundheit, dem Immunsystem und der Psyche verknüpft ist. Ein gesundes Mikrobiom fördert die Balance zwischen Darm und Gehirn, was wiederum das Immunsystem stärkt.

Eine gesunde Verdauung

Die Verdauung fördert das Immunsystem, insbesondere durch die Unterstützung der Darmbarriere. Die Barriere besteht aus der Darmflora, der Darmschleimhaut und dem darmassoziierten Immunsystem. Sie ver-

hindert, dass schädliche Krankheitserreger in den Körper eindringen. Ein gut funktionierendes Mikrobiom hilft, die Barriere zu erhalten, indem es schädliche Mikroben in Schach hält und gleichzeitig nützliche Bakterien fördert.

Der Darm ist ein wichtiger Ort für die Produktion von Immunzellen, die kontinuierlich auf potenzielle Bedrohungen reagieren. Ein gesundes Mikrobiom unterstützt die Bildung und Aktivierung dieser Zellen, indem es das Immunsystem auf natürliche Weise trainiert und reguliert. Neueste Forschungen zeigen, dass das Mikrobiom das Immunsystem steuert und neue Therapieansätze für Autoimmunerkrankungen ermöglichen könnte. Es sorgt für die richtige Balance zwischen effektiver Abwehr von Krankheitserregern und der Vermeidung von Überreaktionen wie Allergien.

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit des

Darms und damit auf das Immunsystem. Ballaststoffe, Probiotika und Präbiotika sind dabei besonders wichtig:

- Ballaststoffe fördern das Wachstum von nützlichen Bakterien im Darm.
- Probiotika, in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt oder Kimchi, unterstützen die bestehende Mikrobiota.
- Präbiotika, in Lebensmitteln wie Knoblauch und Vollkornprodukten, liefern den nützlichen Bakterien die benötigten Nährstoffe, um effektiv zu arbeiten.

Eine Ernährung, die reich an Gemüse, Obst und fermentierten Lebensmitteln ist, fördert das Gleichgewicht im Mikrobiom und stärkt das Immunsystem. Entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel erhöhen dagegen das Risiko für Entzündungen.

Weitere Einflussfaktoren

Auch der Lebensstil beeinflusst die Darmgesundheit und das Immunsystem. Regel-

mäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressabbau fördern das Gleichgewicht und stärken langfristig die Abwehrkräfte. Andererseits begünstigen chronischer Stress und Schlafmangel Entzündungen und schwächen das Immunsystem. Unsunde Gewohnheiten wie Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum schädigen die Darmbarriere, wodurch schädliche Substanzen leichter in den Körper eindringen. Ein ganzheitlicher Ansatz aus Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und Stressmanagement ist daher unerlässlich, um den Darm zu stärken und das Immunsystem optimal zu unterstützen.

Tipps für Verdauung und Immunsystem

- Gesunde Ernährung:
Ballaststoffreiche Kost, fermentierte und präbiotische Lebensmittel, Obst und Gemüse
- Regelmäßige Bewegung
- Stressmanagement und ausreichend Schlaf



Kliniken Nordoberpfalz

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Als Kliniken Nordoberpfalz mit unseren Standorten in Tirschenreuth, Kemnath und Erbendorf und Weiden sind wir für die medizinische Versorgung der Bevölkerung da.

Gemeinsam im Verbund sind wir stark und bieten eine zuverlässige und menschennahe medizinische Versorgung mit allen wichtigen Behandlungsmöglichkeiten für sämtliche Altersgruppen. Wir behandeln rund 100.000 Patienten pro Jahr in unseren Einrichtungen. Dazu gehören die umfassende Schwerpunkt- und Notfallversorgung sowie die vielen Spezialfachrichtungen in Weiden, die Endoprothetik in Kemnath, das ambulante OP-Zentrum und die Akutgeriatrie in Tirschenreuth sowie die Geriatrische Rehabilitation in Erbendorf. Wir stehen mit unseren Teams für Kompetenz und Menschlichkeit in der Region.

www.kliniken-nordoberpfalz.de | www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

FESTE SCHritte – GESUNDE FÜSSE

Eine gesunde Entwicklung der Füße ist entscheidend für die gesamte körperliche Entwicklung eines Kindes. Im Wachstum verändern sich die Füße ständig und müssen sich an neue Anforderungen anpassen. Mit der richtigen Prävention können viele Probleme vermieden werden.

Von einer Fußfehlstellung spricht man, wenn die Füße von der normalen Ausrichtung abweichen. Diese Fehlstellungen entstehen, wenn der Fußbogen nicht richtig ausgebildet ist oder die Zehen eine untypische Position einnehmen. Es kommt vor, dass diese angeboren sind, oft sind sie aber auch erworben. Obwohl die Abweichungen sichtbar sind, sind sie nicht sofort ein Grund zur Sorge und zudem meist gut behandelbar. Wie bei allen äußerlichen Idealen ist auch die Vorstellung von perfekt positionierten und ausbalancierten Füßen eine Ausnahme. Entscheidend ist also, welche Fußfehlstellung in welchem Ausmaß besteht und vor allem, ob diese Beschwerden auslöst.

DIE RICHTIGE FUSSENTWICKLUNG BEI KINDERN FÖRDERN

Von Johanna Nübler

Fehlstellungen erkennen
Es ist wichtig, mögliche Fußfehlstellungen bei Kindern frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig Maßnahmen ergreifen zu können. Eltern und Betreuungspersonen sollten auf folgende Symptome und Anzeichen achten:

1. Ungewöhnlicher Gang: Einwärts- oder Auswärtsdrehen der Füße, Hinken, häufiges Stolpern.
2. Schnelles Ermüden: Vermeiden von Laufen oder Spielen, klagen über Müdigkeit.
3. Schmerzen: Beschwerden in Füßen, Knien oder Rücken, besonders nach Belastung.
4. Auffällige Fußform: Plattfuß, Knickfuß, hervorstehende Zehen, asymmetrische Form.
5. Druckstellen: Hornhaut, Blasen oder Rötungen durch Fehlbelastungen.
6. Bewegungseinschränkungen: Eingeschränkte Beweglichkeit oder Schmerzen in Füßen und Gelenken.

Arten von Fußfehlstellungen

Fußdeformitäten können in verschiedenen Formen auftreten, die jeweils unterschiedliche Ursachen und Auswirkungen haben. Die Symptome variieren je nach Art der Fehlstellung und können sich auf das Gangbild, die Fußform und die Beweglichkeit auswirken. Die gängigsten Arten sind:

1. Klumpfuß: Die häufigste angeborene Fußfehlstellung, bei der mehrere Deformitäten gleichzeitig auftreten.
2. Knick-Senkfuß: Kombination aus Knick- und Senkfuß, die sich gegenseitig begünstigen. Ein Teil der normalen Fußentwicklung, da das Fußgewölbe und die Muskulatur sich noch ausbilden.



© thanakrit – stock.adobe.com

3. Sichelfuß: Oft angeborene Fehlstellung mit Einwärtsdrehung der Zehen.
4. Spitzfuß: Der Fuß ist in einer festen Beugung, die Ferse zeigt nach oben. Tritt oft im Zusammenhang mit neurologischen Erkrankungen auf.
5. Hackenfuß: Häufig im Säuglingsalter, wobei der Fuß nach oben in Richtung Schienbein abgeknickt ist.

Ursachen

Fehlstellungen der Füße können viele Ursachen haben. Eine Rolle spielt genetische Veranlagung, da bestimmte Erkrankungen oder Veränderungen die Fußstruktur beeinflussen können. Auch Muskelungleichgewichte, wie schwache oder verkürzte Muskeln in der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur, stören die normale Fußausrichtung. Zudem beeinträchtigen neurologische Erkrankungen, wie zerebrale Lähmung, das Nervensystem.

Ungünstige Haltungen, etwa das Gehen auf Zehenspitzen oder falsche Fußstellungen im Kleinkindalter sind weitere Auslöser.

Äußere Faktoren wie ungeeignetes Schuhwerk, Bewegungsmangel, Überbelastung durch Übergewicht oder intensiver Sport können die Entwicklung ebenso beeinflussen und zu Fehlstellungen führen. Häufig wirken mehrere dieser Faktoren zusammen.

Prävention

Zur Prävention der genannten Entwicklungen ist es wichtig, auf mehrere Aspekte zu achten. Die Schuhe des Kindes müssen gut passen, genügend Platz für die Zehen bieten und eine flexible Sohle haben. Enge oder steife Schuhe können die natürliche Fußbewegung einschränken. Barfußlaufen ist ebenfalls von großer Bedeutung: Es stärkt die Fußmuskulatur und fördert die sensorische Wahrnehmung.

Das Kind sollte zudem zu vielfältigen Aktivitäten wie Laufen, Springen, Klettern oder Tanzen ermutigt werden, um die Fußmuskulatur zu stärken und ein gesundes Gangbild zu entwickeln. Regelmäßige Fußübungen sind ebenso hilfreich.

ÜBUNG

Zehen- & Fersengang

Verbessert Koordination und Feinmotorik, stärkt Fußmuskulatur

1. Mit beiden Füßen hüftbreit auf den Boden stellen.
2. Auf die Zehenspitzen hochdrücken.
3. Im Zehenspitzengang 3 bis 4 Meter gehen.
4. Für den Rückweg die Zehenspitzen nach oben ziehen – im Fersengang bis zum Ausgangspunkt zurücklaufen. 2 x 5 Wiederholungen, jeweils 30 Sekunden Pause.

TIPP: Ein Plastikbecher auf dem Kopf hilft dabei, gerade zu bleiben.

- ANZEIGE -

Wir „beflügeln“ Ihren Gang

Der kindliche Knickfuß ist den meisten bekannt – wann ist da eine Einlagenversorgung sinnvoll?

„Grundsätzlich empfiehlt man, ab dem Schulalter mit der Einlagenversorgung zu beginnen, da die Muskulatur und der Knochenaufbau die besten Voraussetzungen mit sich bringen“, sagt Benjamin Prexler OSM der Firma Vogel.

Frühere Versorgungen sind nur in extremen Fällen einer Fehlentwicklung im Gangprofil sinnvoll – dann auch nur mit dynamisch wirkender Einlage, die die Muskel- und Knochenentwicklung unterstützen und nicht durch ihre Festigkeit hemmen. Es gilt: Weniger ist mehr, denn der Wachstumszyklus sollte nicht gestört werden.

Was für Kinder bei Fußübungen wichtig ist, gilt auch für Erwachsene: die Regelmäßigkeit.

Einfache Übungen sind:

- Ein auf dem Boden liegendes Handtuch mit den Zehen greifen und hochheben.
- Mit der Fußsohle über einen Ball mit leichtem Druck rollen und kreisen.
- In den Zehenspitzengang hochdrücken und ein paar kleine Schritte gehen. Bei Fußbeschwerden im Ballenbereich unbedingt auf einen weichen Untergrund achten.
- Barfuß im Sand oder über eine Wiese laufen.

- Kniebeugen machen.
- Beinkreisen.
- Beine im Stehen oder Sitzen abspreizen um Knie- und Hüftmuskulatur zu stärken.

Auch unterstützen Thera-Bänder sehr gut bei solchen Übungen. Manche Beschwerden im Fuß sind Folgen einer Knie- oder Hüftproblematik sowie Skoliose (seitliche Krümmung der Wirbelsäule). Sollten solche Beschwerden auf Sie zutreffen und das Warten auf den Arzttermin zu lange dauern, kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich von uns beraten.

Unser Angebot: Maßgefertigte Schuhe und Einlagen für jeden Bedarf und jede Kasse.

- **Individuelle Einlagen:** Für Knick-, Senk- und Spreizfuß, Fersensporn, Diabetiker und weitere Fußbeschwerden.
- **Spezialanfertigungen:** ESD-Einlagen, sensomotorische Einlagen und podoätiologische Lösungen.
- **Zertifizierte Diabetesversorgung:** Geprüfte Einlagen und Anpassungen speziell für Diabetiker.
- **Schuhzurichtungen:** Konfektionsschuhe nach orthopädischen Vorgaben.
- **Orthopädische Maßschuhe:** Angepasste Schuhe, Arbeitsschuhe mit ESD-Funktion.



Benjamin Prexler

 **Vogel**
Orthopädie · Schuh & Technik

KONTAKT

Orthopädie – Schuh & Technik Vogel GmbH

Unterer Markt 7
92637 Weiden
Telefon 0961/43216
www.orthopaedie-vogel.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 10 bis 17 Uhr
Samstag: 9 bis 12 Uhr



Die Wohngemeinschaft Waldthurn bietet Menschen ein liebevolles Zuhause.

ALTERNATIVE ZUM PFLEGEHEIM

Leben in der ambulant-betreuten Wohngemeinschaft Waldthurn

Die ambulant betreute Wohngemeinschaft Waldthurn bietet älteren Menschen die Möglichkeit, ihr Leben im Alter in Gemeinschaft und Sicherheit zu genießen. Hier werden nicht nur Pflege und Betreuung geboten, sondern auch eine Atmosphäre des Miteinanders.

Unter der Leitung von Corinna Graf ermöglicht der Pflegedienst Waldthurn GmbH älteren Menschen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren und sich gleichzeitig geborgen zu fühlen. Sie unterstützen bei der Betreuung, Pflege sowie Hauswirtschaft und sind als Beratungsbüro tätig.

Was das Konzept der ambulant betreuten Wohngemeinschaft besonders macht, ist auch die kostengünstige Alternative zum traditionellen Pflegeheim. Sie zeigt, dass ein liebevolles und geborgenes Zuhause im Alter erschwinglich ist.

Die Bewohner können ihren Alltag aktiv gestalten, sei es durch das Zusammensein oder die Nutzung der angebotenen Annehmlichkeiten wie kostenloser TV, gemeinsames Kochen, Wäschесervice und externe, vom Personal organisierte Dienstleistungen wie Friseur- und Arztbesuche.

Das Büro der Wohngemeinschaft Waldthurn steht Interessierten bei individuellen Fragen gerne zur Verfügung. Im Mai 2025 eröffnet eine zweite ambulant betreute Wohngemeinschaft Waldthurn. Aktuell stehen dafür zehn freie Plätze zur Verfügung. Reservierungen und Anfragen werden gerne entgegengenommen.



Marktplatz 8, 92727 Waldthurn
Telefon 09657 / 740 90 77
info@wgsenioren.de
www.wgsgenioren.de



LEISTUNGSSPEKTRUM:

In der Wohngemeinschaft Waldthurn wird nicht nur ein Dach über dem Kopf geboten, sondern auch eine Stütze im Alltag durch Service- und Betreuungsleistungen.

GESUNDHEIT: Versorgung und Unterstützung durch qualifizierte Mitarbeiter der Pflegedienst Waldthurn GmbH.

SICHERHEIT: Rund um die Uhr Vor-Ort-Dienst und nächtliche Visiten für ein sicheres Gefühl.

BETREUUNG: Individuelle Tagesgestaltung nach den Bedürfnissen der Bewohner – ob alleine oder in der Gruppe.



Anmeldungen ab sofort
Eröffnung Mai 2025

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Neueröffnung:
Zweite ambulant betreute
Wohngemeinschaft Waldthurn

Die Alternative
zum Seniorenheim

www.wgsgenioren.de



PFLEGEDIENST
Waldthurn



Mindestens 500 EUR
monatliche Ersparnis
gegenüber Pflegeheimen

OSTEO- POROSE?



Die Knochen tragen uns durchs Leben – vom ersten Schritt bis ins hohe Alter. Doch mit den Jahren verlieren sie oft an Stärke und Dichte, und plötzlich können selbst kleine Stöße oder Stürze gefährlich werden.



NEIN, DANKE!

FIT UND STABIL INS ALTER

© iiiierlok_xolms | Fay Melronna | Malik/peopleimages.com – stock.adobe.com

— Von Katharina Fleischhauer

Osteoporose, die sogenannte „Knochenschwundkrankheit“, betrifft weltweit etwa 200 Millionen Menschen, darunter allein in Deutschland etwa sechs Millionen. Frauen sind dabei besonders gefährdet – etwa jede dritte Frau über 50 und jeder fünfte Mann über 50 erkranken daran.

Was genau ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochendichte und -qualität nach und nach abnimmt. Ein gesunder Knochen gleicht einer stabilen Bienenwabenstruktur: kompakt und dicht, aber dennoch leicht. Bei Osteoporose werden die „Waben“ in den Knochen immer dünner und brüchiger.

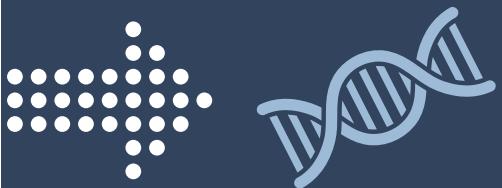
Die Folge? Die Knochen können leichter brechen – oft schon bei kleinen Stolpern oder leichten Stößen, die für einen ge-

sunden Knochen unproblematisch wären. Die am häufigsten betroffenen Bereiche sind die Wirbelsäule, das Hüftgelenk und die Handgelenke. Besonders gefährlich sind Hüftfrakturen, da sie oft langwierige Krankenhausaufenthalte und Mobilitätseinschränkungen nach sich ziehen können.

Wie entsteht Osteoporose?

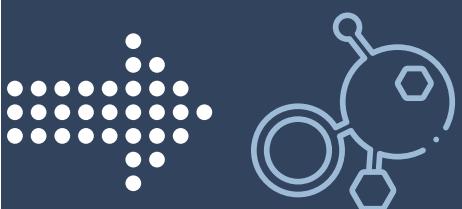
Unsere Knochen sind lebendiges Gewebe, das sich ständig erneuert. Bis etwa zum 30. Lebensjahr überwiegt der Aufbau neuer Knochensubstanz, wodurch die Knochen maximal dicht und stabil werden. Ab etwa 40 beginnt jedoch der Abbau zu überwiegen – bei allen Menschen. Doch bei Osteoporose schreitet dieser Abbau extrem schnell voran, und der Körper kann die verlorene Substanz nicht mehr ausreichend ersetzen.

Es gibt verschiedene **FAKTOREN**, die das **RISIKO** für Osteoporose erhöhen:



GENETIK:

Osteoporose tritt oft familiär gehäuft auf.



HORMONELLE VERÄNDERUNGEN:

Besonders bei Frauen nach den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel, was den Knochenabbau beschleunigt.



LEBENSSTIL:

Bewegungsmangel, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und unzureichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr schwächen die Knochen.



MEDIKAMENTE:

Einige Medikamente, etwa Kortison, können bei langfristiger Einnahme die Knochendichte verringern.



1. Bewegung

Knochen ähneln Muskeln: Je mehr sie beansprucht werden, desto stärker werden sie. Insbesondere Krafttraining und regelmäßige Spaziergänge haben positive Effekte auf die Knochengesundheit.

Ein täglicher 20-minütiger Spaziergang stärkt nicht nur die Knochen, sondern fördert auch das Gleichgewicht. Solche kleinen Routinen, wie sie viele Menschen pflegen, halten die Knochen fit und verbessern die allgemeine Stabilität.

Ein einfacher Tipp: Treppen statt Aufzug nutzen oder eine Runde tanzen. Tanzen ist ein hervorragendes Workout und trainiert gleichzeitig die Koordination.

2. Ernährung

Für starke Knochen braucht unser Körper die richtigen Nährstoffe – vor allem Kalzium und Vitamin D. Kalzium findet sich in vielen Lebensmitteln, zum Beispiel in Milchprodukten wie Joghurt, Käse und Milch. Wer es pflanzlich mag, kann auf grünes Gemüse wie Brokkoli und Grünkohl zurückgreifen. Vitamin D ist unser Sonnenvitamin – also nichts wie raus ins Freie.

© iiierlok_xolms | Meth Mehr | natrot | Icons-Studio | lanastace | JW Studio – stock.adobe.com

Gesund bleiben



mit unseren Heimsportgeräten von

HORIZON
FITNESS
& **KETTLER**
Trisport AG



Mobilität ohne Altersgrenze!

Luxxon
E 3800



Wir wünschen Ihnen einen
schönen Advent und ein
frohes Weihnachtsfest!

Helm- und
führerscheinfrei
einfach wieder
mobil sein.

„nur 2.399,-€“



PS 2Rad Center GmbH
peter Stadler
amberg.....neumarkt

Bayreuther Str. 2 • 92224 Amberg • Tel. 09621 13031
Dr.-Otto-Schedl-Str. 9 • 92318 Neumarkt • Tel. 09181 512218
www.stadler-amberg.de • info@peter-stadler.de

Gesundheit erfordert gesunde Ernährung.

– Roger Williams –

Ein Beispiel: Morgens kurz auf den Balkon gehen, um Sonne zu tanken, und den Tag mit einem Joghurt und Nüssen beginnen. Diese Routine ist simpel und lässt sich leicht umsetzen.

3. Gewicht halten

Übergewicht kann zu einer zusätzlichen Belastung der Knochen führen, was wiederum das Risiko für Stürze und Brüche erhöht.

Ein gesundes Körpergewicht hilft also, die Knochen zu schonen und stabil zu halten.

Das tägliche Stück Obst anstelle von Süßigkeiten, mehr Wasser statt zuckerhaltige Getränke. Solche Veränderungen machen langfristig einen großen Unterschied.

Tipp: Falls Abnehmen schwerfällt, hilft es, kleine Änderungen Schritt für Schritt um-

zusetzen. Zum Beispiel zwei- bis dreimal die Woche einen Spaziergang nach dem Essen machen – das verbessert den Stoffwechsel und schont die Knochen.

4. Das richtige Training

Jedes Alter bringt eigene Herausforderungen und Chancen mit sich. Ab 50 ist Krafttraining besonders sinnvoll – das muss aber nicht gleich das Fitnessstudio bedeuten. Schon ein sanftes Training mit Therabändern oder Wasserflaschen als Hanteln kann eine großartige Wirkung auf die Knochen haben.

5. Regelmäßige Kontrolle beim Arzt

„Ich merke schon, wenn etwas mit meinen Knochen nicht stimmt“ – denken viele. Doch Osteoporose entwickelt sich oft leise und schleichend. Regelmäßige Arztbesuche und Check-ups sind daher wichtig, besonders ab 60. Eine einfache Knochendichtheitsmessung kann frühzeitig Aufschluss geben und die passende Therapie einleiten.

Sicherheit für Zuhause: der Johanniter-Hausnotruf

Hausnotruf-Experte Philipp Roder gibt Tipps

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Ein Hausnotruf kann dabei unterstützen.

Philipp Roder, Hausnotruf-Experte in Ostbayern, gibt Tipps, wann eine Unterstützung durch den Hausnotruf sinnvoll sein kann: „Oft ist erst ein Sturz der Anlass, über Hilfsmittel wie einen Rollator oder einen zusätzlichen Griff am Wannenrand nachzudenken. Auch ein Hausnotruf kann eine sinnvolle Unterstützung sein, die ohne großen Aufwand die Sicherheit in den eigenen vier Wänden erhöht.“

Für eine bessere Selbsteinschätzung, wann ein Hausnotruf sinnvoll sein kann, rät Philipp Roder zur Beantwortung folgender Fragen:

- Lebe ich allein in meiner Wohnung und fühle mich unsicher?
- Habe ich Schwierigkeiten beim Gehen, beispielsweise durch eine dauerhafte oder zeitweilige körperliche Einschränkung, durch Schwindel, Schwäche oder durch Gleichgewichtsstörungen?
- Leide ich an einer chronischen Krankheit, die mich im Alltag einschränkt oder unsicher werden lässt, zum Beispiel Epilepsie, Asthma, Diabetes mellitus oder Multiple Sklerose?
- Hatte ich bereits einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt?
- Bin ich in meiner Wohnung schon einmal gestürzt?

Werden einige der aufgeführten Fragen mit „Ja“ beantwortet, macht es Sinn, über einen Hausnotruf nachzudenken.

Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisleistungen möglich. Auch der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt und stellt eine haushaltsnahe Dienstleistung dar. Die Kosten für einen Hausnotruf können daher von der Steuer abgesetzt werden.



Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen
Tel. 09621 4722-19



JOHANNITER



VON GLÜCKSZÄHNEN UND KUSS-KARIES

Von Katharina Fleischhauer

DIE GRÖSSTEN ZAHNMYTHEN AUFGEKLÄRT

Zähne sind nicht nur für unser strahlendes Lächeln da, sondern stehen seit Jahrhunderten im Mittelpunkt kurioser Mythen und Halbwahrheiten. Auch heute kursieren irrige Annahmen über Zahnpflege und Zahngesundheit, die es auf den Prüfstand zu stellen gilt. Hier ist eine Übersicht über die erstaunlichsten Zahomythen – und was wirklich dahintersteckt.

KÜSSEN MACHT KARIES?

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass Küsse Löcher in den Zähnen verursachen könnte, weil Bakterien weitergegeben werden. Tatsächlich wird zwar Speichel ausgetauscht, aber die Hauptursache für Karies sind Zucker und Plaque, nicht der Kuss. Außerdem enthält Speichel Enzyme, die schädliche Bakterien im Mund bekämpfen.

WEISSE ZÄHNE = GESUNDE ZÄHNE?

Das Ideal von strahlend weißen Zähnen lässt viele glauben, dass weiße Zähne automatisch gesünder sind. Dabei hängt die Zahngarbe auch von der Genetik und dem natürlichen Zahnschmelz ab. Ein leicht gelblicher Farbton kann ganz normal sein und sagt nichts über die Zahngesundheit aus. Entscheidend ist, dass die Zähne frei von Karies und Plaque sind.

EIN ZAHN ALS SCHUTZ VOR GEFÄHR?

Dieser Aberglauke besagt, dass ein Zahn als Amulett vor Unglück bewahrt. Früher glaubten viele Kulturen, dass Zähne schützende Kräfte haben, und daher wurden sie oft als Talisman getragen. Wissenschaftlich ist dieser Mythos unbegründet – Schutz vor Zahnschäden bietet tatsächlich nur eine gute Pflege.

SCHWANGERSCHAFT UND ZAHNAUSFALL

Schwangere befürchten oft, dass das Baby Kalzium aus ihren Zähnen zieht. Zum Glück stimmt das nicht: Zwar können hormonelle Veränderungen Zahnfleischentzündungen begünstigen, aber wer gut für seine Zähne sorgt, muss sich keine Sorgen um Zahnausfall machen.



ZAHNSCHMERZEN = HERZPROBLEME

Früher dachte man, Zahnschmerzen seien ein Zeichen für Herzprobleme. Tatsächlich gibt es eine Verbindung zwischen Zahngesundheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber Zahnschmerzen sind nicht automatisch ein Hinweis auf ein krankes Herz. Wer unter Zahnschmerzen leidet, sollte sich vor allem auf seine Zahn- und Mundpflege konzentrieren.

ZAHN UNTERM KOPFKISSEN = GLÜCKSBRINGER?



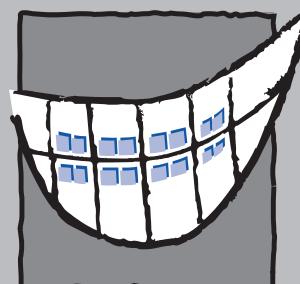
Schon als Kinder haben wir gelernt, dass aus gefallene Zähne nicht einfach weggeworfen, sondern unter das Kopfkissen gelegt werden. In vielen Kulturen bringt dieser Zahn Glück – besonders, wenn die Zahnfee ihn mit einem kleinen Geschenk honoriert. Aus medizinischer Sicht? Glücklich wird man eher durch gesunde Zähne, die möglichst lange erhalten bleiben.

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Martina Thaller

Asylstraße 11 | 92637 Weiden
Telefon 0961 - 31 77 9
Telefax 0961 - 38 1 38 53

www.zahnarzt-dr-thaller.de

DR. DIETMAR GEYMEIER
KIEFERORTHOPÄDIE



Max-Reger-Str. 18 · 92637 Weiden
Tel: 0961 – 21222 · www.geymeier.de

MUNDGERUCH NUR WEGEN SCHLECHTER PFLEGE?

Mundgeruch wird oft mit mangelnder Zahnpflege in Verbindung gebracht, doch es gibt viele mögliche Ursachen. Neben Problemen im Mundraum können auch der Magen, die Nebenhöhlen oder bestimmte Nahrungsmittel verantwortlich sein. Regelmäßige Zahnpflege hilft, aber hartnäckiger Mundgeruch sollte medizinisch abgeklärt werden.



HÄRTER SCHRUBBEN = BESSER PUTZEN?

Viele glauben, dass sie die Zähne gründlicher reinigen, wenn sie mehr Druck ausüben. Tatsächlich kann zu viel Druck den Zahnschmelz schädigen und das Zahnmuskel reizen. Eine sanfte, kreisende Putztechnik ist am effektivsten und schützt gleichzeitig das Zahnfleisch.



ZUCKERFREI IST ZAHNFREUNDLICH?

Viele gehen davon aus, dass zuckerfreie Getränke unschädlich sind. Doch Diät-Limonaden und ähnliche Getränke enthalten häufig Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und Erosion verursachen können. Wasser ist die beste Wahl für eine zahnfreundliche Erfrischung.

ZAHNSEIDE – NUR ETWAS FÜR PERFEKTIONISTEN?

Das Weglassen der Zahnseide ist ein häufiges Verstößen, da viele Menschen glauben, dass Zahneputzen allein ausreichend ist. Die Zahnzwischenräume sind jedoch anfällig für Plaque, und hier hilft nur Zahnseide. Sie ist ein unverzichtbarer Teil der Mundpflege, um Karies und Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen.

© adragon – stock.adobe.com

Praxisgemeinschaft für Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Oralchirurgie



Dr. Dr. Markus Hullmann
FA für Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie

Dr. Dr. Antonios Moralis
FA für Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie

Dr. Anke Grund
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Dr. Ursula Krafft
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Dr. Birgit Schönig
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Leistungsspektrum:

- **Zahnärztliche Chirurgie** (Zahn-, Weisheitszahnenentfernung, Wurzelspitzenresektionen)
- **Implantologie, Parodontologie/Parodontalchirurgie**
- **Kiefergelenksdiagnostik**
- **Traumatologie** (Gesichtsverletzungen, Kieferbrüche)

- **Plastisch-ästhetische Gesichtsoperationen**
- **Ästhetische Botox- und Fillertherapie**
- **Tumore und Schleimhautveränderungen**
- **DVT, Laser**
- **Präprothetische Chirurgie, Dysgnathie**

Wörthstrasse 7 · 92637 Weiden · Telefon 0961-3917600

FITNESS FÜR DEN KOPF



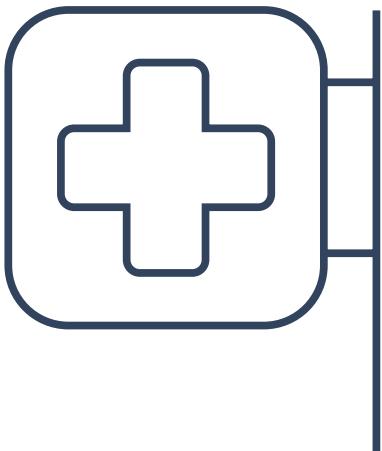
Sie möchten geistig fitter werden? Ihr Allgemeinwissen steigern? Und Ihre Konzentration fördern? Finden Sie die Leidenschaft beim Kreuzworträtsel in Ihrer „gesund&vital“-Ausgabe und bringen Sie Ihr Gehirn auf Hochtouren. Die mentale Anstrengung hält Sie im Alltag fit und verbessert somit Ihr Denkvermögen.

stufenweise Verschärfung		schmie- ren, fetten	Gewächs	an dieser Stelle, an diesem Ort	schwed. Tennisspieler (Björn)		Muse der Geschichte	Insel in der Ostsee	Volk in Zentralasien	echt; ehrlich	Gliederreißen	Internat. Olympisches Komitee (Abk.)	dumme, törichte Handlung (ugs.)	nordischer Hirsch	
alt-griechischer Dichter	►		▼	▼				engl. Haus-, Jagdhund	►		▼	▼	▼	▼	
Sauermilchgetränk	►				nord-deutsch für Ried, Schilf		Stadt u. See in Pennsylvania	►		2	Kleidungsstück	►	4		
Musik: schnell, lebhaft	►			8			Schutzpatron der Jäger	►	schreien (Schaf, Kalb)		5				
britischer Sagenkönig	►				Schwermetall		großes Gästehaus	►			Vorbeter in der Moschee		bis zum Beinengelenk hinauf	Senator	
	►			indi-scher Fürstinentitel	►				Farbe		Bienenzüchter				▼
Fragewort		Campingartikel	►		10	Notwendigkeit, Erfordernis	lateinisch: Deutschland	►							
	3			sportlich in Form	Längenmaß	►				elektr. geladenes Teilchen		ohne geringste Anstrengung		Sinnesorgan	
frühere ital. Währung (Mz.)		Begriff aus Jazz und Popmusik	Körperform, Gestalt	►			Wettkampfstätte; Manege		unermesslich	►					
	►		▼		feierliches Gedicht	unterstützende Expertenrunde	►			dt. Mittelgebirge (Schwäbische ...)		Bundesstaat der USA	►	1	
als Anlage zugefügt	Fluss in Mecklenburg-Vorpommern	mexikanischer Brantwein	►				Fahrt zum Ferienziel	►							
Partner von Patachon	►		▼	geschor- rene Kopf- stelle	feurig, tempe- ramentvoll	Strick	►			Soldat in der Ausbildung	Landstreitkräfte	►			
	►					▼	ausführlich, eingehend	►	Postsendung	►					Edelgas
eindringlich versichern		Ringel-, Saugwurm	Körnerfrucht	Stadt in der Schweiz	►			▼	politischer Fanatiker		zähflüssiges Kohleprodukt		Weinstock		Gebühr; Schätzwert
seelisch bedingtes Leiden	►		▼				ein Europäer	Abteilung eines Verlages	►	7					
	►			Baumwollhemd (engl.)	►		▼		Gartenzierrpflanze	►					
Spielleitung (Kunst, Medien)	Heil-, Zaubertrank	►		9			tiefes Bedauern	►				Kasten, Schachtel	►		
Atemluftfontäne der Wale	►			Vorname der Garbo	►	6			Augenflüssigkeit	►					

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN

Ambulante Rehabilitation

Medifit – ambulantes Rehazentrum
Sebastian-Kneipp-Str. 10,
92245 Kümmersbruck
Tel. 09621/784660
www.medifit.de

Arzt für Kieferorthopädie

Dr. Dietmar Geymeier
Max-Reger-Str. 18, 92637 Weiden
Tel. 0961/21222
www.geymeier.de

Kieferorthopädie Amberg

Dr. Nazin Hage und Dr. Conny Monschau
Regensburger Str. 11-13,
92224 Amberg
Tel. 09621/908000
www.kieferorthopaedie-amberg.de

Arzt für Zahnmedizin

Dr. Martina Thaller
Asylstr. 11, 92637 Weiden
Tel. 0961/31779
www.zahnarzt-dr-thaller-weiden.de

Coaching & Beratung

Carina Messer
Büchelberger Str. 26, 92693 Eslarn
Tel. 0177/8457728
www.carinamesser-coaching.de

Diabetes-Schwerpunktpraxis

Hormonexpert
Schillerhain 1, 95615 Marktredwitz
Tel. 09231/9735340
www.hormonexpert.de

Elektromobilität

Peter Stadler
Bayreuther Str. 2, 92224 Amberg
Tel. 09621/13031
www.stadler-amberg.de

Ergotherapie

Ergotherapie Rupprecht
Wörthstr. 7, 92637 Weiden
Tel. 0961/4701734
www.ergotherapie-rupprecht.de

Ergotherapie Rupprecht
Frühlingstr. 2, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/917611
www.ergotherapie-rupprecht.de

Ergotherapie Rupprecht

Grundstr. 22, 92242 Hirschau
Tel. 09622/7185007
www.ergotherapie-rupprecht.de

Ergotherapie Merkl

Schulstr. 32, 92245 Kümmersbruck
Tel. 09621/789166
www.medifit.de

Ergotherapiepraxis Conny Osika

Friedrichsstr. 18, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/917984
www.ergotherapie-entspannung-osika.de

Fitness-Studio

AEROFIT – nonstop
Conrad-Röntgen-Str. 37,
92637 Weiden
Tel. 0961/3882841
www.aerofit-nonstop.de

Injoy Weiden Fun Squash GmbH

Dr.-Seeling-Str. 26, 92637 Weiden
Tel. 0961/41140
www.injoy-weiden.de



AUS DER REGION

Medifit

Sebastian-Kneipp-Str. 10,
92245 Kümmersbruck
Tel. 09621/784660
www.medifit.de

Fußpflege

Massage- & Fußpflegepraxis
Max Zierock
 Pfeifferstr. 4, 92637 Weiden
 Tel. 0961/33307
www.massagepraxis-zierock.de

Komplementärmedizin – Naturheilverfahren Oberpfalz GmbH

Gf. Herbert Eger, Heilpraktiker
 Schillerstr. 3, 92637 Weiden
 Tel. 0961/39880040
www.naturheilpraxis-eger.de

Krankenhaus

Asklepios Orthopädische
Klinik Lindenlohe
 Lindenlohe 18, 92421 Schwandorf
 Tel. 09431/8880
www.asklepios.com

Kliniken Nordoberpfalz AG
 Söllnerstr. 16, 92637 Weiden
 Tel. 0961/3030
www.kliniken-nordoberpfalz.ag

MKG- und Oralchirurgie

Mund-, Kiefer-, Gesichts-
und Oralchirurgie
 Wörthstr. 7, 92637 Weiden
 Tel. 0961/3917600
www.mkg-weiden.de

Optik & Akustik

Starkmann Optik & mehr
 Jahnstr. 2, 92533 Wernberg-Köblitz
 Tel. 09604/931957
www.optik-starkmann.de

Orthopädie/Schuhtechnik

Vogel Orthopädie + Schuh & Technik
 Unterer Markt 7, 92637 Weiden
 Tel. 0961/43216
www.orthopaedie-vogel.de

Pflege

Pflegedienst Waldthurn GmbH
 Bismarckstr. 21, 92637 Weiden
 Tel. 09657/7409077
www.wgsenioren.de

Praxis für Physiotherapie

Sybille Zetzsche
 Marienstr. 20, 92224 Amberg
 Tel. 09621/14437
www.zetzsche-physiotherapie.de



Sozialstation

Sozialstation Die Johanniter

Sulzbacher Str. 105, 92224 Amberg
 Tel. 09621/472219
www.johanniter.de/hausnotruf

Vital und Gesund

Online-Shop regional

www.biolino24.de

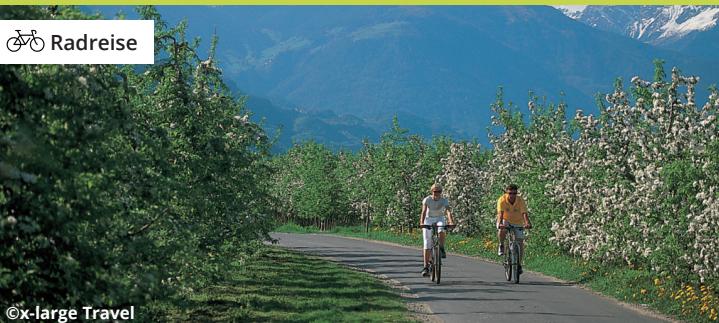
Landgraf-Johann-Str. 6, 92536 Pfreimd
 Tel. 09606/8305
www.biolino24.de

Wellness

Conny Osika Entspannung – Klangschalen

Friedrichsstr. 18, 92648 Vohenstrauß
 Tel. 09651/917984
www.ergotherapie-entspannung-osika.de

URLAUB FÜR KÖRPER & SEELE



Radreise Südtirol & Gardasee

Traumhaftes Radfahren in Norditalien

13.06. – 19.06.2025 | Buchbar bis 28.04.2025

- Busfahrt ab/bis Ihrer gebuchten Zustiegsstelle
- Busbegleitung mit Fahrradanhänger während der gesamten Reise
- 6 Übernachtungen inkl. Frühstück im Mittelklasse-hotel Heide in Auer und Begrüßungsgetränk
- 1x Abendessen „Südtiroler Spezialitäten“
- 1x Abendessen „Italienische Spezialitäten“
- Begleitete Radtouren laut Reiseprogramm mit erfahrener Radreiseleitung vor Ort
- M-TOURS Reisebegleitung

p.P ab 899,- €

Vorteilscard-Rabatt: – 10,- €



Wandern im Zillertal

Bergluft und traumhaft schöne Ausblicke

05.09. – 07.09.2025 | Buchbar bis 28.05.2025

- Busfahrt ab/bis Ihrer gebuchten Zustiegsstelle
- 2 Übernachtungen inkl. Halbpension im 4-Sterne-Hotel Hochzillertal in Kaltenbach
- Örtliche Wanderführung bei allen Wanderungen
- 1x Halbtageswanderung zum Berggasthaus Wiesenhof
- 1x Ganztageswanderung zur Wanglspitze
- Fahrt mit der Finkenberger Almbahn
- 1x Halbtageswanderung zur fürstlichen Maxhütte
- M-TOURS Reisebegleitung

p.P ab 479,- €

Vorteilscard-Rabatt: – 10,- €



Elberadweg

Entlang der tschechischen Elbe nach Dresden

01.09. – 06.09.2025 | Buchbar bis 04.07.2025

- Busfahrt ab/bis Ihrer gebuchten Zustiegsstelle
- 5 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels
- Begleitete Radtouren laut Reiseprogramm mit erfahrener deutschsprachiger Radreiseleitung vor Ort
- Stadtführung in Prag und Dresden
- Moldau-Schifffahrt mit Abendbuffet
- 1x Abendessen in einem traditionellen Restaurant in der Altstadt Prags
- M-TOURS Reisebegleitung

p.P ab 979,- €

Vorteilscard-Rabatt: – 10,- €



Wellness in Bad Kissingen

Im 4-Sterne-Parkhotel CUP VITALIS

18.02. – 25.02., 09.12. – 16.12.2025

- Hin- und Rückreise im Taxi inkl. Haustürabholung
- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension, 6 Mittagssnacks
- Anwendungspaket nach Wahl
- Nutzung Schwimmbad mit 20 m Sportbecken (außerhalb der Kurszeiten), 33°C warme VITAL-Quelle, Saunalandschaft und Fitnessstudio
- Wasser- und Rückengymnastik
- Nutzung Billard, Darts, Kicker und Bibliothek
- Unterhaltungsabende, Leih-Bademantel u.v.m.

p.P ab 1.048,- €

Veranstalter: CUP Touristic GmbH & Co. KG

Weitere Reisen unter www.leserreisen-onetz.de

Infos und Buchung unter der Nennung des **Codes #GI** unter **0961/85 298** (Mo. – Fr.: 9 – 16 Uhr)

WhatsApp: **0170/8776947** | E-Mail: leserreisen-onetz@m-tours.de

Die M-TOURS Erlebnisreisen GmbH, Purcellstraße 32, 93049 Regensburg, tritt als Veranstalter auf (außer gekennzeichnete Reisen).
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Angebote solange der Vorrat reicht.