

gesund *vital*

Gesund

Gepflegte Zähne
von Klein bis Groß

Aufgeklärt

Sport-Mythen
im Check

INTERVALLFASTEN

So gelingt die Ernährungsumstellung

Unser gesund & vital Rezept *Tipp*

Aprikosen-Puddingschnecken



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

ZUTATEN:

Teig

125 ml Milch
100 g Butter
500 g Weizenmehl
1 Pck. Trockenbackhefe
50 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
2 Eier (Größe M)

Füllung

2 Pck. Vanille-Puddingpulver
80 g Zucker
750 ml Milch
100 g Rosinen
4 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Wasser

ZUBEREITUNG (ETWA 20 STÜCK):

Für den Teig Milch erwärmen und darin die Butter zerlassen. Mehl mit Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten und die warme Milch-Fett-Mischung hinzufügen und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Währenddessen aus Puddingpulver, Zucker und 750 ml Milch einen Pudding zubereiten. Erkalten lassen und die Rosinen unterrühren.

Den Teig mit etwas Mehl zu einem Rechteck (60 x 40 cm) ausrollen und mit dem Pudding bestreichen. Den Teig von der kurzen Seite her aufrollen, in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Abstand auf zwei Backbleche verteilen. Nochmals so lange gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. Anschließend bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) nacheinander etwa 15 Minuten backen.

Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen, mit Wasser unter Rühren etwas einkochen lassen und das Gebäck sofort nach dem Backen damit bestreichen.

Die nächste Ausgabe

Erscheinungstag: 14. Juni 2024

Ihre Ansprechpartner:

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

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



Lösung: Ampulle



Es ist Frühling ...

Lautes Vogelgezwitscher, bunte Tulpen, wärmende Sonnenstrahlen und jede Menge Glücksgefühle. Der Frühling zeigt sich auch dieses Jahr wieder von seiner besten Seite und verwandelt die Welt in ein atemberaubendes Naturschauspiel. Auch wir finden nun wieder ganz zu uns selbst. Die dunkle Jahreszeit ist überstanden und vor uns liegen Monate voll glücklicher Momente, Abenteuer und wohltuender Wärme. Denn wie schon der römische Dichter Vergil sagte: „Im Frühling kehrt die Wärme in die Knochen zurück.“

Damit Sie mit vollem Elan in diese herrliche Jahreszeit starten können, überprüfen wir für Sie Sport-Mythen und geben Ihnen Tipps zum Intervallfasten. Zudem erfahren Sie im Magazin, wie und warum Süchte entstehen und wie diese behandelt werden können. Außerdem blicken wir hinter die Fassade des „inneren Kindes“.

Wie werden Zähne in jungen Jahren und im Alter richtig gepflegt und wie sieht die Zahnpflege der Zukunft aus? Auch darüber erhalten Sie alle wichtigen Informationen – ebenso darüber, wie Sie im Notfall Sepsis handeln sollten. Und das ist noch nicht alles: Auf den nächsten Seiten warten viele weitere interessante Themen auf Sie.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Frühling.
Bleiben Sie gesund und vital!

*Im Frühling
kehrt die Wärme
in die Knochen
zurück.*

– Vergil –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Lea-Mareen Kuhnle
Julia Hammer
Reiner Wittmann
Evi Wagner

Gestaltung: Barbara Schlicht
Isabell-Katrin Diehl

Titelbild: Nicholas Felix/peopleimages.com
– stock.adobe.com

Inhaltsverzeichnis

KÖRPER & SEELE

8

Die richtige Schlafhygiene

So finden Sie schnell in den Schlaf

10

Das Kind in dir

Heilung als Schlüssel zur Selbstliebe

12

Sucht als Gefahr

Süchte erkennen und Hilfe annehmen

15

Notfall Blutvergiftung

Wie Sie bei einer Sepsis schnell handeln

18

Ernährung umstellen

Was es beim Intervallfasten zu beachten gibt

20

Sportlicher Fakten-Check

Wir checken Sport-Mythen für Sie

22

Starke Fußmuskulatur

Fußgymnastik für den Alltag

ZAHNHEILKUNDE

28

Zahnpflege 2.0

So sieht die Zukunft Ihrer Zähne aus

30

Gesunde Zähne

Gepflegte Zähne in jedem Alter

33

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

34

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick





© Praxisklinik für Anästhesie, Altenstadt/WN

Ein großer Teil aller operativen Eingriffe findet heute bereits ambulant statt. Tendenz steigend. Das kann für den Patienten viele Vorteile haben. Dr. med. Simone Meier und Doctor-medic Daniel Bruta, Fachärzte für Anästhesiologie, erklären warum.

Operation und Anästhesie bei Ärzten des Vertrauens

Frau Dr. Meier, Sie betreiben seit vielen Jahren als niedergelassene Ärztin in Altenstadt/WN eine Praxisklinik für Anästhesie. Was darf man darunter verstehen?

Dr. med. Simone Meier: Diese Praxisklinik für Anästhesie darf man als Gemeinschaftspraxis von bestqualifizierten Narkoseärzten und hochkompetenten und erfahrenen medizinischen Fachkräften verstehen, die sich in Zusammenarbeit mit einem Operateur vor, während und nach einem Eingriff um das Wohl des Patienten kümmern. Diese Eingriffe sind ambulant, das heißt in aller Regel bleibt der Patient bei uns nicht über Nacht. Beim Operateur handelt es sich um einen Facharzt, zum Beispiel einen

Unfallchirurgen oder Orthopäden, bei dem der Patient in Behandlung ist.

Sie sind also Dienstleister für den Operateur?

Dr. med. Simone Meier: Wir bilden zusammen mit ihm ein Team, das an einem gemeinsamen Ziel arbeitet. Als ambulantes Operationszentrum ist es im Wesentlichen unsere Aufgabe sicherzustellen, dass der Patient während seines kompletten Aufenthalts bei uns medizinisch kompetent versorgt und betreut wird bis er nach Hause entlassen werden kann. Außerdem stellen wir größtenteils das Equipment zur Verfügung, das der Operateur benötigt. Das sind zum Beispiel die chirurgischen Instrumente und medizinischen Geräte.

Was sind die Unterschiede zu einer stationären Behandlung in einem Krankenhaus?

Doctor-medic Daniel Bruta: Manche Eingriffe erfordern eine stationäre Behandlung, das heißt, man verbleibt über einen gewissen Zeitraum im Krankenhaus. Das kann zum Beispiel von der Art des Eingriffs abhängen oder vom Allgemeinzustand des Patienten. Wesentliche Unterschiede zwischen stationärer Behandlung und ambulanten Eingriff liegen also in der Verweildauer und der Schwere der Vorerkrankungen des Patienten. Ein anderer entscheidender Unterschied zwischen einer Operation im Krankenhaus und einer ambulanten Behandlung in einer Praxisklinik für Anästhesie wie der unseren liegt aber darin, dass sich die Patienten von „ihrem Arzt“ operieren lassen, also von einem Menschen, den sie kennen und der sie kennt. Es operiert damit der Arzt des Vertrauens, wohingegen man den Operateur in einem Krankenhaus in vielen Fällen gar nicht persönlich kennt.

Kann sich der Patient ambulant genauso gut aufgehoben fühlen wie im Krankenhaus?

Dr. med. Simone Meier: Selbstverständlich. Es gelten die gleichen Hygiene-, Sicherheits- und technischen Standards. Viele finden sich sogar besser aufgehoben. Wir hören von Patienten oft, dass sie bei der ambulanten Behandlung besonders das persönliche Umfeld schätzen, dass man „näher am

Wir hören von Patienten oft, dass sie bei der ambulanten Behandlung besonders das persönliche Umfeld schätzen ...

– Dr. med. Simone Meier –

Menschen“ sei als in Krankenhäusern. Auch Befürchtungen, sich im Krankenhaus mit multiresistenten Keimen anzustecken, spielen eine Rolle. Im niedergelassenen Bereich ist dieses Ansteckungs-Risiko tatsächlich sehr gering. Ganz abgesehen davon finden heute viele Operationen allein schon deswegen nur noch ambulant statt, weil die Krankenkasse keine stationäre Behandlung



bezahlen würde. Leistenbruch- oder Schulteroperationen finden heute überwiegend ambulant statt, um zwei Beispiele herauszugreifen. Das ist volkswirtschaftlich gesehen auch eine Kostenfrage. Der Anteil an ambulanten Eingriffen wächst daher stetig.

Worauf muss ein Patient achten, der ambulant operiert wird?

Doctor-medic Daniel Bruta: Der Operateur und wir als Anästhesisten müssen beispielsweise über Vorerkrankungen informiert sein. Das können Allergien sein, Blutdruckprobleme und Ähnliches. Zum einen hilft das uns dabei, die Versorgung zu optimie-

STANDORT

Praxisklinik für Anästhesie
Kapuzinerstr. 25a
92665 Altenstadt

TELEFON & MAIL

Tel.: 09602 - 61 53 53
Fax: 09602 - 61 53 55
E-Mail: praxis@narkose-altenstadt.de
www.narkose-altenstadt.de

SPRECHZEITEN

Montag – Freitag: 8 – 14 Uhr
Samstag – Sonntag: Nur nach Vereinbarung





© Sara Neidhardt



ren. Zum anderen kann es beispielsweise sein, dass wir etwa bei Patienten mit schweren Vorerkrankungen doch auf das Krankenhaus verweisen. Ein praktisches Problem kann die Abholung nach der Operation sein. Wir haben einen Aufwachraum, in dem die Patienten in Ruhe zu sich kommen können. Danach muss aber gewährleistet sein, dass sie sicher nach Hause kommen und im Bedarfsfall jemand da ist, der sich um sie kümmert. In besonderen Fällen ist auch eine Übernachtung bei uns möglich.

Welche Anästhesiearten gibt es überhaupt?

Dr. med. Simone Meier: Man unterscheidet grundsätzlich drei Formen.

Die Regional-Anästhesie „betäubt“ nur bestimmte Körperregionen, zum Beispiel den Arm. Bei der sogenannten Alngo-Sedierung wird der Patient in eine Art „Dämmer Schlaf“ versetzt. Bei der Allgemein-Anästhesie, die umgangssprachlich gerne als Voll-Narkose bezeichnet wird, ist der Patient, wenn man das so ausdrücken will, ganz weg. Im Narkosegespräch klären wir den Patienten darüber auf, was für ihn in Frage kommt.

Viele Fachärzte für Anästhesiologie haben sich zu Gemeinschaftspraxen beziehungsweise Praxisgemeinschaften zusammengeschlossen, um ambulante Operationen zu ermöglichen und ihre Dienstleistungen zu optimieren. Der Einzugsbereich ist dabei zumeist sehr groß. Dr. Simone Meier beispielsweise hat sich zu Jahresbeginn mit Doctor-medic Daniel Bruta zu einer Gemeinschaftspraxis zusammengefunden. Unterstützt werden sie von vier weiteren Kollegen (Dr. Birgit Heining, Dr. Bernhard Kellner, Dr. Josef Kick und Dr. Peter Betz). Das Versorgungsgebiet der „Praxisklinik für Anästhesie im Sonnenhaus“ (in Altstadt/WN) umfasst die gesamte Oberpfalz und reicht bis nach Oberfranken und Sachsen.

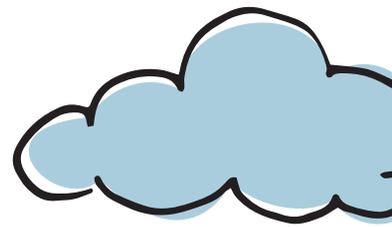
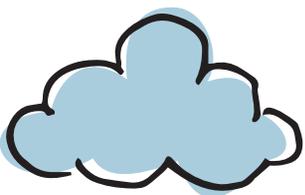
Generelle Fragen zu ambulanten Operationen und Anästhesie richtet man am besten an den behandelnden Arzt oder Anästhesiologen.

Patientengerechte Informationen finden sich darüber hinaus auf der Webseite www.sichere-narkose.de, die vom Berufsverband Deutscher Anesthesisten betrieben wird, daneben aber beispielsweise auch auf der Webseite der „Praxisklinik für Anästhesie im Sonnenhaus“ (www.narkose-altenstadt.de).



© Praxisklinik für Anästhesie (3)

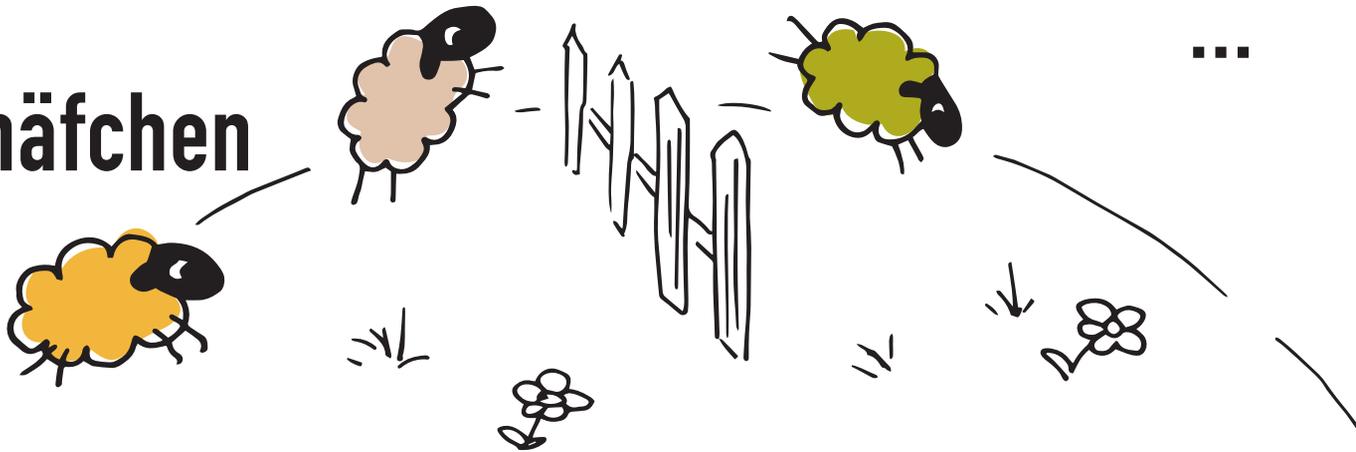




2 Schäfchen

3 Schäfchen

1 Schäfchen



Von Sabine Fuchs

Dornröschen brachte es laut den Gebrüder Grimm auf märchenhafte 100 Jahre. Babys schlafen bis zu 17 Stunden täglich, Erwachsene im Schnitt acht Stunden, und Senioren fühlen sich oft schon nach sieben Stunden ausgeruht. Verschlafen wir fast unser halbes Leben?

Im Durchschnitt sind es fast 24 Jahre – und keine Minute davon ist verschenkte Zeit. Ausreichender, erholsamer Schlaf sorgt dafür, dass sich Körper und Geist regenerieren und die Wachphasen leistungsstark und vital erlebt werden. Guter Schlaf ist also für ein gesundes Leben unverzichtbar und bedeutet pure Lebensqualität.

Von Licht, Schatten und der inneren Uhr
Taktgeber der inneren Uhr ist ein Zusammenspiel aus Hormonen: Melatonin, das „Schlafhormon“, ist ein körpereigenes

Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Gebildet wird es, genauso wie das „Wachhormon“ Serotonin, in der Zirbeldrüse – mitten im Zentrum des Gehirns. Nur wenige Millimeter groß, ist die schlafregulierende Drüse die Steuereinheit der inneren Uhr. Während Serotonin als wahrer Stimmungsaufheller auch als „Glückshormon“ bekannt ist, wirkt Melatonin entspannend und schlafregulierend. Das tagsüber im Gehirn gebildete Serotonin wird bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse in Melatonin umgewandelt. Wie gesund Schlafen ist, wird durch einen ausreichenden Melatoninspiegel deutlich: Das Hormon reduziert durch seine hohe antioxidative Wirkung sogar Zellschäden. Geringe Melatoninspiegel hingegen beschleunigen den Alterungsprozess und die Anfälligkeit für Krankheiten.

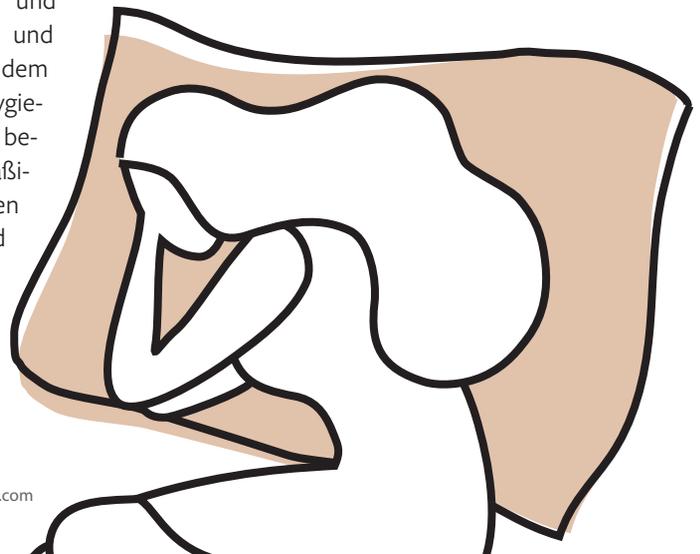
Doch was, wenn das Ein- und Durchschlafen schwerfällt und man morgens müde nach dem Wecker tastet? Als „Schlafhygiene“ werden alle Maßnahmen bezeichnet, die einen regelmäßigen, gesunden und erholsamen Schlaf fördern und Ein- und Durchschlafschwierigkeiten reduzieren. Bereits mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Schlafstörungen mildern und bestenfalls beseitigen:

Licht aus!

Da Licht einen so bedeutenden Einfluss auf die Wachphasen hat, ist es wichtig, Schlafräume abzudunkeln und so für eine klare Unterscheidung zwischen Tag und Nacht zu sorgen. Auch künstliche Lichtquellen erschweren den Übergang in einen wohltuenden Schlaf. Aus diesem Grund ist Medienkonsum an grellen Bildschirmen und Tablets kurz vor dem Schlafengehen zu vermeiden – ebenso wie der Aufenthalt in hell beleuchteten Räumen. Ausreichend abgedunkelte Schlafräume dagegen verhelfen unserem Körper zu einer erholsamen Nacht mit regenerierender Tiefschlafphase.

Raum zum Träumen

Schlafzimmer sollten nach Möglichkeit nicht als Wohnraum genutzt werden, sondern auch unterbewusst mit Erholung und Regeneration assoziiert sein. Wo soeben



noch gemeinsam gegessen und ferngesehen wurde, ist der nahtlose Übergang in die Nachtruhe meist eine kleine Herausforderung. Die ideale Raumtemperatur in Schlafräumen beträgt zwischen 16 und 19 Grad und liegt damit unter der Wohlfühltemperatur in Wohnräumen. Eine angenehme Luftfeuchtigkeit von rund 40 Prozent sowie ausreichendes Lüften tagsüber sorgen für ein angenehmes Schlafklima und entspanntes Durchatmen, was sich positiv auf die Schlafqualität auswirkt.

Schlafen – zum Gähnen langweilig?

Aktivität und Erholung müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Wer sich tagsüber kaum bewegt und jede Anstrengung vermeidet, ist noch am späten Abend ausgeruht. Das tagsüber eingeatmete Aroma von Neroliöl bringt die Zirbeldrüse auf Trab, sodass wir ausreichend Power für Aktivität haben. Wer freut sich nach einem anstrengenden Tag nicht auf ein kuscheliges Bett?

Wie man sich bettet, so liegt man.

Eine Matratze, deren Härtegrad auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt ist, zählt zu den besten Well-Being-Investitionen. Atmungsaktive Bettwaren kühlen im Sommer und halten im Winter mollig warm. Der Rücken- und Seitenschlaf gelten als die gesündesten. Schlafen auf dem Bauch strengt dagegen die Wirbelsäule an.

Genussmittel – nicht im Traum!

Dass Kaffee eine aufputschende Wirkung zeigt und als Gute-Nacht-Trunk eher ungeeignet ist, wissen die meisten. Aber auch Nikotin hat eine schlafstörende Wirkung, die sich, zusammen mit Koffein konsumiert, sogar gegenseitig verstärkt. Obwohl dem Gläschen Wein am Abend eine schlaffördernde Wirkung zugeschrieben wird, beeinträchtigt Alkohol die Schlafqualität nachgewiesen durch verkürzte Schlafphasen.

Time-out

Ein energispendendes Nickerchen am späten Nachmittag kann verhindern, dass wir abends ausreichend müde sind. So sind wir zwar am Abend körperlich und mental erschöpft, aber geistig noch zu wach, um in den Schlaf zu finden. Oft hilft es jedoch schon, sich auf das Wachbleiben zu konzentrieren, um bald festzustellen, dass Müdigkeit eintritt. Und: Schenken Sie der Uhr nachts keinen Blick. Wer in ruhelosen Nächten oft auf den Wecker sieht und die Wachstunden zählt, setzt sich selbst unter Druck.

Sweet Dreams

Saftige Kirschen, süße Himbeeren und tropische Kiwis sind neben einigen anderen Obst- und Beerensorten natürliche Melatoninquellen. Wer drei Stunden vor den Ruhezeiten eine Portion Kirschen nascht, profitiert oft von einer kürzeren Einschlafphase.

EINE ERHOLSAME NACHT! 

- ANZEIGE -

Für gesunden und erholsamen Schlaf Bettenhaus Ulrich überzeugt mit Fachkompetenz

„Für Ihren Schlaf sind wir hellwach!“ Diesen Leitspruch hat sich das Bettenhaus Ulrich am Viehmarkt 13 in Amberg auf die Fahnen geschrieben. Bei dieser Adresse findet der Kunde alles rund ums Bett und den gesunden Schlaf: Matratzen und Unterfederungen, Bettgestelle in verschiedenen Holz Ausführungen, Boxspringbetten, Zudecken sowie Kopfkissen, Bettwäsche, Spannbetttücher und vieles mehr. Zudem finden Sie hier auch individuell angefertigte Schranksysteme.

Bei der persönlichen Fachberatung wird auf anatomisch richtiges Liegen ganz besonderen Wert gelegt, ist dies doch die wesentliche Voraussetzung und Basis für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Bestandteil des Beratungsgesprächs ist die 3D-Liegediagnose, mit der der Kunde in Rücken- und Seitenlage vermessen wird, um die richtige Schlafunterlage zu finden. Ergonomisch angepasste Nackenstützkissen runden das individuelle Schlafsystem ab.



Der besondere Service des Bettenhauses Ulrich: Die bestellte Ware wird geliefert, montiert und auf Wunsch wird die Altware entsorgt. Auch individuelle Termine und Hausberatung sind möglich.

Bettenhaus Ulrich

Viehmarkt 13 | 92224 Amberg
Telefon 09621/9735323

E-Mail: info@bettenhaus-ulrich.de
www.bettenhaus-ulrich.de

Öffnungszeiten:

Di. – Fr. 10 – 18 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr

DAS KIND IN DIR

Von Sabine Fuchs

„Nein, Louis, du kannst keine Cola bestellen – zuviel Zucker und viel zu ungesund! Bringen Sie dem Kind bitte eine Apfelsaftschorle. Danke.“

Die Hausaufgaben sind gemacht, das Zimmer ist aufgeräumt und das Schwimmbad wurde mit „sehr gut“ bestanden: Wie frustrierend für ein Kind, wenn es scheinbar willkürlich, von den Eltern während des Restaurantbesuches gemäßregelt wird. Längst nicht immer sind es traumatische Kindheitserfahrungen, die bis weit ins Erwachsenenalter blockieren. Oft genügen scheinbar belanglose, sich wiederholende

Alltagssituationen wie diese, um negative Erfahrungen aus der Kindheit als Glaubenssatz und Überzeugung im eigenen Emotionsspeicher zu verankern: Das Leben ist immer ungerecht zu mir!

Das „innere Kind“ ist ein aus der Psychotherapie stammendes Modell, das uns innere (kindliche) Erlebniswelten aus der überlegenen und handlungsfreien Sicht des Erwachsenen betrachten lässt. In dieser Position können wir direkten Einfluss auf Situationen nehmen, denen wir als Kind hilflos gegenüberstanden und die in unserem emotionalen Gedächtnis als Wut, Enttäuschung oder Verlust abgepeichert sind. Das Modell ermöglicht es also, Erinnerungs- und Gefühlsspeicher der eigenen Kindheit positiv zu wandeln und entstandene Blockaden aufzulösen. Sattdessen werden Selbstbestimmtheit und Entscheidungsfreiheit gelebt: Es entsteht Heilung des inneren Kindes.



KNO⁺ Kliniken Nordoberpfalz

Kliniken Nordoberpfalz

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Rund 100.000 Patienten pro Jahr und mehr als 30 medizinische Fachabteilungen – die KNO sichert als starker Verbund eine qualitativ hochwertige Versorgung für alle Menschen in der nördlichen Oberpfalz.

Wir decken die gesamte Bandbreite der medizinischen Kompetenz in unserer Region ab und sichern damit eine umfassende und wohnortnahe medizinische Versorgung.

Gemeinsam im Verbund gewährleisten wir nicht nur eine zuverlässige und erstklassige medizinische Grundversorgung, sondern bieten auch absolute Spitzenmedizin in der Nordoberpfalz.

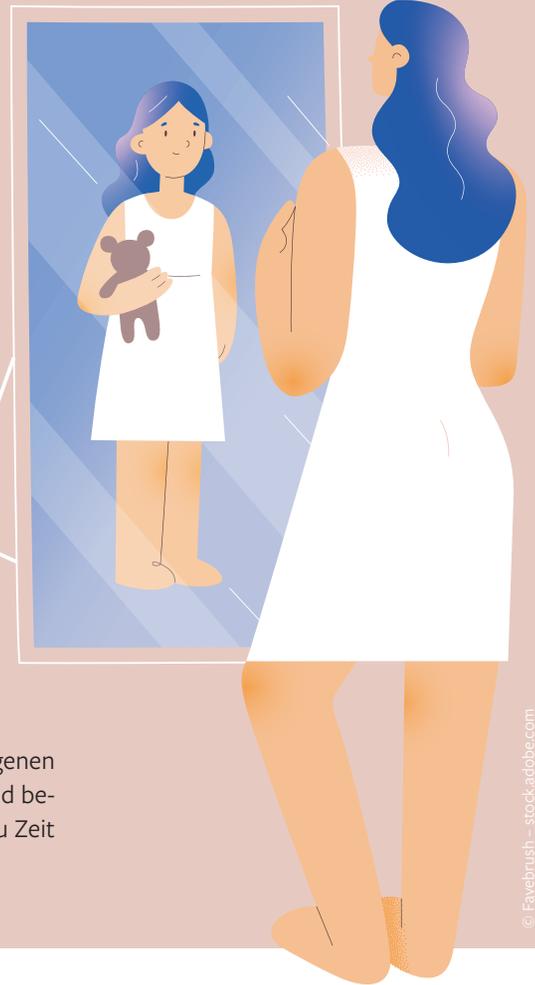
www.kliniken-nordoberpfalz.de | www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG

Die erfolgreiche Metapher des inneren Kindes wird vielfach von Coaches, Persönlichkeitsentwicklern, Psychologen und Psychotherapeuten eingesetzt. Auch der Psychoanalytiker Roberto Assagioli, Entwickler der Psychosynthese, räumte dem Bild des inneren Kindes großen Stellenwert in seiner Arbeit der Teilpersönlichkeitsbetrachtungen ein.

Durch vielfach gehörte Sätze wie „Das packst Du schon!“, „Sei stark!“, „Der Klügere gibt nach!“, „Indianerherz kennt keinen Schmerz!“, sind wir manchmal selbstverurteilend und zu hart gegen uns selbst. Den Nöten und Sorgen des inneren Kindes verständnisvoll zu begegnen, bedeutet den eigenen Nöten und Sorgen Bedeutung zu schenken. Das Modell des inneren Kindes kann so Abstand zur eigenen Überforderung herstellen und zu einer besseren Selbstkontrolle und Wahrung der Selbstverantwortung verhelfen. In dem ich aner-

kenne, dass ein Teil von mir gerade durch einen Vorfall verunsichert ist, kann ich für mein inneres Kind eintreten. Nicht wir selbst sind also in der angespannten Situation überfordert, sondern unser inneres Kind ist es. Beschützer zu sein, und sei es der eigene, fällt vielen Erwachsenen in unserer Leistungsgesellschaft leichter, als für sich selbst um Hilfe zu bitten und sich damit Überforderung einzugestehen. Sich selbst, gefangen in Ängsten und Ungewissheiten eine gute Mutter, ein guter Vater zu sein, ist ein Beweis der Selbstliebe.

Sein inneres Kind mit professioneller Unterstützung verstehen zu lernen kann der Schlüssel dazu sein, mit den eigenen Gefühlen besser umgehen zu können. Und bestellen Sie ihrem inneren Kind von Zeit zu Zeit zur Belohnung eine Cola. Mit Zucker ...



© Favebrush - stock.adobe.com



kurze Wartezeiten
ausführliches Vorgespräch
90 min Termine und länger
ohne Registrierung bei den Krankenkassen
auch nach 17.00 Uhr berufsbegleitend
integrative Verfahren



diskret
neutral
einfach anders

Dipl.-Psych.
Evelyn Friedberger

Private Praxis für Psychotherapie Ganzheitliche Kurzzeittherapie
...entspannt Ihre Lösung finden

Begegnung mit dem inneren Kind

Symbolisch steht das innere Kind für Gedanken, die im kindlichen Lebensabschnitt zu feststehenden Überzeugungen geworden sind. Von „Alles ist in Ordnung, mir wird immer geholfen“ bis zu „Ich genüge nicht oder darf mich nicht wehren“ kann alles zu einer Überzeugung werden. Alles, was immer wieder genauso abläuft, haben wir Menschen aufgehört zu hinterfragen. Es wird einfach eine Wahrheit, ein Gesetz genauso wie das Fallgesetz und dass morgen früh die Sonne aufgeht. Zweifelsohne dann ein Vorteil und eine Ökonomie unseres Gehirns, um nicht täglich alles neu hinterfragen zu müssen. Der Nachteil? Das kindliche Denken und Erleben ist in besonderer Weise eingeschränkt in seiner Wahrnehmung. Wenn die Mama keine Zeit hat, kann beispielsweise auch schnell das kindliche Gefühl entstehen, nicht wichtig zu sein. Wenn der Papa überreizt ist, schlussfolgert vielleicht das kindliche Denken – „Ich bin für deine Gefühle verantwortlich“? **Wenn wir nicht lernen diese Überzeugungen erwachsen zu hinterfragen, kommt unsere Seele in Nöte.** Warum? Wie kommuniziere ich denn, wenn ich lebenslang denke, dass ich nicht wichtig bin oder mich nicht wehren darf? In welche Risiken kommt denn ein Mensch, wenn er lebenslang denkt, dass er immer für die Emotionen der anderen verantwortlich ist, nicht liebenswert ist oder dass immer jemand hilft? Er vergisst sich. Er vergisst für sich zu sorgen, auf sich zu achten und sich zu lieben.

Lassen Sie uns das innere Kind hinterfragen und die Schranken für ihre Lebensfreude öffnen.

www.wohlfuehl-praxis.com • Fichtelseestraße 23 • 95686 Fichtelberg • Tel. 09272 4919930

Wetten, Alkohol, Medikamente, Drogen, Soziale Medien ... Süchte können in den verschiedensten Bereichen entstehen und Betroffene über Jahre hinweg begleiten. Dabei können sie sich oft alleine nicht mehr aus ihren Verhaltensmustern befreien. Hier hilft meist nur noch eine Psycho- oder Verhaltenstherapie.

© keitma - c stock.adobe.com

RAUS AUS DER SUCHT

Von Lea-Mareen Kuhnle

8,2 Millionen erwachsene Deutsche

sind von verschiedenen Substanzen oder Glücksspiel abhängig.
(Bundesdrogenbeauftragter)

18%

der 18- bis 64-Jährigen hierzulande haben einen problematischen Alkoholkonsum.
(Institut für Therapieforchung)

Bei **19,8%**

der deutschen Jugendlichen lassen sich Anzeichen gestörten Essverhaltens finden – Mädchen sind dabei deutlich häufiger betroffen.
(KIGGS-Studie)

Was ist eine Sucht?

Man unterscheidet generell zwischen stoffgebundenen und verhaltensgebundenen Süchten. Bei beiden ist die Kontrolle über ein Verhalten eingeschränkt und es wird ein starker Zwang oder Wunsch verspürt, etwas zu konsumieren oder zu machen. Substanzen, die zu einer Sucht führen, können beispielsweise Alkohol, Drogen, Medikamente oder Nikotin sein. Süchte, die auf ein Verhalten zurückzuführen sind, sind etwa Kaufsucht, Glücksspiel-, Mager- und Esssucht, Sportsucht oder sogar die Sucht nach der exzessiven Nutzung von Sozialen Medien. Beide Arten von Süchten haben gemeinsam, dass sie den Betroffenen langfristig schaden – körperlich, psychisch und manchmal auch finanziell.

Eine Sucht erkennt man an körperlichen und auch psychischen Symptomen. Unruhe, Zittern und Schwitzen gehören dazu. Der starke Wunsch oder Zwang, in bestimmten Situationen eine Substanz zu konsumieren oder einer Tätigkeit nachzugehen, sind ebenso Anzeichen.

Wie entstehen Süchte?

Beim Entstehen einer Sucht greift das Belohnungssystem. Dies ist zunächst bei allen

Menschen gleich ausgebildet, jedoch kann es umprogrammiert werden. Eine Sucht entwickelt sich somit erst nach einiger Zeit und vielen Wiederholungen. Nach einem Bier ist man demnach nicht gleich alkohollabhängig. Das Gehirn lernt über die Zeit, dass ein bestimmter Stoff oder ein Verhalten ein positives Gefühl, Entspannung oder Power hervorrufen kann. Zudem geht man von drei Komponenten aus, die sich bei jedem Menschen unterscheiden und somit sind nicht alle gleich gefährdet: die körperliche, psychische und die soziale Ebene.

Eine wichtige Rolle spielen demnach auch persönliche Faktoren wie das Alter beim ersten Kontakt mit dem Sucht auslösenden Stoff oder einem bestimmten Themengebiet. Auch das soziale Umfeld und somit die Hemmschwelle etwa bei der Einnahme von Drogen können Betroffene schneller an eine Sucht führen. Ebenso können eine erhöhte Stressbelastung, ein Minderwertigkeitsgefühl, Depressionen oder Leistungsdruck eine Abhängigkeit auslösen. Auch soziale Netzwerke, die ein Körperbild propagieren, zu Käufen animieren oder Alkoholkonsum normalisieren, sind ein Problem. Zudem spielt die Verfügbarkeit mit ein – je einfacher man an eine Substanz kommt, desto wahr-

scheinlicher ist es, danach süchtig zu werden.

Was sind die Folgen?

Süchte können verschiedenen Folgen mit sich bringen. Betroffene erleiden beispielsweise gesundheitliche Probleme in Form von körperlichen Erkrankungen an Organen wie Leber, Herz und Lunge, oder auch psychische Störungen. Gleichzeitig haben sie Auswirkungen auf das soziale und berufliche Umfeld. Die Beziehung zu Familie,

Freunden und den Partner kann zudem unter dieser Belastung leiden. Auch die Leistung am Arbeitsplatz wird in den meisten Fällen eingeschränkt. Isolation und finanzielle Schwierigkeiten können folgen.

Nicht zuletzt ist die emotionale Belastung immens. Scham, Schuldgefühle, Angst und Depressionen sind häufige Begleiterscheinungen, die das Leben der Betroffenen zusätzlich belasten.

Wie können Süchte behandelt werden?

Wenn jemand in einer Suchtspirale gefangen ist, muss er sich dessen erst einmal bewusst werden. Hier können Freunde und Familie unterstützend wirken. Je früher eine Sucht erkannt wird, desto einfacher ist es, dagegen zu wirken. Beim Bekämpfen einer Abhängigkeit müssen zunächst Suchtmechanismen durchbrochen und das Suchtgedächtnis geschwächt werden. Verhaltensmuster müssen geändert werden. Dabei sollte so früh wie möglich für professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Medikamentenunterstützung gesorgt werden. Ein Entzug in einer Klinik ist vor allem bei stoffgebundenen Süchten unvermeidlich – bei Verhaltensstörungen aber auch oft

nötig. Psychologen ergründen mit den Betroffenen Ursachen und Auslöser der Abhängigkeit und erarbeiten gemeinsam mit ihren Patienten Strategien, um sich von Suchtmitteln und Risikofaktoren zu lösen und fernzuhalten.

Eine Liste von Sucht-Selbsthilfeverbänden ist auf

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

zu finden. Hilfe und Infos zur Suchtberatung für die Oberpfalz gibt es auf www.suchthilfe-oberpfalz.de/wege-aus-der-sucht/.

Die bundesweite Sucht- und Drogenhotline ist unter **01806 313031** rund um die Uhr und an sieben Tagen in der Woche erreichbar.

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: „Off 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

JEDE MINUTE ZÄHLT:

Bei einem Schlaganfall richtig handeln

Wenn Seh- und Sprachstörungen, Lähmungen und Taubheitsgefühle, Schwindel sowie sehr starke Kopfschmerzen auftreten, zählt jede Minute. Denn das sind die ersten Anzeichen für einen akuten Schlaganfall. Um bleibende Schäden zu verhindern, muss nun schnell gehandelt werden.



Dr. med. Frank Huber, Chefarzt Neurologie im Klinikum Amberg, über den schnellen und richtigen Umgang bei einem akuten Schlaganfall.

Wie kann man als Laie bei anderen feststellen, ob sie möglicherweise von einem Schlaganfall betroffen sind?

Dafür bietet sich der einfache „FAST“-Test an – „Fast“ steht für Face, Arms, Speech und Time. Damit ist gemeint, dass im Falle einer Auffälligkeit, also beispielsweise wenn ein Mundwinkel herabhängt, sich ein Arm beim Anheben beider Arme senkt oder dreht oder sich das Sprechen verändert, sofort die Notrufnummer gewählt werden sollte.

Was sollte man tun, wenn die Person tatsächlich einen Schlaganfall hat?

Ein Schlaganfall kann ausschließlich in bestimmten Krankenhäusern insbesondere unter Anwendung moderner bildgebender Verfahren diagnostiziert und behandelt

werden. Der Erfolg einer Behandlung ist äußerst zeitsensitiv. Die wichtigste Maßnahme ist hier schnelles Handeln und der Transport des Patienten mit akutem Schlaganfall in ein geeignetes Krankenhaus, das über modernste apparative und personelle Ressourcen verfügt.

Was passiert, wenn der Patient ins Klinikum kommt?

Die Akutbehandlung eines Schlaganfallpatienten erfolgt in den ersten Minuten in der zentralen Notaufnahme. Hier wird der Patient orientierend neurologisch untersucht, eine Computertomographie, in bestimmten Fällen auch eine Kernspintomographie durchgeführt. Des Weiteren erfolgt eine Blutabnahme. Anschließend wird auf der Basis dieser Befunde fachärztlich entschieden, wie möglichst viel Hirngewebe gerettet werden kann.

Danach wird der Patient auf die Schlaganfallspezialstation (Stroke Unit) übergeben. Dort erfolgt eine permanente Überwachung bestimmter Parameter, um bei Abweichungen umgehend reagieren zu können. Weiterhin wird der Patient in festgelegten Zeitabschnitten klinisch neurologisch nachuntersucht, um Verschlechterungen zeitnah erkennen zu können.

Wie geht es mit der langfristigen Behandlung weiter?

Auf der Stroke Unit und anschließend auf der neurologischen Normalstation ist eines der wichtigsten Ziele, die Ursache des Schlaganfalls zu identifizieren, um einen weiteren zu vermeiden. Es werden somit bestimmte Untersuchungen durchgeführt. Zwischenzeitlich wird, wenn der Patient noch ein sogenanntes Defizit aufweist, eine Rehabilitationsbehandlung beantragt.

Was kann die Stroke Unit im St. Marien in Amberg noch alles leisten?

Stroke Units sind hoch spezialisierte Behandlungseinheiten. Patienten erfahren dort durch eine Vielzahl von Maßnahmen die bestmögliche Behandlung ihres möglicherweise entstandenen körperlichen Defizites. Dort wird auch auf die psychischen Folgen eines solchen Ereignisses ein Augenmerk gelegt. Auch Komplikationen wie Lungenentzündungen, Harnwegsinfekte und Schmerzen werden hier umgehend erkannt und behandelt.

Das Klinikum Amberg wird regelmäßig zertifiziert. Zuletzt als überregionale Stroke Unit. Was bedeutet das?

Kliniken, die diese Schlaganfallbehandlung anbieten, müssen sich alle drei Jahre einer Überprüfung durch eine Zertifizierungsgesellschaft stellen. Die Stroke Unit am Klinikum St. Marien wurde im Juni 2023 erstmals als überregionale Stroke Unit zertifiziert. Das bedeutet, dass sehr hohe Maßstäbe an die qualitativen und quantitativen Behandlungsstrukturen gelegt werden. Des Weiteren müssen an entsprechend zertifizierten Häusern bestimmte zusätzliche Hauptabteilungen wie zum Beispiel eine Neurochirurgie oder Gefäßchirurgie etabliert sein. Pro Patient wurde außerdem ein Pflegeschlüssel festgelegt, um den speziellen Anforderungen des Schlaganfallpatienten gerecht zu werden. Zudem müssen die auf der Stroke Unit eingesetzten Pflegekräfte eine Spezialausbildung absolvieren. Gleichzeitig müssen ausführliche Behandlungsstandards schriftlich festgehalten werden und regelmäßige interne und externe Weiterbildungen erfolgen und dokumentiert werden.



Für nähere Infos bitte hier scannen.

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG
Klinik für Neurologie mit Stroke Unit
Chefarzt Dr. med. Frank Huber
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg
neurologie@klinikum-amberg.de
Tel.: 09621 38-1852



F

Face (Gesicht) – Beim Lächeln sollten beide Mundwinkel nach oben zeigen.

S

Speech (Sprache) – Es sollte mit verständlicher Stimme gesprochen werden können.

A

Arms (Arme) – Beide Arme sollten nach vorne gehoben werden können und so bleiben.

T

Time (Zeit) – Sind eine oder mehrere Handlungen nicht möglich, sollte die 112 gewählt werden.



**NOT
FALL**

SEPSIS

Von Julia Hammer

Eine kleine Wunde auf der Haut, eine harmlos wirkende Infektion im Körper – kein Grund zur Sorge. Doch nicht immer verlaufen diese Erkrankungen problemlos. Wird eine Infektion nicht richtig behandelt, kann das gravierende Folgen haben: eine Sepsis. Dann ist schnelles Handeln erforderlich, da sie nicht selten tödlich verläuft.

Irrtümlicherweise wird oft angenommen, eine Sepsis entstehe nur durch eine entzündete Wunde der Haut. Das ist falsch, denn jede Infektion kann zu einer Sepsis führen, wenn sie nicht durch das Immunsystem bekämpft oder mit Medikamenten behandelt wird. Das bedeutet, dass auch eine Lungenentzündung, eine Harnwegsinfektion oder andere Entzündungen im Bauchraum eine Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, auslösen können. Dafür verantwortlich sind vor allem Bakterien, aber auch Viren, Pilze oder Parasiten können eine



Sepsis verursachen. Jeder Mensch, der eine Infektion hat, kann – unabhängig vom Eintrittsort der Erreger und des primären Entzündungsherdens – an einer Sepsis erkranken. Allerdings gibt es gefährdetere Personen. Dazu zählen: Säuglinge unter einem Jahr, ältere Menschen ab 60 Jahren sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder einem geschwächten Immunsystem.

Verlauf und Schweregrade

Der Beginn einer Sepsis ist immer eine lokale Infektion, beispielsweise eine Wunde, eine Harnwegsinfektion oder eine Lungenentzündung. Im Normalfall reagiert das körpereigene Abwehrsystem gegen die Krankheitserreger und die Infektion wird geheilt. Im Fall einer Sepsis ist der Körper nicht fähig, die Infektion zu bekämpfen, wodurch sich die Erreger und ihre Giftstoffe über die Blutbahn im gesamten Organismus ausbreiten können und nach und nach sämtliche Organe befallen. Erst die Infektion in Kombination mit einer übersteigerten Reaktion des Immunsystems führen zu dieser gefährlichen Kettenreaktion. Innerhalb kürzester Zeit geraten viele Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht. Bei der Blutvergiftung unterscheidet man je nach Schweregrad:

- Sepsis
- Schwere Sepsis
- Septischer Schock

Kenntzeichen erkennen

Eine Sepsis zu erkennen ist nicht immer leicht, da sie mehrdeutige Symptome mit sich bringt, die auch eine Folge anderer Krankheiten sein könnten. Ist den Patienten bekannt, dass bei ihnen eine

GEFAHR IN ZAHLEN



© Mari - stock.adobe.com

Die Sepsis ist eine gefährliche Erkrankung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stufte sie 2021 sogar als „globale Bedrohung“ ein. Das belegen auch die Zahlen:

Mit rund
85.000
TODESFÄLLEN
pro Jahr

ist die Sepsis die dritthäufigste Todesursache in Deutschland, wie das Statistische Bundesamt informiert. Die häufigste Ursache mit jährlich rund

358.000
TODESFÄLLEN

sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen gefolgt von Krebs mit etwa

231.000
FÄLLEN.

Von der Vielzahl an Todesfällen aufgrund einer Sepsis wäre ein Großteil vermeidbar, wenn die Erkrankung frühzeitig erkannt werden würde.

Infektion vorliegt, können folgende Beschwerden auf eine Sepsis hindeuten:

- Fieber mit Schüttelfrost und starkem Frösteln
- Schneller Puls und Herzrasen
- Kurzatmigkeit
- Feuchte Haut oder kalte Extremitäten
- Schwitzen oder Frieren
- Schmerzen und starkes Krankheitsgefühl
- Verwirrtheit

Immer noch ist der irrtümliche Glaube weit verbreitet, dass ein roter Strich, der von der Wunde Richtung Herz wandert, ein Anzeichen für die Blutvergiftung ist. Das ist falsch, denn dieses Symptom weist auf eine Entzündung der Lymphgefäße hin, einer sogenannten Lymphangitis. Zwar kann sich aus dieser eine Sepsis entwickeln, das muss aber nicht immer der Fall sein.

Formen der Therapie

Da sich eine Sepsis schnell verschlechtern und lebensbedrohlich werden kann, ist eine schnelle Behandlung, meist in einem Krankenhaus, dringend notwendig. Je nach Schwere der Sepsis gibt es unterschiedliche Methoden, um den Patienten zu therapieren:

- Bekämpfen der Krankheitserreger: Sind Bakterien die Infektionsquelle, ist die leichte Sepsis gut mit Antibiotika behandelbar. Bei einer schweren Sepsis ist das nicht ausreichend.
- Stabilisieren des Kreislaufs: Mithilfe von Infusionen versuchen Ärzte, einen zu niedrigen Blutdruck zu normalisieren. Bei einem septischen Schock verabreichen die Mediziner dem Patienten Medikamente, die

zu einer Verengung der Blutgefäße führen und den Blutdruck steigern.

■ Vielseitige medizinische Behandlung: Eine schwere Sepsis erfordert spezifische Medikamente und Maßnahmen, um die Organfunktionen aufrecht zu erhalten oder sie temporär zu ersetzen. Dazu zählen die Behandlung mit Insulin, künstliche Ernährung, Dialyse bei nicht ausreichender Nierenfunktion, Sauerstoffgabe oder die Beatmung. In einigen Fällen muss der Patient in ein künstliches Koma versetzt werden.

■ Infektionsherd entfernen: An diesem Punkt kommen chirurgische Maßnahmen zum Einsatz, um abgestorbenes Gewebe zu entfernen oder entzündete Stellen zu spülen.

Wie wichtig eine sofortige Behandlung ist, zeigt auch eine aktuelle Studie der Universitätsklinik Jena. Sie informiert: „Trotz bestmöglicher Pflege zeigt die Behandlung in etwa 50 Prozent der Fälle nicht die erhoffte Wirkung und die betroffenen Patienten sterben schließlich an Multiorganversagen.“

Schützen und vorbeugen

Der beste Schutz vor einer Sepsis ist es Infektionen vorzubeugen. Dabei ist die richtige Hygiene das A und O: regelmäßiges Händewaschen, sorgfältige Lebensmittelreinigung und ausreichender Wundschutz. Gleichzeitig ist ein stabiles Immunsystem entscheidend, das unter anderem durch gesunde und nährstoffreiche Ernährung unterstützt werden kann. Ebenso stärken genug Schlaf, Sport und Bewegung an der frischen Luft. Liegt bereits eine Infektionskrankheit vor, beispielsweise eine Harnwegsinfektion oder eine Lungenentzündung, ist es wichtig, diese umgehend zu behandeln.

Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH übernimmt Frauenarztpraxis



Geschäftsführer Thomas Baldauf und die
Ärztliche Leitung Frau Dr. Andrea Hartmann
mit ihrem Team

Das „Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH“ hat zum Jahreswechsel die Frauenarztpraxis von Dr. Jürgen Krieg in der Fröschau Sulzbach-Rosenberg übernommen. Damit unterstützt das Medizinische Versorgungszentrum unter Trägerschaft des Kommunalunternehmens weiterhin verstärkt die Sicherstellung der ambulanten Versorgung der Bevölkerung der Stadt Sulzbach-Rosenberg und des Landkreises Amberg-Sulzbach.

Erfahren Sie im Interview mit den Verantwortlichen, wie es zu dieser Übernahme kam und welche Leistungen angeboten werden können.

Wie kam es zur Übernahme der gynäkologischen Praxis?

Thomas Baldauf, Geschäftsführer:

Im Rahmen eines kollegialen Austausches bezüglich der Zusammenarbeit mit der Praxis äußerte Herr Dr. Krieg, dass er sich zukünftig gerne verstärkt um sein Kinderwunschzentrum kümmern möchte. Diesen Gedanken haben wir aufgegriffen und weiter konkretisiert.

Aufgrund der bereits bestehenden guten Zusammenarbeit kamen wir schnell zur Übereinkunft, die Praxis in der bestehenden Struktur zur weiteren Sicherung der ambulanten Versorgung in der Region in unser Medizinisches Versorgungszentrum zu integrieren.

Wir freuen uns insbesondere, dass wir sowohl das Ärzte-Team, bestehend aus der Ärztlichen Leitung Dr. Andrea Hartmann und den Frauenärzten Manuela Schaber,

Martina Wolf und Sartej Sawhney, als auch das gesamte Praxisteam aus Medizinischen Fachangestellten und einer Hebamme übernehmen konnten.

Das gesamte Praxisteam hat sich während des sportlichen Umstellungsprozesses sehr engagiert eingebracht. Viele administrative und IT-technische Herausforderungen mussten angegangen werden, welche schlussendlich mit Bravur gemeistert wurden.

An dieser Stelle möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass wir mit unserem ambulanten Zentrum keinesfalls als Konkurrenz zu den niedergelassenen Ärzten auftreten wollen. Durch die Übernahme der Kassensitze kompensieren wir ansonsten für die Stadt Sulzbach-Rosenberg wegbrechende medizinische Strukturen.

Was bedeutet die Übernahme für die Patientinnen, was ändert sich im Praxisalltag?

Dr. med. Andrea Hartmann, Ärztliche Leitung:

Für unsere Patientinnen ändert sich bis auf den neuen Namen „Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH“ rein gar nichts. Im Zuge des Trägerwechsels ist lediglich eine Datenschutzerklärung zu unterzeichnen. Aber die Patientinnen müssen keine Angst haben. Das St. Anna Krankenhaus hat selbstverständlich keinerlei Einblick ihrer Akten.

Auch alle bisherigen Ansprechpartner bleiben gleich: Frau Wolf kümmert sich nach wie vor um die onkologische Betreuung unserer Patientinnen. Frau Schaber und

Herr Sawhney übernehmen sowohl die gynäkologische als auch geburtshilfliche Betreuung der Patientinnen und ich kümmere mich insbesondere um die geburtshilfliche Betreuung unserer Patientinnen.

Telefonnummern und Standort bleiben ebenfalls gleich, nur die Erreichbarkeit per E-Mail hat sich geändert. Die Kontaktdaten sind auf unserer neuen Internetseite einsehbar: www.az-stanna.de.

Welche Leistungen bieten Sie in Ihrer Praxis an?

Dr. med. Andrea Hartmann, Ärztliche Leitung:

Neben einer kompletten Betreuung während der Schwangerschaft mit allen entsprechenden Vorsorge- und Ultraschalluntersuchungen bieten wir pränataldiagnostisch auch die Nackenfaltenmessung sowie entsprechende Blutuntersuchungen zum Ausschluss einiger genetischer Erkrankungen an. Außerdem betreuen wir Risikoschwangerschaften in unserer Praxis. Daneben ergänzen wir unser Angebot mit der Möglichkeit eine Akupunktur oder ein Kinesio-Taping durchführen zu lassen.

Neben der regelhaften gynäkologischen Betreuung bieten wir auch eine sogenannte Mädchensprechstunde an und beraten gerne zum Thema Verhütung. Zudem gibt es zusätzlich eine spezielle Betreuung während der Menopause.

Eine qualitativ sehr hochwertige fachliche onkologische Betreuung ist durch unsere entsprechend zertifizierte Frauenärztin Martina Wolf sichergestellt.



INTERVALL FASTEN:

Irrtümer vermeiden und sinnvoll fasten

Von Julia Hammer

Die Kilos purzeln, der Körper wird stärker und fitter. Intervallfasten ist vielversprechend und liegt seit Jahren im Trend. Doch es gibt zahlreiche Fehler, die den Erfolg mindern und das Fasten zu einer regelrechten Qual werden lassen können. Mit einfachen Tipps gelingt die gesunde Lebensform.

Es gibt drei Formen des Intervallfastens:

1. Die beliebteste Variante ist die **16/8-METHODE**, bei der 16 Stunden gefastet wird und anschließend acht Stunden lang gegessen werden darf.

2. Bei der **5/2-METHODE** isst man an fünf Tagen der Woche normal, an zwei Tagen wird gefastet beziehungsweise nur wenige Kalorien zu sich genommen.

3. Beim **ALTERNIERENDEN FASTEN** fastet man jeden zweiten Tag. Das bedeutet: einen Tag essen, einen Tag fasten.

Alle drei Methoden klingen einfach, doch es gibt zahlreiche Fehler, die Fastenwillige machen können.

Fehler 1:

Alltag nicht kompatibel

Intervallfasten passt nicht in jeden Alltag. Häufige Geschäftsessen, Familienroutinen

– all das macht das Fasten nach Plan so gut wie unmöglich. Deshalb ist es im Vorfeld wichtig, sein Leben und seine Strukturen zu betrachten und dann realistisch zu entscheiden, ob Intervallfasten wirklich hineinpasst.

Fehler 2:

Man isst weiter ungesund

Trotz häufiger Fastenphasen spielt das Essen beim Intervallfasten eine große Rolle. Irrtümlich gehen viele davon aus, dass man essen kann, was man möchte, solange man während der Fastenzeit keine Kalorien zu sich nimmt. Folglich verschlingen sie in den übrigen acht Stunden das übliche Fastfood. Die Folge: Der gewünschte Effekt bleibt aus.

Fehler 3:

Zu viel und zu schnelles Essen

Wer mit dem Intervallfasten startet und längere Esspausen nicht gewohnt ist, kann es oft gar nicht erwarten, bis die 16 Stun-

© Galaxy_Love_design – stock.adobe.com

Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen – das entlastet die Leber! Der Riesenerfolg!

Die Saftkur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor. Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen.

Die Leber regeneriert sich, die „Fettleber“, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher. Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus.

Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schanker, kräftiger, belastbarer.

Trinken Sie das möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.

Mixen Sie:

6 EL FasToFit/Tomatensaft
4 EL Kartoffelsaft
2 EL Brennesselsaft
2 EL Artischockensaft

Die Zutaten erhalten Sie natürlich komplett bei uns.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Tag!



reformhaus sander
Oberer Markt 25
92637 Weiden
Tel. 0961/44 603



den um sind und endlich Essenszeit ist. Die Folge: Es wird viel zu schnell viel zu viel gegessen. Das Verdauungssystem wird gestresst und die Nährstoffe können schlechter verwertet werden.

Fehler 4: Übertreiben

Ein weiterer Fehler ist zu glauben, das Intervallfasten sei so etwas wie eine Fastenkur. Die Konsequenz: Man isst während der Essenszeiten nur noch ganz kleine Mengen und verlängert selbstständig die Fastenzeiten auf bis zu 20 oder sogar 22 Stunden. Doch das intermittierende Fasten ist keine Diät, sondern eine dauerhafte Ernährungsform, die durchaus eine ausgewogene und ausreichende Nahrungszufuhr erfordert.

Fehler 5: Ausnahmen und Planänderungen

Ein weit verbreiteter Fehler ist es,

sich hin und wieder Ausnahmen zu genehmigen: Ein Stück Kuchen mit Freunden während der Fastenphase, ein Cappuccino oder ein leckeres Eis. Ein absoluten No Go, denn das bringt den Stoffwechsel durcheinander und der erwünschte Effekt bleibt aus.

So gelingt das Intervallfasten

Intervallfasten ist keine Diät, sondern eine bewusste Lebensform, die mit einfachen Tipps leicht gelingt:

1. In den Ess-Phasen nicht zu viel und nicht zu schnell essen
2. In den Fastenphasen ausschließlich Wasser zu sich nehmen
3. Nicht übertreiben und sich an die vorgeschriebenen Zeiten halten
4. Keine zu hohen Erwartungen: Eine schnelle Gewichtsabnahme ist nicht sinnvoll
5. Ausnahmen schaden, deshalb: erst gar nicht damit beginnen

- ANZEIGE -



Reformhaus EDEN

Ingrid Leipold · Rosenberger Straße 31
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/4066

Unser Gesundheitstipp:

Schoenenberger SCHLANKHEITSKUR lässt Pfunde purzeln Der Riesenerfolg!

Die 5-Elemente-Kur schlägt alle Rekorde. Sie macht nicht nur schlank (10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Auch das Herz wird entlastet, gefährlicher Bluthochdruck („der heimliche Killer“) wird auf natürliche Weise gesenkt.

Auch das beugt späteren Erkrankungen vor. Die Nieren erholen sich, ebenso der Magen.

Die Leber regeneriert sich, die Fettleber, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. Die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer und jugendlicher.

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus. Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer. Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.

Mixen Sie:

6 EL Apfel-Ingwer-Saft
4 EL Kartoffelsaft
2 EL Brennnesselsaft und
2 EL Artischockensaft

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Tag! Die Zutaten erhalten Sie natürlich bei uns im Reformhaus.

SPORT- MYTHEN

im Fakten-Check



Von Lea-Mareen Kuhnle

MYTHOS 1: OHNE MUSKELKATER KEIN ERFOLG!

Dieser Mythos versteckt sich hinter dem Motto „No pain, no gain“ und bedeutet, dass ohne Schmerzen in Form von Muskelkater die Muskeln nicht wachsen. Das ist natürlich falsch. Ein Muskelkater entsteht bei einer körperlichen Überforderung und wird durch kleinste Risse in den Muskelfasern verursacht. Bei der körperinternen Reparatur kommt es anschließend zu einem schmerzenden Druck im Gewebe. Die Muskeln wachsen somit bei ausreichenden Trainingsreizen natürlich auch ohne Muskelkater. Das Gerücht, dass Muskelkater von einer Übersäuerung der Muskulatur kommt, stimmt demnach auch nicht.

Besonders bei ungewohnten Bewegungen tritt ein Muskelkater auf, weshalb vor allem Anfänger davon betroffen sind, bis sich der Körper an die neuen Bewegungsabläufe gewöhnt hat.

Aber auch Profi-Sportler können bei neuen Übungen oder bei einer besonders hohen Belastung einen Muskelkater be-



Sport ist Mord? Falsch! No pain, no gain? Auch falsch!
Rund um das Thema Sport gibt es jede Menge Mythen und falsche Informationen, die weit verbreitet sind. Im folgenden Artikel werden diese gelüftet und auf ihre Richtigkeit gecheckt.

kommen. Jetzt ist es an der Zeit, eine Ruhepause einzulegen und vor allem das Körpergefühl zu schonen, das mit Muskelkater geplagt ist. Lockeres Ausdauertraining, wie Joggen oder Schwimmen und Wärme können die Regenerationszeit verkürzen.

MYTHOS 2: MAGNESIUM BEI MUSKELKRÄMPFEN!

Das Gerücht, dass sich Muskelkrämpfe durch Magnesium vorbeugen oder akut behandeln lassen, ist bisher nicht durch eindeutige Studien bestätigt worden. Ebenso nicht, dass Magnesiummangel die Ursache für die Krämpfe ist. Hingegen würde die Menge an Magnesium, die man zu sich nehmen müsste, um einen Effekt zu bewirken, eher Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Durchfall auslösen, als Krämpfe zu verhindern.

Jedoch setzen vor allem Leistungssportler auf diesen Trick, da sie von der Wirkung überzeugt sind. Aber auch Fruchtschorlen mit etwas Salz oder Elektrolytgetränke können sich identisch auf den Körper auswirken. Außerdem können betroffene Sportler auf aktives Dehnen setzen, um Krämpfe vorzubeugen oder die Dauer zu minimieren.

MYTHOS 3: UNTRAINIERTE SCHWITZEN MEHR!

Die Art und Intensität wie Personen beim Sport schwitzen, lässt nicht direkt auf ihre Sportlichkeit schließen. So ist der Mythos, dass vor allem Untrainierte viel schwitzen, falsch. Genauer gesagt ist es eher andersherum. Vor allem Sportler, die regelmäßig aktiv sind und viele Muskeln haben, schwitzen viel. Denn hier verdunstet der Körper Schweiß und kühlt ihn damit ab, damit er bei Anstrengung nicht überhitzt. Während des Sports zu schwitzen ist demnach etwas Positives. Männer haben einen erhöhten Wasseranteil im Körper und schwitzen somit nochmal mehr. Dies hat zur Folge, dass der Körper schneller abkühlt und sie über einen längeren Zeitraum leistungsfähiger bleiben. Gleichzeitig sind die Anzahl der Schweißdrüsen und genetische Faktoren dafür verantwortlich, wie sehr jemand unabhängig vom Fitnesslevel schwitzt.

Die Aussage, dass man durch viel Schwitzen Fett verbrennt, stimmt jedoch auch nicht: Beim Schwitzen verliert der Körper zunächst Wasser. Das sieht man beispielsweise in der Sauna. Deshalb sollte dieser Verlust mit reichlich Trinken ausgeglichen werden.

**MYTHOS 4:
JE LÄNGER, DESTO BESSER!**

Viele glauben, je länger eine Sporteinheit dauert, desto effektiver ist sie: Es werden mehr Kalorien verbrannt und mehr Muskeln aufgebaut. Das ist jedoch falsch. Ein Training von zwei Stunden verbrennt beispielsweise nicht doppelt so viele Kalorien wie eine Stunde Sport und lässt Sportler auch nicht verhältnismäßig mehr Muskeln aufbauen. Viel mehr wurde belegt, dass nach einer Stunde Sport die Produktion von Cortisol erhöht wird. Das ist ein kataboles Hormon, das Proteinstrukturen, also Muskeln, abbaut.

Zudem wird bei einer kurzen, intensiven Sporteinheit – beispielsweise HIIT (High Intensity Interval Training) – die Fettverbrennung auf ein Maximales angekurbelt. Das heißt, dass während der Einheit selbst nicht so viel Fett verbrannt wird, wie bei einem län-

geren bis zu einer Stunde andauernden Training. Jedoch wird hierbei der Nachbrenneffekt angekurbelt, was in Summe mehr Kalorien verbrennt. Zudem gibt es beim Sport auch keine magische Grenze von 30 Minuten. Bereits ab den ersten Minuten wird die Fettverbrennung angekurbelt und auch Kohlenhydrate werden zur Versorgung der Organe und Muskeln verbrannt.

**MYTHOS 5:
SPORT IM ALTER BRINGT NICHTS!**

Ja, die Muskelmasse verringert sich mit dem Alter. Jedoch ist durch eine Vielzahl von Studien belegt, dass es auch weit jenseits der 60 möglich ist Muskeln aufzubauen und zu erhalten – und das mit nahezu identischen Muskelwachstum wie in jüngeren Jahren. Wichtig ist dabei, wie in jedem Alter, regelmäßiges Training und die richtige Ernährung. Zudem sollten sich Sport-

neulinge vorab gesundheitlich durchchecken lassen.

Viel mehr ist es besonders ab einem gewissen Alter wichtig, körperlich fit zu bleiben, um seine Knochen und Gelenke stark zu halten, das Herz-Kreislauf-System zu verbessern und das Risiko für chronische Krankheiten wie Arthritis und Diabetes zu minimieren. Gleichmaßen ist bewiesen, dass körperliche Gesundheit den Alterungsprozess verlangsamt und sich auf die geistige Gesundheit auswirkt. Demenz im Alter kann somit beispielsweise verringert werden. Neben dem Muskelaufbau durch Gerätetraining oder Eigengewichtsübungen sind Sportarten, die den ganzen Körper trainieren, wichtig: Wandern, Walking, Radfahren, Skilanglauf oder auch Schwimmen und Tanzen. Wichtig ist, sich hierbei regelmäßig ärztlich durchchecken zu lassen und auf seinen Körper zu hören.

- ANZEIGE -



Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität liegen uns am Herzen.

Privatpraxis Dr. med. Ariane Heigl in Luhe-Wildenau

Mit viel Engagement und Herz führt Frau Dr. med. Ariane Heigl, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie ihre Privatpraxis in Luhe. Als Kardiologin und Hypertensiologin begreift sie die spezielle Kardiologie als ihre Herzensangelegenheit, kümmert sich jedoch gerne auch um alle

weiteren Aspekte der Inneren Medizin. Schwerpunkte liegen in der Präventivmedizin und der Sportkardiologie. Auch G-26-Untersuchungen für Atemschutzgeräteträger von Feuerwehren und Leistungsdiagnostik mit Spiroergometrie, Laktatmessung und Trainingspläne werden

angeboten. Die sportkardiologische Untersuchung ist ratsam, wenn Menschen über 60 neu mit sportlicher Betätigung beginnen möchten. Auch Menschen mittleren Alters, die bisher keinen Sport betrieben haben, sollten diese Form der Diagnostik nutzen.



**PRIVATPRAXIS
DR. MED. ARIANE HEIGL**

Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie
Hypertensiologin DHL®

Privatpraxis Dr. med. Ariane Heigl
In der Scheibe 1 | 92706 Luhe-Wildenau

Tel. 09607 9 22 93 30 | Fax 09607 92 29 33 20
info@drheigl.de | www.drheigl.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag 8 – 13 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Leistungsspektrum

- » Kardiologie
- » Bluthochdruck-Sprechstunde
- » Innere Medizin
- » Leistungsdiagnostik
- » Allgemeine Diagnostik



Fünf Übungen,
die in jeden
Alltag passen

Fußmuskulatur stärken

Von Evi Wagner

Unseren Füßen schenken wir meistens viel zu wenig Beachtung. Und das, obwohl wir tagtäglich stundenlang auf ihnen stehen und gehen. Beim normalen Gehen wird jedoch nur ein Bruchteil der vielen kleinen Muskeln im Fuß benutzt. Die Arbeit übernehmen vor allem die großen Muskelpartien, die Stützfunktion wird den Bändern überlassen. Mit regelmäßiger Fußgymnastik kann die Fußmuskulatur gestärkt – und so die Bänder entlastet und Schmerzen vorgebeugt werden.

1

Zehen dehnen

Barfuß auf eine Unterlage stellen und die Zehen anheben. Diese Position kurz halten und dabei darauf achten, dass man sicher auf dem Fußballen und der Ferse steht. Dann die Zehenspitzen langsam wieder abrollen und von vorne beginnen. Anschließend aus dieser Bewegung heraus auf die Zehenspitzen schaukeln, kurz stehen bleiben und wieder abrollen. Für den Anfang sind zehn Wiederholungen pro Fuß optimal, später ist jederzeit eine Steigerung möglich.

2

Fersen heben

Gut für Sprunggelenk und Füße: Die Fersen anheben, während man versucht, sich so weit wie möglich auf die Zehenspitzen zu stellen und diese Position zu halten. Wer es schwieriger mag, kann diese Übung auch einbeinig oder auf einer instabilen Standfläche durchführen. Auch der Fersenheber kann zunächst zehnmal, später öfter wiederholt werden.

3

Fußreflexzonen massieren

Diese Übung eignet sich nicht nur als Start für die tägliche Fußgymnastik, sondern ist auch als kurze Entspannungspause für die Füße zwischen den anderen Übungen geeignet. Auf einen Stuhl setzen und einen Ball auf eine harte Unterlage legen. Nun damit beginnen, den Ball unterhalb der Fußsohle hin und her zu bewegen. Ungefähr zwei Minuten sollte diese wohltuende Massage der Fußreflexzonen dauern.

4

Auf Außen- und Innenkante gehen

Im Stehen aktiv auf die Außenkante der Füße stellen und diese Position halten. Anschließend versuchen, nur auf der Außenkante der Füße zu gehen. Die gleiche Bewegung funktioniert auch auf der Innenkante der Füße. Diese Übung kann zum Beispiel bestens während des Zähneputzens durchgeführt werden. Tipp: Für gesunde Füße ist eine gleichmäßige Belastung wichtig, diese wird durch richtiges Gehen entscheidend beeinflusst. Durch das Gehen auf den Außen- oder Innenkanten bekommt man ein gutes Gefühl dafür.

5

Tänzchen für die Füße

Am besten funktioniert diese Übung natürlich mit Musik. Also Lieblingsmusik anschalten und dazu tanzen: zweimal Hacke und Spitze rechter Fuß, zwei Seitstellschritte nach rechts, zweimal Hacke und Spitze linker Fuß, anschließend zwei Seitstellschritte nach links. Mit rechtem Fuß „vor-rück-seit-heran“ tippen, mit links beginnend vier Schritte am Platz, mit linken Fuß „vor-rück-seit-heran“ tippen, dann mit rechts beginnend vier Schritte und vier Gehschritte zurück, kleine „Ameisenschritte“ am Platz, Füße im Wechsel locker vorkicken. Und dann alles von vorne. Es kann so lange getanzt werden, bis der Liebessong zu Ende ist.

- ANZEIGE -



Benjamin Prexler

Wir „beflügeln“ Ihren Gang

Zum Wohlfühlen von Kopf bis Fuß gehört nicht viel: Machen Sie ein warmes oder kühles Fußbad, wenn Ihre Füße am Abend müde und schwer sind. Danach greifen Sie Ihr Bein am Schienbein und legen es auf das Knie des anderen Beines. Dann nehmen Sie mit der anderen Hand den Vorfuß an der Fußsohle und rotieren mit kreisenden Bewegungen das Sprunggelenk. Lockern Sie Ihre Füße durch verdrehen und dehnen des Vorfußes. Nehmen Sie ruhig beide Hände dazu. Streichen Sie anschließend mit beiden Daumen Ihre Fußsohle mit sanftem Druck aus – von der Ferse angefangen vor zu den Zehenspitzen. So lockern Sie den Fuß und fühlen sich schnell wieder wohl.

Zum Wohlbefinden gehört aber auch, dass der Fuß in der Länge und Breite ausreichend Platz im Schuh findet. „Wir sehen oft, dass Schuhe

nicht lang genug sind“, sagt Benjamin Prexler. Er ist Orthopädie-Schuhtechniker-Meister der Orthopädie – Schuh & Technik Vogel GmbH.

Darauf sollten Sie beim Schuhkauf achten:

- Der geschlossene Schuh sollte mindestens einen Fingerbreit länger sein als der Fuß, also mindesten einen Zentimeter.
- Wenn eine starke Fehlstellung vorliegt, sollte die Schuhsohle nicht zu weich sein.
- Schuhe sollten generell am Ballen nie von Anfang an drücken oder sich zu eng anfühlen.

„Reibt aber der Schuh doch einmal an der Ferse oder drückt der Ballen, können wir durch klopfen der Schuhferse oder weiten des Schuhballens schnell und leicht Abhilfe schaffen“, informiert OSM Benjamin Prexler.



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

WIR BAUEN SCHUHE UND EINLAGEN JEDLICHER ART UND FÜR ALLE KASSEN:

- Einlagen für Knick-Senk-Spreizfuß, Fersensporn, Diabetes usw.
- Einlagen in Sonderbau wie sensomotorisch oder podiologische
- Diabetesversorgung (Diabetes zertifiziert)
- Zurichtung der konfektionierten Schuhe
- Orthopädische Maß-Schuhe und vieles mehr



Von Zwiebeln bis Zäpfchen:

Was bei Mittelohrentzündung hilft

Manche Kinder haben sie ständig, andere nie. Mittelohrentzündungen sind schmerzhaft – und treffen Kinder häufiger als Erwachsene. Aber warum eigentlich? Und wie lindert man die Beschwerden?

Von Lorena Simmel

Plötzlich sind da diese starken Ohrenschmerzen, es wird einem heiß und schwindlig, man will nur noch ins Bett. Die akute Mittelohrentzündung (Otitis media) ist eine plötzlich auftretende Entzündung des Mittelohrs, die sich häufig im Anschluss

an einen Infekt der oberen Atemwege entwickelt – nach einer Erkältung zum Beispiel oder bei Kindern während oder nach einem Schnupfen.

Typische Symptome sind Ohrenschmerzen und, vor allem bei Kleinkindern, Fieber. Säuglinge und Kleinkinder zeigen zudem oft auch eher unspezifisch scheinende Symptome: leichte Durchfälle, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Unruhe zum Beispiel. Darum sollten bei unklaren Schmerzen bei ihnen immer auch die Ohren untersucht werden.

Kinder, vor allem zwischen dem ersten und dem dritten Lebensjahr, sind im Allgemeinen häufiger von der Mittelohrentzündung betroffen. Gründe dafür gibt es verschiedene, aber meist spielt die Ohrtrompete

dabei eine Rolle. Diese verbindet Mittelohr und Rachenraum und endet in der Nähe der Rachenmandel – bei Kindern ist sie sehr eng und funktioniert noch nicht so wie bei Erwachsenen.

Krankheit verschwindet in der Regel von selbst

Meist heilt das Ohr von selbst, wie HNO-Ärztin Linda Diederich sagt: „Die Erkrankung verläuft in der Regel selbsteliminiierend, sodass eine pauschale Therapie mit Antibiotika nicht sinnvoll ist.“ Oft helfe es, ein oder zwei Tage abzuwarten und in dieser Zeit mit Nasentropfen den Ablauf der Keime zu verbessern, erklärt die Oberärztin einer Klinik für Hals-, Nasen-, und Ohrenheilkunde. Gegen Schmerzen könne man Medikamente wie Paracetamol oder Ibuprofen geben, altersgerecht dosiert natürlich.

Weil nicht **alles** sooooooooooooooooooooo
anstrengend sein muss...

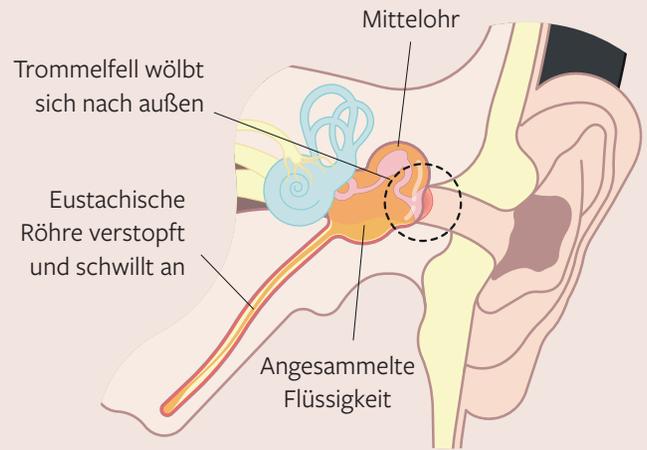
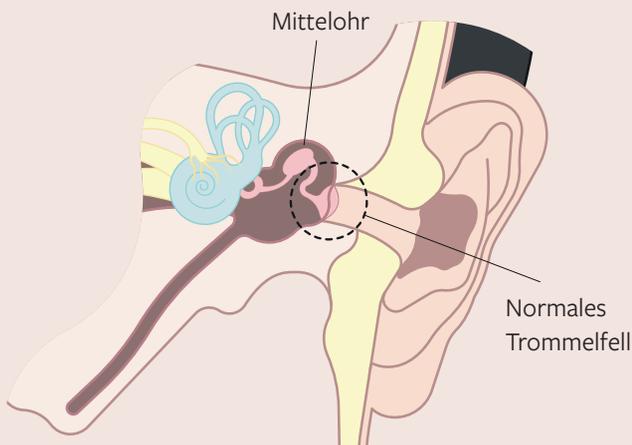


...können Sie Ihre Ohren bei uns
ganz einfach **frühlingsfit** machen.

Hörgeräte Lebensky
Einfach gut beraten

Stadtplatz 28 • 95478 Kemnath
Telefon: 09642 / 70 44 200
www.HoergeraeteLebensky.de

Gesundes Ohr



Mittelohrentzündung

© Peperpron - stock.adobe.com

Bei Kleinkindern gebe man bei starken Schmerzen oder bei einer beidseitigen Entzündung zwar ein Antibiotikum, sagt die Ärztin. Aber für die allgemeine Resistenzentwicklung sei es besser, nicht so früh beziehungsweise gar keine Antibiotika zu verabreichen. Antibiotika könnten Nebenwirkungen wie Durchfall hervorrufen. In manchen Fällen seien Antibiotika aber sehr

wohl sinnvoll, betont Diederich. So schützen sie zum Beispiel, wenn die Indikation stimmt, vor Komplikationen wie Hirnhautentzündungen oder Mastoiditis, einer Entzündung am Warzenfortsatz des Schläfenbeins.

Generell verbessert sich ihren Angaben nach bei rund drei von fünf Kindern der Allgemeinzustand nach 24 Stunden. Und nach

zwei bis drei Tagen gehe es 80 Prozent der Kinder besser. Neben Medikamenten helfe bei Schmerzen vor allem viel Zuwendung und Ablenkung.

Säckchen mit Zwiebeln und Kamillenblüten

Eine beliebte Maßnahme bei einer Mittelohrentzündung ist das Auflegen von so-

Neuer Oberarzt für die Wirbelsäulenchirurgie

Die Asklepios Klinik Lindenlohe hat den nächsten Spezialisten für Wirbelsäulenchirurgie an Board. Mit Fabrizio Bambina gewinnt der neue Sektionsleiter Dr. Alaa Qutum durch seine jahrelange Expertise und innovativen Behandlungsmethoden einen absoluten Experten für sein Team.

Das Wirbelsäulenzentrum Oberpfalz in der Asklepios Klinik Lindenlohe ist auf die Diagnostik und Behandlung von Leiden und Schmerzsyndromen der gesamten Wirbelsäule spezialisiert. Die Behandlung kann dabei sowohl konservativ als auch operativ erfolgen – natürlich immer in enger Abstimmung mit unseren Patienten.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin:

Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe GmbH
Wirbelsäulenzentrum Oberpfalz

Lindenlohe 18 · 92421 Schwandorf

Telefon: 09431 888-611

Mail: lindenlohe@asklepios.com

www.asklepios.com/lindenlohe



Geschäftsführer Felix Sasse, Sektionsleiter Dr. Alaa Qutum, Fabrizio Bambina (v.l.)
Foto: Felix Haas



ASKLEPIOS
KLINIK LINDENLOHE



FAKTEN zur Mittelohrentzündung

Laut Statistik erleidet jedes zweite Kind in Europa bis zu seinem ersten Lebensjahr mindestens einmal eine akute Mittelohrentzündung.

Bis zum siebten Lebensjahr ist sogar jedes Kind mindestens an einer Otitis media erkrankt.

Anschließend wird eine Mittelohrentzündung seltener, kann aber grundsätzlich immer auftreten.

(Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V.)

nannten Zwiebelsäckchen. Die Heilpraktikerin und Humanbiologin Isabell Wustlich hat damit sehr gute Erfahrungen gemacht. „Gerade wenn die Otitis media zum ersten Mal auftritt, kann man gut naturheilkundlich eingreifen“, erklärt sie.

Für das Zwiebelsäckchen schneide man Zwiebeln klein, packe sie in ein Tuch, lege das Päckchen zum Wärmen auf die Heizung oder in den Ofen und befestige es dann mit einem Stirnband am betroffenen Ohr des Kindes.

Bei älteren Kindern hilft möglicherweise ein Kamillendampfbad. Kamillenblüten werden in kochendes Wasser gegeben und zugedeckt für etwa fünf Minuten eingeweicht. Das betroffene Ohr wird für einige Minuten über den Kamillenblüten-Wasserdampf gehalten.

Kinder, die bereits mehrere Mittelohrentzündungen im Jahr hatten, können laut

der HNO-Ärztin Diederich im infektfreien Intervall ein Tubentraining mit Nasenballon durchführen. Dabei hält sich das Kind jeweils ein Nasenloch zu und bläst durch das andere Nasenloch in ein kleines Röhrchen, an dessen Ende ein Ballon befestigt ist. Das Kind bläst so mit einem Nasenloch also einen Ballon auf.

Effekt: Durch den erhöhten Naseninnendruck soll die Verbindung zwischen Nase und Ohr trainiert oder wieder geöffnet, die Paukenhöhle belüftet und das Hörvermögen verbessert werden.

Auch ein Schnullerverzicht wirke der Entzündung vorbeugend entgegen. Denn durch die Mechanik beim Saugen bleibt die Ohrtube länger offen. Außerdem wirke sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen ab 60 Jahren die Impfung gegen Pneumokokken protektiv, erklärt sie. Bei Erwachsenen kann auch die Influenza-Impfung davor schützen. (dpa/tmn/lmk)

- ANZEIGE -

Krampfaderentfernung mit der Kraft der Natur

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 betroffenen 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



© Prostock-studio - stock.adobe.com

Die perfekte Balance zwischen gesunden Zähnen und einer ausgewogenen Mundflora spielt nicht nur für unser Wohlbefinden und das damit verbundene Selbstwertgefühl eine entscheidende Rolle. Viele Forschungsergebnisse weisen außerdem darauf hin, dass die Mundgesundheit eng mit der allgemeinen Gesundheit verbunden ist. In den vergangenen Jahren haben sich in der modernen Zahnmedizin einige bedeutende Technologien und Trends entwickelt, die darauf abzielen, die Zahnpflege effektiver und bequemer zu machen.

Von Evi Wagner

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Digitalisierung. Sie hilft dabei, die Qualität der Behandlungen zu verbessern, Arbeitsabläufe zu optimieren und den Besuch beim Zahnarzt für die Patienten angenehmer zu machen. Innovative Technologien – wie zum Beispiel der 3D-Druck – werden zunehmend in der Zahnmedizin eingesetzt, um individuell angepasste, effiziente und kostengünstige Behandlungslösungen bieten zu können. Künstliche Intelligenz (KI) sowie smarte Zahnpflege können dabei helfen, die Zahngesundheit zu erhalten.

Mit KI zu gesunden Zähnen

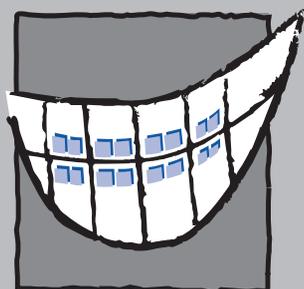
In Zukunft wird die KI auch im Bereich der Zahnpflege eine immer größere Rolle spielen. Schon jetzt ermöglicht sie eine genauere Diagnose und trägt dazu bei, Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis

zuverlässiger zu erkennen oder komplexe Behandlungen besser zu planen. Die Karies-Früherkennung wird zum Beispiel neben klassischen Methoden wie Röntgen oder der visuellen Beurteilung mittlerweile durch eine weitere Möglichkeit ergänzt: Karies kann heute im Frühstadium erkannt werden, indem die Zähne digital gescannt werden. KI unterstützt außerdem in der Implantologie die Behandlungsplanung bei komplexen anatomischen Verhältnissen.

Digitale Zahnmedizin

Die digitale Revolution in der Zahnmedizin hat bedeutende Fortschritte in der Behandlungsqualität mit sich gebracht – vor allem, wenn es um die Effizienz und Genauigkeit zahnmedizinischer Verfahren geht. Ein Kernbereich der digitalen Innovation ist der Einsatz von 3D-Drucktechnologien.

DR. DIETMAR GEYMEIER
KIEFERORTHOPÄDIE



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

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Martina Thaller

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

www.zahnarzt-dr-thaller.de

Die Zukunft der Zahnpflege

Digitalisierung, KI und andere Innovationen

Dieser ermöglicht eine höhere Präzision in der Behandlung und ist besonders bei der Herstellung von Zahnsparren, Kronen und anderen zahnmedizinischen Apparaturen sehr nützlich. Denn der 3D-Druck bietet nicht nur eine schnelle und kostengünstige Alternative zur herkömmlichen Fertigung, sondern erlaubt außerdem eine individuelle Anpassung an die spezifischen Bedürfnisse der Patienten.

Unsichtbare Zahnschienen

Auch im Bereich der Kieferorthopädie hat sich einiges getan. Eine der bemerkens-

wertesten Entwicklungen: unsichtbare Zahnschienen als Alternative zur festen Zahnsparre. Diese Innovation hat die Behandlung von leichten bis moderaten Zahnfehlstellungen revolutioniert. Bei den unsichtbaren Zahnschienen, die auch als Aligner bezeichnet werden, handelt es sich um maßgefertigte, klare Kunststoffschienen, die genau über die Zähne passen. Da sie transparent sind, sind sie fast unsichtbar. Bei ihrer Anpassung spielt wieder der 3D-Druck eine bedeutende Rolle. Denn so können die Aligner individuell für die Patienten hergestellt werden.

Im Trend: smartes Zähneputzen

Bei den elektrischen Zahnbürsten gibt es ebenfalls einige Innovationen. Fast jeder Hersteller hat mittlerweile ein Gerät im Angebot, das auf die eine oder andere Art smart ist. Das bedeutet: Die Zahnbürste ist über Bluetooth oder WLAN mit dem Smartphone verbunden – oder gibt über Lichtsignale eine Rückmeldung zum Putzverhalten. So kann durch bestimmte Signale beispielsweise auch eine Warnung erfolgen, wenn der Druck auf die Zähne zu groß wird. Und es fällt wesentlich leichter, Fehler beim Zähneputzen zu vermeiden.



- ANZEIGE -

Individuum Mensch – Individuum Zahn

Im Januar dieses Jahres erfolgte der Startschuss für Dr. Kristina Diermeier im Haus der Stiftung in Oberviechtach. Nach einer kurzen Renovierungsphase übernahm die Zahnärztin die bestehende Zahnarztpraxis von Dr. Elisabeth Weingardt und führt nun das 7-köpfige Team motiviert weiter. Die großen einladenden Behandlungsräume, das barrierefreie Haus und die guten Parkmöglichkeiten runden den Zahnarztbesuch, bei dem der Patient im Mittelpunkt steht, ab.

In der modernen Zahnarztpraxis arbeiten Dr. Diermeier und ihr junges sowie freundliches Personal im Einklang zusammen und bereiten ihren Patienten mit viel Motivation ein angenehmes Zahnarzt-Erlebnis. „Wir bieten das volle Spektrum an und das für alle Generationen“, erzählt

Dr. Kristina Diermeier, die im Laufe der Zeit auch Implantologie in ihr Angebot mit aufnehmen möchte. Dabei ist ihr besonders wichtig, auf alle individuell eingehen zu können. „Vor allem auch auf Angstpatienten.“ Alle Patienten erhalten in der voll ausgestatteten Praxis die Zeit, die sie brauchen. „Erst wenn sich der Patient aufgehoben und wohl fühlt, starten wir mit der Behandlung.“ Dabei ist der ambitionierten Zahnärztin wichtig, dass für jeden das Beste herausgeholt wird – auch preislich.

Besonders die verlängerten Sprechstunden mittwochs und donnerstags bis 20 Uhr machen das Angebot der Praxis komplett und ermöglichen es selbst Berufstätigen in aller Ruhe ihren regelmäßigen Zahnarztbesuch wahrzunehmen.



INDIVIDUUM MENSCH - INDIVIDUUM ZAHN

ZAHNARZTPRAXIS

DR. MED. DENT. KRISTINA DIERMEIER

Haus der Stiftung
Dr.-Max-Schwarz-Platz 1
92526 Oberviechtach
Tel.: 09671/305653
info@zahnarztpraxis-dr-diermeier.de

Öffnungszeiten:

Mo. und Di. 8.30 – 12.30 Uhr
und 14.00 – 17.30 Uhr
Mi. und Do. 12.30 – 20.00 Uhr
Fr. 8.30 – 12.30 Uhr

Von den **MILCHZÄHNEN** bis zu den **DRITTEN**

Die richtige Zahnpflege in jedem Alter

Von Evi Wagner

Egal in welchem Alter – ein strahlendes Lächeln mit gesunden, weißen Zähnen wünschen sich wohl alle. Die gute Nachricht ist: Man kann einiges dafür tun, um Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen vorzubeugen. Dafür ist jedoch Eigeninitiative gefragt. Diese sollte früh gefördert werden, denn die Grundlage für die Zahngesundheit wird bereits im Kindesalter gelegt.

Ist die Mundhygiene unzureichend, drohen mittel- bis langfristig nicht nur starke Verfärbungen der Zähne, sondern auch Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch. Denn nach jedem Essen verbleiben Beläge – sogenannte Plaque – auf den Zähnen. Diese bieten den Nährboden für verschiedene Bakterien wie beispielsweise Laktobazillen und Streptokokken, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind. Deswegen ist es wichtig, schon im frühen Alter auf Mundhygiene zu achten. Wenn es darum geht, Kleinkindern das richtige Zähneputzen beizubringen, ist der Einsatz der Eltern gefragt.

Zweimal täglich Zähne putzen

Grundsätzlich ist folgendes wichtig: Morgens geht es darum, den Belag auf den Zähnen zu entfernen, der sich über die Nacht gebildet hat. Deswegen sollten die Zähne bereits vor dem Frühstück rund zwei Minuten lang geputzt werden. Nach dem Frühstück reicht das Spülen mit Wasser aus. Am Abend vor dem Schlafengehen sollten alle Essensreste und Zahnbeläge gründlich entfernt werden. Neben der Zahnbürste sollten dabei auch Zahnseide oder Interdentalbürsten zum Einsatz kommen. Eine bakterienarme Mundflora und die Nachtruhe sind ideal für die körpereigenen Reparatur- und Regenerationsprozesse im Mund.

Schon Milchzähne brauchen Schutz

Die richtige Mundhygiene beginnt schon im Säuglings- und Kleinkinderalter. Denn der Zahnschmelz von Kinderzähnen kann leichter von Karies angegriffen und zerstört werden als der von Erwachsenenzähnen. Das gilt nicht nur für die Milchzähne, sondern auch für die bleibenden Zähne. Deswegen gilt: Sobald bei einem Baby der erste Milchzahn durchgebrochen ist, sollte die tägliche Zahnpflege einen festen Platz einnehmen. Zur Zahnpflege sollten am besten eine weiche Kinderzahnbürste und eine erbsengroße Menge von fluoridhaltiger Zahnpasta verwendet werden.

Für Schulkinder:

KAI schützt vor Karies

Kommt das Kind ins Schulalter, kann es sich den Putzvorgang mit den Buchstaben KAI merken. Diese stehen für die optimale Putz-Reihenfolge: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen. Begonnen werden sollte mit der Reinigung der Kauflächen, da die Fissuren-Karies das größte Risiko darstellt. Bei Fissuren handelt es sich um die Grübchen in den Kauflächen der Backenzähne, an denen häufig Speisereste hängen bleiben. Danach sollten die Außen- und Innenseiten gereinigt werden. Vor allem bei kleinen Kindern sollten die Eltern beim Zähneputzen unterstützend zur Seite stehen.

Für Jugendliche und Erwachsene: Systematisch putzen

In der nächsten Lebensphase bedroht Karies nicht mehr primär die Kauflächen, sondern vermehrt die Zahnzwischenräume. Dazu kommt, dass das Risiko steigt, an einer Parodontitis zu erkranken. Deswegen sollte der Schwerpunkt der Zahnpflege bei Erwachsenen auf dem Zahnfleischsaum und den Zahnzwischenräumen liegen. Neben der Zahnbürste sollten nun Zahnseide oder Interdentalbürsten benutzt werden. Weiterhin wichtig: Beim Zähneputzen stets nach einem bestimmten System vorgehen.

Gesunde Zähne auch im Seniorenalter

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für schwere Parodontitis und aggressive Wurzelkaries. Zudem geht meist auch das Zahnfleisch zurück. Die Folge: freiliegende Zahnhälse und größere Zahnzwischenräume. Jetzt eignen sich zum Beispiel Zahnbürsten mit abgerundeten Borsten oder passende Zahnzwischenraumbürsten. Bei prothetischem Zahnersatz wie Brücken, Implantaten oder Prothesen sind häufig zusätzliche Hilfsmittel erforderlich. So gibt es etwa Prothesenbürsten für die Dritten, Sensitiv-Zahncreme bei freiliegenden Zahnhälsen, Fluorid-Gel zum Schutz vor Zahnwurzelkaries oder Spezialzahnseide für die Reinigung von Brücken und Implantaten.



© hakule - 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 Schöning
Fachzahnärztin für
Oralchirurgie

Leistungsspektrum:

- **Zahnärztliche Chirurgie** (Zahn-, Weisheitszahn-entfernungen, 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

TIPPS FÜR EIN GESUNDES LÄCHELN

Von Lea-Mareen Kuhnle

Ein strahlendes Lächeln ist nicht nur ein Zeichen von Schönheit, sondern auch ein Indikator für eine gute Mundgesundheit. Dabei ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung besonders wichtig. Doch wie sollte die Ernährung aussehen, um die Zähne gesund zu erhalten? Und was gibt es dabei zu beachten?

© hakule - stock.adobe.com

Kein Zucker und Säure

Zucker ist einer der Hauptverursacher von Karies. Bakterien im Mund wandeln Zucker in Säure um, die den Zahnschmelz angreift und zu Karies führt. Daher ist es ratsam, den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln

und Getränken zu reduzieren. Dazu gehören nicht nur offensichtliche Süßigkeiten, sondern auch versteckte Zuckerquellen wie Limonaden, Fruchtsäfte und gesüßte Snacks.

die Speichelproduktion an, die dabei hilft, die Zähne zu reinigen und zu remineralisieren. Knackiges Gemüse wie Karotten oder Gurken sowie Äpfel und Birnen sind ausgezeichnete Optionen.

Nüsse und Samen sind ebenfalls gute Snacks für die Zahngesundheit. Sie enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Kalzium und Magnesium, die für starke Zähne und Knochen wichtig sind.

Viel Wasser

Wasser ist nicht nur wichtig für den gesamten Körper, sondern auch für die Mundgesundheit. Es spült Essensreste und Bakterien weg, die Karies verursachen können, und fördert die Produktion von Speichel, der die Zähne remineralisiert und vor Säureangriffen schützt. Zuckerhaltige Getränke sollten durch Wasser als Hauptgetränk ersetzt werden.

Regelmäßige Zahnpflege

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für die Zahngesundheit, ersetzt jedoch nicht die regelmäßige Zahnpflege. Dabei sollten die Zähne zweimal täglich gründlich geputzt werden, Zahnseide verwendet und regelmäßige Zahnarztbesuche wahrgenommen werden. Eine Kombination aus gesunder Ernährung und guter Mundhygiene ist der Schlüssel zu einem strahlenden Lächeln und langfristiger Mundgesundheit.

Säurehaltige Lebensmittel wie Zitrusfrüchte und saure Bonbons können ebenfalls den Zahnschmelz angreifen und zu Erosionen führen. Wenn solche Lebensmittel konsumiert werden, ist es ratsam, danach den Mund mit Wasser zu spülen, um die Säure zu neutralisieren.

Gesunde Snacks

Statt zu zuckerhaltigen Snacks zu greifen, sollten lieber gesunde Alternativen bevorzugt werden. Frisches Obst und Gemüse sind nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern regen auch

MKG DR. DR. ACH

Dr. Dr. Tobias Ach · Facharzt für Mund-, Kiefer-,
Gesichtschirurgie · Fachzahnarzt Oralchirurgie



- kostenlose Parkplätze
- Abendsprechstunde
- rollstuhlgerechte Räumlichkeiten
- klimatisierte Räume
- hochwertige Lüftungsanlage

Hermann-Brenner-Platz 1
(Navi: Hetzenrichter Weg) | 92637 Weiden
Tel. 0961 - 799 840 400 | Fax 0961 - 799 840 404

praxis@mkgchirurgie-weiden.de
www.mkgchirurgie-weiden.de

FITNESS



FÜR DEN KOPF

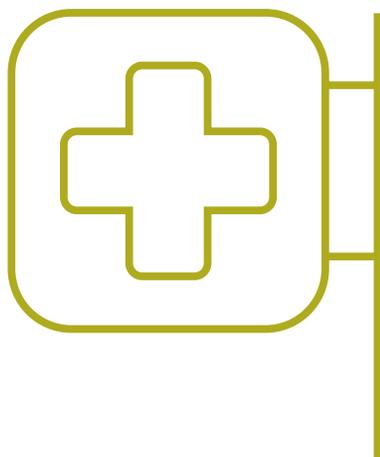
Sie möchten geistig fitter werden? Ihr Allgemeinwissen steigern? Und Ihre Konzentration fördern? Finden Sie die Leidenschaft beim Kreuzworträtsel in Ihrer „gesund&vital“-Ausgabe und bringen Sie Ihr Gehirn auf Hochtouren. Die mentale Anstrengung hält Sie im Alltag fit und verbessert somit Ihr Denkvermögen.

Ruhm, Herrlichkeit	↓	liebevolles An-sich-Drücken	Wende-kurve	eng-lisches Bier	↓	weibli-ches Lasttier	↓	ober-gärer Gersten-saft	Kenn-zeichen	↓	Dresch-abfälle	hoch-ziehen (Segel, Flagge)	↓	Tier-pflege	↓	Buch für erste Eintra-gungen	mit Freude, Ver-gnügen
Evangelist	→					schlech-ter Mensch, Schuft	→			○ 3	vom Geist Gottes erfüllt	→					
Eier-kuchen	→							sandig oder humus-artig	→					Himmels-richtung		Artisten-, Sport-fahrzeug	
Frau Jakobs im A. T.	→				○ 6	ein Süd-afrikaner	→				Fernseh-kanal, Radio-station	→					
nicht bei Trost (ugs.)	→			Stachel-tier		Fecht-waffe	→	Fahrt-richtung eines Schiffes	→				Götter-vater der altnord. Sage	→			
→	→							Haupt-stadt von Aserbaidschan		Vokal-verän-derung	griechi-sche Friedens-göttin	→					
Seel-sorge-bezirk	→	vegeta-tionslo-ses Käl-tegebiet	Feder-bett		(ein Haus) er-richten	→							blass-roter Farbton		Besucher		briti-scher Sagen-könig
Schluss	→				Ruhe-möbel-stück		Berg-weide	→		○ 2	unter-brechen, pau-sieren	Bücher-bord	→				
→	→					auf etwas, jeman-den zu		Erfri-schungs-getränk	→								
Vergnü-gungs-viertel in Paris	→	Hoch-schule (Kurz-wort)		un-mensch-lich				○ 4				Kfz-Z. Land-kreis Rostock		Stadt in NRW, am Hellweg		engl. Adels-titel: Graf	
Ver-letzung	→					Summe der Lebens-jahre		in Rich-tung, nach	nicht ehrlich; nicht fair	→							
franz. unbe-stimmter Artikel	→			Ver-brecher (engl.)									West-germane		gleich-förmiger Ablauf im Leben		Ein-steller, Steuer-gerät
→	→					Urgroß-mutter (Kose-wort)		Lasten-des, Zwang	Spaß-macher eines Fürsten	→							
flüssige pflanz-liche Fettart	→	Fuß-oder Hand-rücken		Pfeifen-tabak	baum-lose Kälte-steppe	→						Sumpf-, Kranich-vogel	→				
Rück-stände beim Keltern	→						Nacht-lokal		Abk. für Landes-kriminal-amt	→				arabi-scher Männer-name		latei-nisch: Sei ge-grüßt!	
→	○ 7				kräftig, stabil	→						Region der Rep. Süd-afrika	→				○ 5
kleines stehen-des Ge-wässer	→	Karten-spiel				schotti-scher Namens-teil	→		Fremd-gebiet in einem Staat	→					○ 1		
kleine Brücke	→				Laub rechnen	→						Gipfel der Berner Alpen	→				

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN

Ambulante Rehabilitation

Medifit – ambulantes Rehasentrum

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

Ambulantes Zentrum

Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH

Fröschau 38,
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/3249
www.az-stanna.de

Arzt für Kieferorthopädie

Dr. Dietmar Geymeier

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

Kieferorthopädie AmBerg

Dr. Nazin Hage, Dr. Conny Monschau

Eglseer Str. 17, 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

Dr. Kristina Diermeier

Dr. Max-Schwarz-Platz 1,
92526 Oberviechtach
Tel. 09671/305653
info@zahnarztpraxis-dr-diermeier.de

Bettenhaus

Bettenhaus Ulrich

Viehmarkt 13, 92224 Amberg
Tel. 09621/9735323
www.bettenhaus-ulrich.de

Brillen und Optik

Starkmann Optik & mehr

Jahnstr. 2, 92533 Wernberg-Köblitz
Tel. 09604/931957
www.optik-starkmann.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

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

Hörgeräte

Hörgeräte Lebensky

Stadtplatz 28, 95478 Kemnath
Tel. 09642/7044200
www.HoergeraeteLebensky.de

AUS DER REGION

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

Klinikum St. Marien Amberg

Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg

Tel. 09621/380

www.klinikum-amberg.de

Krankenkasse

BKK Faber-Castell & Partner

Zur Centralwerkstätte 18,

92637 Weiden

Tel. 0961/390090

www.bkk-faber-castell.de

MKG- und Oralchirurgie

Dr. Dr. Tobias Ach

Hermann-Brenner-Platz 1,

92637 Weiden

Tel. 0961/799840400

www.mkgchirurgie-weiden.de

Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Oralchirurgie

Wörthstr. 7, 92637 Weiden

Tel. 0961/3917600

www.mkg-weiden.de

Orthopädie/Schuhtechnik

Vogel Orthopädie – Schuh & Technik

Unterer Markt 7, 92637 Weiden

Tel. 0961/43216

www.orthopaedie-vogel.de

Private Praxis für Psychotherapie

Wohlfühl Praxis

Fichtelseestr. 23, 95686 Fichtelberg

Tel. 09272/4919930

www.wohlfuehl-praxis.com

Praxis für Physiotherapie

Sybille Zetzsche

Marienstr. 20, 92224 Amberg

Tel. 09621/14437

www.zetzsche-physiotherapie.de

Privatpraxis

Dr. med. Ariane Heigl

In der Scheibe 1,

92706 Luhe-Wildenau

Tel. 09607/9229330

www.drheigl.de

Reformhaus

Reformhaus Eden Inh. Ingrid Leipold

Rosenberger Str. 31,

92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel. 09661/4066

reformhaus.eden.sulzbach@gmail.com

Vita Nova Reformhaus Sander GmbH

Oberer Markt 25, 92637 Weiden

Tel. 0961/44603

www.vita-nova.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

MEHR LEISTUNG WENIGER BEITRAG



Mit der BKK Faber-Castell & Partner
Gesundheit erleben und Sicherheit spüren

+ Krankenversicherung beim bayerischen Original

PERSÖNLICH
ODER
ONLINE

KRANKEN-
KASSENWECHSEL
GANZJÄHRIG
MÖGLICH

BEITRAGS
SENKUNG
nur 1,1%
Zusatzbeitrag

BKK Faber-Castell & Partner
Geschäftsstelle Weiden und Amberg

Zur Centralwerkstätte 18, 92637 Weiden

☎ 0961 39009-0

@ weiden@bkk-faber-castell.de

Schlossgraben 8, 92224 Amberg

☎ 09621 960047-0

@ amberg@bkk-faber-castell.de

➔ www.bkk-faber-castell.de

BKK 
FABER-CASTELL & PARTNER
miteinander · füreinander