Ausgabe 03/2024

ERNÄHRUNG | FITNESS | GESUNDHEIT

Ein Produkt von oberpfalz medien

gesund vital

Vergesslich

Alltag mit Demenz und Alzheimer

Narzisstisch

Manipulation in Beziehungen

MENTAL LOAD

Der unsichtbaren Last entkommen

Unser gesund&vital

Rezept Tipp

Tomaten-Fenchelsuppe

ZUTATEN:

500 g Strauchtomaten
350 g Fenchelknollen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Fenchelsamen
1 EL Tomatenmark
750 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
½ Sternanis
75 g Crème fraîche Classic
etwa 1 TL Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Zitronensaft

Gremolata

1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Oregano
1 EL eingelegte Kapern
1 Pck. geriebene Zitronenschale

ZUBEREITUNG (ETWA 8 PORTIONEN):

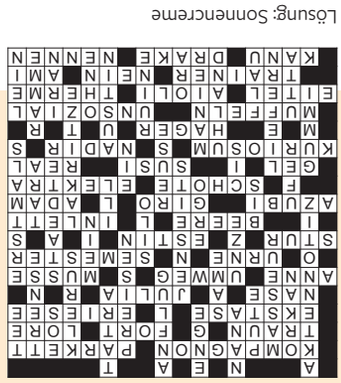
Tomaten und Fenchelknollen waschen und in Würfel schneiden. Fenchelgrün beiseite legen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren andünsten. Fenchel und Fenchelsamen kurz anschwitzen. Tomatenmark kurz mit anrösten. Tomatenwürfel, Brühe und Sternanis zugeben. Zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze mit Deckel kochen. In der Zwischenzeit Fenchelgrün hacken. Sternanis nach dem Kochen entfernen. Suppe pürieren, passieren und Crème fraîche unterrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Gremolata Petersilie und Oregano waschen, putzen und fein hacken. Kapern abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Petersilie, Oregano, Kapern, Fenchelgrün und die Zitronenschale vermengen und als Gremolata zur Suppe reichen.

Die Suppe mit etwas Olivenöl beträufelt und mit Tortilla-Chips toppen.

Lösung: Sonnencreme



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

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 13. Dezember 2024

Alles neu

© nataba – stock.adobe.com

Alles neu macht … ja wer denn eigentlich? Der Herbst! Denn keine andere Jahreszeit verzaubert so sehr wie er. Die Blätter färben sich in den schönsten Farben, die Welt taucht in ein goldenes Licht und die Luft wird kühler.

Vor allem bricht mit ihm die Zeit an, in der wir durchatmen und zur Ruhe kommen. Das ist wichtig, denn immer häufiger leiden Menschen unter „Mental Load“, der mentalen Überlastung. Im Magazin erfahren Sie, warum meist Frauen betroffen sind, welche Symptome es mit sich bringt, wenn Sie unter ständigem Organisations- und Koordinationsstress leiden und wie es gelingt, dass Ihre Gedanken wieder frei werden. Nach dem Gefühl von Freiheit sehnen sich auch Menschen, die in einer Beziehung mit einem Narzissten leben. Nicht selten ist sie geprägt von Manipulation, Angst und dem Verlust des Selbstwertgefühls. Doch es gibt Wege aus dieser bedrückenden Situation.

Ausweg rauchfrei – auch das wünschen sich viele, die seit Jahren mit dem Laster kämpfen. Eine Hypnosetherapie verspricht den langersehnten Erfolg, endlich von den stinkenden Stängeln loszukommen. Wenn jeder Tropfen schmerzt und der Harndrang groß ist, lautet die Diagnose oft: Blasenentzündung. Jede zweite Frau und jeder zehnte Mann leiden im Laufe ihres Lebens mindestens ein Mal unter der Erkrankung. Doch es gibt gute Mittel zur Vorbeugung – und Behandlungen, die schnelle Linderung versprechen.

Nicht nur für Betroffene, sondern auch für Angehörige ist eine weit verbreitete Krankheit enorm belastend: Demenz. Umso wichtiger ist es, sie frühzeitig zu erkennen und richtig zu behandeln. Auch im fortgeschrittenem Stadium gibt es professionelle Unterstützung, die das Leben mit Demenz und auch Alzheimer erleichtert. Im Magazin finden Sie alle Fakten rund um die Erkrankung und Betreuungsmöglichkeiten.

Es ist Herbst. Genießen Sie alles, was er neu mit sich bringt. Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen und lassen Sie sich von seinen spektakulären Farben verzaubern. Und vor allem: Bleiben Sie gesund und vital.

> *Von den Jahreszeiten treibt es der Herbst am buntesten.*
>
> – Willy Meurer –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Lea-Mareen Kuhnle
Julia Hammer
Katharina Fleischhauer

Gestaltung: Barbara Schlicht
Franka Eichl

Titelbild: Viktoriia – stock.adobe.com

Inhalts*verzeichnis*

KÖRPER & SEELE

5 **Demenz und Alzheimer**
So meistern Erkrankte den Alltag

8 **Mentale Last**
Warum oft Frauen darunter leiden

10 **Endlich rauchfrei**
Hypnosetherapie und ihre Wirkung

12 **Schluss mit dem Schmerz**
So bleibt der Rücken stark und gesund

15 **Belastende Blasenentzündung**
So kann man der Krankheit vorbeugen

18 **Laut und deutlich**
Neue Lebensqualität bei Hörverlust

22 **Schwitzende Füße**
Diese Hygienetipps helfen

28 **Narzissmus in Beziehungen**
Muster erkennen und durchbrechen

31 **Lähmende Schlafparalyse**
Das steckt dahinter

ZAHNHEILKUNDE

34 **Tipps für Kinderzähne**
Die richtige Zahnpflege

38 **Die künstlichen Dritten**
Strahlendes Lächeln dank Implantate

SERVICE

41 **Fitness für den Kopf**
Spannendes Kreuzworträtsel

42 **Experten aus der Region**
Gesundheits-Experten auf einen Blick

© sebra | ImagaineStock | radekchoa – stock.adobe.com

LEBEN MIT DEMENZ UND ALZHEIMER

DIE KLEINEN DINGE, DIE SICH ÄNDERN

Von Katharina Fleischhauer

Es beginnt oft ganz leise: Man steht in der Küche, Löffel in der Hand, und fragt sich, warum. Der Einkaufszettel, der eben noch in der Tasche war, ist verschwunden. Diese Aussetzer wirken oft harmlos. „Das kommt mit dem Alter“, denkt man vielleicht. Doch sie können erste Anzeichen von Demenz sein.

© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

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.

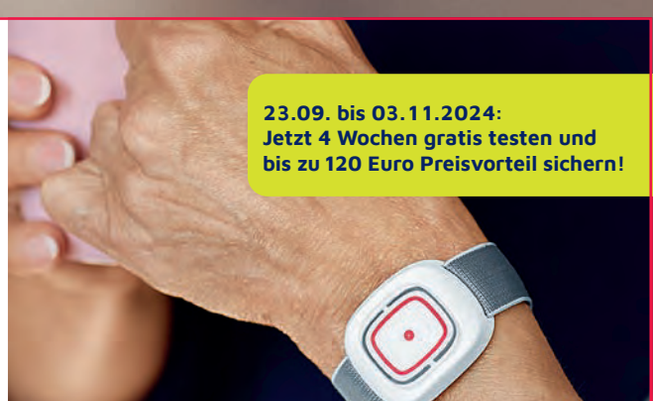
Für eine bessere Selbsteinschätzung, wann ein Hausnotruf sinnvoll sein kann, rät Philipp Roder zur Beantwortung folgender Fragen:

- 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.

Vom 23. September bis zum 3. November 2024 besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen und die Vorteile des Systems zu erleben.

Weitere Informationen gibt es unter der Servicenummer 09621 4722-19 oder unter www.johanniter.de/hausnotruf-testen.



23.09. bis 03.11.2024:
Jetzt 4 Wochen gratis testen und bis zu 120 Euro Preisvorteil sichern!

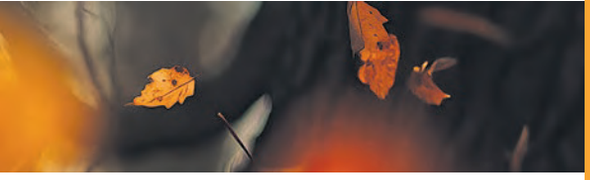
Der Johanniter-Hausnotruf

Rückhalt für zuhause und unterwegs.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf-testen

Tel. 09621 4722-19

JOHANNITER



Mehr als nur Vergesslichkeit

Demenz ist mehr als nur eine Alterserscheinung – sie ist eine Krankheit, die das Gedächtnis und Verhalten beeinträchtigt. Das Gehirn verliert nach und nach seine Verbindungen, ähnlich einem Netz, das immer löchriger wird. Es gibt verschiedene Arten von Demenz, jede mit eigenen Symptomen, aber allen gemeinsam ist, dass sie das Leben tiefgreifend verändern.

Der Weg von den ersten Symptomen zur Diagnose kann lang und schwierig sein. Viele Menschen schämen sich oder fürchten sich davor, über ihre Probleme zu sprechen. Sie verstecken Veränderungen, finden Ausreden oder ziehen sich zurück. Doch je früher man sich der Wahrheit stellt, desto besser kann man mit der Krankheit umgehen.

Wenn das Vertraute fremd wird

Demenz beginnt oft mit kleinen Veränderungen, die übersehen werden können. Sie sammeln sich langsam, bis sie schließlich nicht mehr ignoriert werden können. Hier sind einige typische Anzeichen, die auf Demenz hinweisen können:

- **Gedächtnisverlust:** Häufiges und tiefgründiges Vergessen von Gesprächen oder wichtigen Informationen.
- **Orientierungsprobleme:** Das eigene Zuhause und vertraute Orte können plötzlich fremd erscheinen.
- **Sprachprobleme:** Schwierigkeiten beim Finden der richtigen Worte und beim Verstehen von Gesprächen.

WAS TUN BEI ANZEICHEN?

Nicht ignorieren: Wenn Veränderungen im Gedächtnis oder Verhalten auffallen, ist es wichtig, diese ernst zu nehmen und ärztlichen Rat einzuholen.

Gespräche suchen: Es kann hilfreich sein, mit Familienmitgliedern oder Freunden darüber zu sprechen. Sie können Unterstützung bieten und helfen, den nächsten Schritt zu gehen.

Früherkennung nutzen: Je früher eine mögliche Demenz erkannt wird, desto besser können Maßnahmen ergriffen werden, um das Leben möglichst lange stabil zu halten.

- **Verhaltensveränderungen:** Menschen mit Demenz können misstrauisch, ängstlich oder aggressiv werden und sich zunehmend zurückziehen.

Den Alltag meistern

Eine Demenzdiagnose verändert alles. Nichts ist mehr wie zuvor und doch muss das Leben weitergehen. Anpassungen, Lernen und die Neugestaltung des Alltags stehen an. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen stehen vor vielen Herausforderungen, aber mit der richtigen Unterstützung und einigen Veränderungen kann das Leben weiterhin erfüllend sein.

- **Tagesstruktur:** Ein fester Tagesablauf mit geregelten Zeiten für Aufstehen, Mahlzeiten und Schlafen schafft Orientierung und Sicherheit.
- **Erinnerungshilfen:** Notizzettel, Tagebücher, Fotos und vertraute Gegenstände unterstützen dabei, Erinnerungen zu bewahren und den Überblick zu behalten.
- **Aktiv bleiben:** Regelmäßige körperliche und geistige Aktivitäten wie Spaziergänge, leichte Gymnastik, Puzzles oder Lesen fördern die geistige Fitness und können den Krankheitsverlauf verlangsamen.
- **Soziale Kontakte:** Es ist wichtig, soziale Kontakte zu pflegen. Freunde und Familie bieten Halt und verhindern Isolation, selbst wenn es manchmal schwierig ist.

Eine Form der Demenz: Alzheimer

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz und betrifft etwa 60 - 70Prozent der Betroffenen. Benannt nach dem deutschen Arzt Alois Alzheimer, der die Krankheit 1906 erstmals beschrieb, führt sie zum fortschreitenden Absterben von Nervenzellen im Gehirn und den typischen Symptomen.

Der Beginn von Alzheimer ist meist schleichend, mit anfänglichen leichten Ge-

caritas

Selbstbestimmt leben
und **geborgen** sein.
Gepflegt zuhause leben.

caritas Weiden/OPf-Neustadt/WN Tirschenreuth
Caritas-Altenhilfe in der nördlichen Oberpfalz

Tagespflege

- Grafenwöhr »Arche« 09641/936 37 47
- Pleystein »Rosenquarz« 09654/922 63 80
- Mitterteich »Zanklgarten« 09633/661 94 48

Ambulante Pflege

Grafenwöhr	09641/911 26
Vohenstrauß	09651/914 03
Außenstelle Floß/Flossenbürg	09603/912 20
Weiden/Opf	0961/40 18 22 70
Tirschenreuth Elisabethenverein	09631/48 44

beraten
helfen
engagieren

caritas-weiden.de caritas-tirschenreuth.de

dächtnisstörungen, die sich allmählich verschlimmern. Im Gegensatz zu anderen Demenzformen schreitet Alzheimer stetig voran, wobei Gedächtnis und geistige Fähigkeiten kontinuierlich abgebaut werden.

Leben mit der Alzheimer-Erkrankung

Das Leben mit Alzheimer stellt Betroffene und Angehörige vor große Herausforderungen. Die Krankheit beeinflusst das Denken, Verhalten und die Persönlichkeit, was häufig zu Aggressionen, Misstrauen oder Ängstlichkeit führt.

Demenz ist ein schleichender Strom, der die kleinen Dinge verändert.

– Gail Weatherill –

Dennoch gibt es Möglichkeiten, das Leben angenehmer zu gestalten. Eine gezielte medikamentöse Behandlung kann den Krankheitsverlauf verlangsamen, während Gedächtnistraining, körperliche Aktivität und eine gesunde Ernährung das Wohlbefinden fördern können.

Niemand muss damit alleine sein

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz oder Alzheimer ist eine große Herausforderung. Angehörige fühlen sich oft überfordert oder schuldig. Doch niemand muss das alleine bewältigen. Es gibt viele Hilfsangebote, die den Alltag erleichtern und Unterstützung bieten:

- **Pflegekurse:** Spezielle Kurse bereiten Angehörige auf die Pflege vor und vermitteln Kenntnisse im Umgang mit Demenzkranken.
- **Tagespflege:** Diese Einrichtungen bieten tagsüber Betreuung, sodass Angehörige Zeit für sich haben und ihre eigenen Akkus aufladen können.

© henjon – stock.adobe.com

- **Kurzzeitpflege:** Manchmal benötigen auch die fürsorglichsten Pflegepersonen eine Auszeit. Kurzzeitpflege-Einrichtungen nehmen Demenzkranke für einige Wochen auf, um den Angehörigen eine Verschnaufpause zu ermöglichen.
- **Therapeutische Unterstützung:** Psychologische Unterstützung kann helfen, besser mit den emotionalen Herausforderungen der Pflege umzugehen.

Malteser
...weil Nähe zählt.

Zuhause kann immer etwas passieren
Der Malteser Hausnotruf

Else B. wohnt seit dem Tod ihres Mannes alleine. Sie möchte so lange wie möglich zuhause wohnen bleiben. Ihre Tochter kümmert sich liebevoll. Allerdings wohnt sie weit weg und kann nicht immer da sein.

Vorsorge ist wichtig, Stürze nehmen im Alter zu
So wie Else B. geht es vielen alleinlebenden Menschen im Alter. Sie wollen ihr Leben so lange wie möglich selbstbestimmt weiterführen. Hier ist Vorsorge entscheidend, denn jeder Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr – meistens zuhause.

Kleiner Knopf, große Wirkung
Der Malteser Hausnotruf kann in solchen Situationen Leben retten. Mit dem Notfallknopf kann Hilfe gerufen werden, rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Weitere Informationen: malteser-hausnotruf.de
Oder einfach unsere Online-Terminbuchung nutzen!

Bis zum 31. Oktober 2024:
Malteser Hausnotruf 1 Monat kostenlos*

- Persönliche Einweisung vor Ort
- Schnelle Hilfe im Notfall
- Monatlich kündbar

Wir beraten Sie gerne: 0800 9966028
(Mo-Fr 8-20 Uhr, kostenlos)

**Gültig bis 31.10.2024 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.*

© sebra – stock.adobe.com

Von Lea-Mareen Kuhnle

STRESSFAKTOR MENTAL LOAD

EINE UNSICHTBARE LAST FÜR VIELE FRAUEN

Die mentale Last, die auf einzelnen Personen innerhalb einer Familie oder einer Partnerschaft lasten kann, ist immens. Oft sind davon überwiegend Frauen betroffen. Sie kümmern sich um alle Belange rund um die Familie und managen diese. Doch das muss nicht sein. Mental Load sollte ernst genommen weden.

Morgen ist Elternabend. Vorher muss ich noch Muffins backen. Ach, und einen Arzttermin sollte ich ja auch noch für den Jüngsten ausmachen. Und brauchen wir nicht noch ein Geschenk für die Freundin unserer Tochter? Hinzu kommen Haushalt, Arbeit und alle anderen Fragen rund um das Organisieren und Planen des Familienalltags – eine ständig ratternde Liste. Diese Gedanken können schnell überfordern und zur Last werden. Das Phänomen wird Mental Load genannt und kann in jedem Alter auftreten. In heterosexuellen Beziehung sind es meist die Frauen, die mehr mit dieser Belastung zu kämpfen haben. Oft passiert es unterbewusst, dass ein Paar in alte Rollenmuster fällt und der Mann sich bemuttern lässt.

Aus dem Gleichstellungsbericht der Bundesregierung geht hervor, dass Frauen mehr Care-Arbeit am Tag leisten. Das sollen täglich rund 52,4 Prozent mehr sein. So sollen Männer im Schnitt zwei Stunden und 46 Minuten und Frauen vier Stunden und 13 Minuten für die tägliche Sorgearbeit aufwenden. Daraus resultiert, dass nicht nur die Person mit der erhöhten Belastung gestresst und von vielen anderen Symptomen geplagt ist, hinzu kommen Beziehungsstreit und ein negativer Einfluss auf das Liebesleben.

Mental Load macht krank und kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen:

- Vergesslichkeit und Gereiztheit
- Chronische Erschöpfung
- Migräne und Tinnitus
- Anspannung und Schlafstörungen
- Depressionen und Burnout
- Erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck
- Muskelverspannungen und Rückenschmerzen
- Ständige Unruhe und Nervosität
- Magen-Darm-Probleme und Sodbrennen
- Häufige Infekte
- Gewichtsveränderungen

Damit Frauen nicht in einen Mental Load geraten, können Paare einiges unternehmen. Ein Punkt ist, dass Väter bereits früh und auch oft die Erziehung übernehmen sollten. Dabei kann es helfen, dass nicht nur die Frau in Teilzeit wechselt. Beide Partner sollten, wenn möglich, ihre Stunden gleichermaßen einkürzen. Dies hat zudem zur Folge, dass die Frau nicht in eine finanzielle Abhängigkeit rutscht. Zudem sollte zwingend schon vor dem ersten Kind die zukünftige Aufgabenteilung und Gleichberechtigung besprochen werden, damit im Nachgang nicht die Gefahr besteht, in das alte Rollenmodell zu rutschen.

Um sich die anstehenden Aufgaben gleichermaßen zu teilen, können Paare zudem folgende Maßnahmen treffen:

- Wöchentlich ein Familienmeeting: Hier wird besprochen, was ansteht, was getan werden muss und wer diese Aufgabe übernimmt. Am Ende sollen beide Parteien mit dem gleichen Load aus dem Termin gehen. An Aufgaben, die der jeweils andere Partner übernimmt, müssen nun keine Gedanken mehr verschwendet werden. Zudem können auch Kinder, die

alt genug sind, Aufgaben alleine bewerkstelligen zu können, frühzeitig lernen, selbstständig zu werden.

- Monatlich ein Recap: Beide Eltern sollen nun rückwirkend besprechen, was in diesem Monat gut lief und was nicht. Dabei kann man sich gegenseitig auf den aktuellen Stand bringen und auch äußern, wenn man sich bei einer Aufgabe nicht gut gefühlt hat oder eine andere Sache übernehmen musste, die eigentlich nicht in den Aufgabenbereich gefallen wäre.
- Durchgehend Stunden ausrechnen: Vor allem dann, wenn einer der beiden Partner in Vollzeit arbeitet und der andere in Teilzeit, sollten die Stunden, die nach der eigentlichen Arbeit im Haushalt geleistet werden, aus- und aufgerechnet werden. Dies ist besonders dann wichtig, wenn der Partner in Teilzeit das Gefühl hat, keine Feierabendgrenze zu haben, da die Arbeit daheim immer weiter geht.

Dabei ist stets zu beachten, dass nicht nur einzelne Aufgaben delegiert werden sollen, sondern ganze Prozesse. Der eine Partner ist dann also vollständig für eine komplexe Tätigkeit von Anfang bis Ende zuständig. Zusätzlich lastet die mentale Last auf ihm, sich im Vorfeld darüber Gedanken zu machen und auf die rechtzeitige Ausführung zu achten. Beispielsweise kann sich auch darauf geeinigt werden, dass einer der Elternteile für alle Belange, die das eine Kind betreffen, verantwortlich ist und der andere Elternteil für das zweite Kind. Gleichermaßen könnte aber auch etwa die Mutter alles rund um die Schule übernehmen, während der Vater sich um alle Vereinsangelegenheiten kümmert.

Wichtig ist, dass sich beide Parteien Auszeiten ohne Verpflichtungen schaffen und ohne schlechtes Gewissen ihren Hobbys nachgehen und Freunde treffen können. Gleichzeitig ist die Zeit zu zweit als Paar wichtig. Zudem sollten keine unerreichbaren Ideale als Ziel gelegt werden. Es muss nicht immer alles einwandfrei sauber sein oder nach außen hin perfekt erscheinen. Hierzu sollte man sich ins Gedächtnis rufen, dass andere Eltern auch hadern.

Mental Load bei Paaren ohne Kinder?

Auch hier kann für einen der beiden Partner eine erhöhte mentale Last entstehen. Natürlich fällt hier der psychische Druck nicht so hoch aus wie bei einem Haushalt mit Kindern. Dennoch ist das Verhältnis nicht ausgewogen und ein Partner kann unter der Last leiden und das Gefühl bekommen, sein Gegenüber zu bemuttern.

Hier kann es beispielsweise helfen, dass jeder Partner einen Bereich im Haushalt übernimmt. Einer kümmert sich um alle Besorgungen und Erledigungen rund um das Bad: Wäsche waschen, Seife auffüllen, Klopapier kaufen. Der andere hat die Küche und alles, was damit im Zusammenhang steht, auf seiner Agenda. Zudem kann ein gemeinsamer Kalender helfen, dass beide Parteien alle Termine im Überblick haben.

- ANZEIGE -

Die NADA-Ohrakupunktur ist eine besondere Form der Akupunktur

Das Gefühl der seelischen und körperlichen Erschöpfung durch Mehrfachbelastung in Familie, Beruf oder Freizeit ist vielen bekannt. Durch diese vielseitige und oft nicht zu vermeidende Belastung im Alltag können Symptome entstehen wie Schlafstörungen, Kraftlosigkeit, chronische Schmerzzustände bis hin zu einer depressiven Erschöpfung. Durch die fehlende Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, scheint es oft unmöglich, wiederkehrende Muster im Alltag zu durchbrechen. Dabei wären ein Innehalten und eine bewusste Selbstfürsorge oft dringend nötig.

Hier kann die Nada Ohrakupunktur wegen ihrer allgemein regulierenden Wirkung auf das vegetative Nervensystem, eine Möglichkeit bieten. NADA beruhigt, entspannt, stabilisiert, löst Ängste und kann chronische Schmerzen beeinflussen. NADA entstand in den 70er Jahren in den USA als Therapiemethode bei Suchterkrankungen und findet heute überwiegend Anwendung im psychosomatischen Bereich (Kliniken, Enrichtungen).

Ein NADA Setting findet in der Regel in entspannter und ruhiger Atmosphäre als Einzeltermin oder in einer offenen Gruppe statt. Eine offene Gruppe startet ab 9. Oktober 17 – 18 Uhr in den Praxisräumen Vohenstrauß. Es werden fünf Ohrnadeln an beiden Ohren gesetzt, die für 30 – 40 Minuten verbleiben. Ausführliche Informationen finden Sie auf www.naturheilpraxis-andrea-kiehl.de oder auf der Seite der NADA Deutsche Sektion e. V..

NATURHEILPRAXIS
Andrea Kiehl

Andrea Kiehl, Heilpraktikerin
Don-Bosco-Str. 3 |92648 Vohenstrauß

Tel.: 09651 / 2070
Fax: 09651 / 91433
E-Mail: info@naturheilpraxis-andrea-kiehl.de

www.naturheilpraxis-andrea-kiehl.de

ENDLICH RAUCHFREI

Von Julia Hammer

Es ist eine verlockende Vorstellung: Rein in die Praxis, eine Stunde dämmern und nach dem Aufwachen verspürt man kein Verlangen mehr nach Zigaretten. Genau das verspricht Hypnose – ein Leben ohne Tabak. Eine Behandlung, die zunehmend an Beliebtheit gewinnt. Doch auch, wenn das Konzept vielversprechend ist, ganz so leicht ist es nicht, endlich rauchfrei zu sein.

Hypnose findet in vielen medizinischen Bereichen Anwendung. Sie ist eine Technik, mit der qualifizierte Therapeuten Patienten in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen – in eine hypnotische Trance. Ziel dieser Therapieform ist es, verborgene, traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten, Angststörungen zu behandeln und eingefahrene Verhaltensmuster zu brechen. Wie die moderne Hirnforschung belegt, handelt es sich bei der hypnotischen Trance nicht um einen schlafähnlichen Zustand. Die unter Hypnose stehende Person ist wach und aufmerksam, die Trance erklärt sich vielmehr als Zustand tiefer Entspannung. In einer Hypnosetherapie kann der Therapeut diesen Zustand nutzen – auch, um den Klienten bei der Rauchentwöhnung zu unterstützen.

Muster durchbrechen

Eine hypnotherapeutische Rauchentwöhnung findet entweder als Einzelsitzung oder in kleinen Gruppen statt. Vor der ersten Sitzung informiert sich der Therapeut über das jeweilige Rauchverhalten und beantwortet Fragen zum anschließenden Vorgehen. Während der Trance versucht der Hypnotiseur, vorhandene Erfahrungen des Rauchers zu nutzen, um zukünftige Entscheidungen und Verhaltensweisen zu beeinflussen. Das gelingt, da sich während der Hypnose die Aktivität der Gehirnareale für Denken und Planung verringern, die Bereiche des Gehirns für Aufmerksamkeit und Visualisierung hingegen verstärken. Dadurch soll, vermuten zahlreiche Experten, das Unterbewusstsein empfänglicher für Impulse sein. Im konkreten Fall bedeutet das: Der Hypnotiseur gibt bestimmte Anstöße, die das Verlangen nach Zigaretten mindern sollen. Gleichzeitig gibt er Strategien zur dauerhaften Rauchentwöhnung mit auf den Weg. Eine Sitzung ist in den meisten Fällen nicht ausreichend. Um die neuen Verhaltensweisen zu manifestieren, bedarf es mehrerer Hypnosesitzungen.

Krankenkassen übernehmen diese Form der Therapie nicht. Die Preise variieren, jedoch sollten Interessierte mit mindestens 100 Euro pro Sitzung rechnen.

Keine eindeutigen Studien

Hypnose als Wundermittel zur dauerhaften Rauchentwöhnung? Es gibt Menschen, die nach der Behandlung dauerhaft rauchfrei leben, andere schafften es nicht weg von dem lästigen Laster. Auch die Ergebnisse aus verschiedenen Studien sind widersprüchlich. Einige widerlegen die Wirkung der Hypnose, andere sprechen von einer

© Photographee.eu | ExQuisine – stock.adobe.com

HYPNOSE VERSPRICHT EIN LEBEN OHNE TABAK

Erfolgsquote von bis zu 50 Prozent. Dennoch lässt sich ein positiver Effekt von Hypnose zur Raucherentwöhnung, gegenüber dem alleinigen Versuch mit dem Rauchen aufzuhören, feststellen. Diese Faktoren sind entscheidend für den Erfolg:

- Ein qualifizierter Therapeut
- Die Anzahl der Sitzungen
- Eigene Motivation und Willenskraft
- Die Mitarbeit nach der Hypnose

Gute Gründe für ein rauchfreies Leben

Der Körper erholt sich von den schädlichen Auswirkungen des Rauchens:

- Nach den ersten drei rauchfreien Tagen bessert sich die Funktion der Atemwege
- Nach einer Woche reguliert sich der Blutdruck
- Nach neun Monaten verbessern sich Atemwegsbeschwerden und das Hautbild
- Kein lästiger Rauchgeruch an Kleidung und Haaren
- Die körperliche Fitness steigt
- Das Risiko für Krebsarten sinkt

Leitende Ärztin Dr. Vanilla Nguyen behandelt an der Asklepios Klinik Lindenlohe

Der Weg zu mehr Lebensqualität für Lipödem-Patientinnen

Fettabsaugungen mit Wasserstrahl-assistierten Liposuktion-Gerät

Knapp vier Millionen Menschen, fast ausschließlich Frauen, leiden unter einem Lipödem. Auf Verständnis ihrer Umwelt können sie häufig nicht hoffen, denn viele Vorurteile machen die dicken Hüften und Gesäße (sogenannte „Reiterhosen“) oder Beine an einer falschen Ernährung oder zu wenig Bewegung fest.

Dabei handelt es sich bei einem Lipödem um eine früher oder später sehr schmerzhafte Erkrankung, „die in einer krankhaften Vermehrung der Unterhautfettgewebe begründet ist“, erklärt Dr. Vanilla Nguyen, die als Leitende Ärztin an der Asklepios Klinik Lindenlohe die Bereiche „Plastische, Ästhetische und Handchirurgie“ verantwortet: „Diese krankhafte Vermehrung der Unterhautfettgewebe tritt immer symmetrisch auf. Kennzeichnend sind ausladende Hüften, stämmige Beine, zusätzlich auch breite Arme, aber im Vergleich dazu ein schlanker Körperstamm. Typisch entsteht für die Betroffenen eine unproportionale Körperfigur.“

Wie wird ein Lipödem behandelt? Dr. Vanilla Nguyen empfiehlt, bereits bei den ersten Anzeichen einem Lipödem mit sogenannten konservativen Maßnahmen zu begegnen. Dazu gehören das konsequente Tragen von flach gestrickter Kompressionsstrumpfversorgung ebenso wie eine konsequente manuelle Lymphdrainage. Für Linderung der Beschwerden können zudem Bewegung im Wasser und eine Ernährungsumstellung sorgen.

Die Leitende Ärztin weiter: „Die Fettabsaugung ist die chirurgische Therapie der Wahl, wobei meist mehrere Fettabsaugungen in Folge nötig sind. Standard in Lindenlohe ist die Absaugung mit einem Wasserstrahl-assistierten Liposuktion (WAL)-Gerät, denn es schont besonders die Lymphbahnen. Schon in den Stadien I und II ist eine Fettabsaugung deutlich schmerzlindernd, sie kann sowohl als ambulanter Eingriff als auch stationär durchgeführt werden.“

Von der Diagnose über die Beratung und der chirurgischen Fettabsaugung in Stadium I und II bis hin zur Nachbehandlung – Dr. Vanilla Nguyen gewährleistet dank Erfahrung und Expertise die bestmögliche Behandlung und Versorgung von Lipödem-Patientinnen, was nicht zuletzt das durchweg zufriedene bis begeisterte Feedback belegt.

Anhand des Erscheinungsbildes wird das Lipödem in drei Schweregrade eingeteilt:

Stadium I: Feinknotige, größtenteils noch glatte Hautoberfläche „Orangenhaut“
Stadium II: knotige Hautoberfläche mit Dellen „Matratzenphänomen“
Stadium III: große deformierende Hautlappen und Hautfettwülsten „Wammen“

ASKLEPIOS
KLINIK LINDENLOHE

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

SCHLUSS MIT DEM SCHMERZ

SO BLEIBT DER RÜCKEN STARK UND GESUND

Ein schöner – und vor allem gesunder – Rücken kann nicht nur entzücken, er macht das Leben unbeschwert. Plagen jedoch Schmerzen, werden diese schnell zum belastenden Alltagsbegleiter. Doch es gibt Übungen und Wege, um Rückenproblemen vorzubeugen oder sie zu lindern.

Bewegung? Viel zu oft Fehlanzeige. Lange Bürotage, zähe Autofahrten, das lockende Sofa. Die Folge: Verspannungen, Zerrungen, dauerhafte Schmerzen. Doch es gibt Wege, die Beschwerden zu vermeiden oder zu bekämpfen.

Die gute Nachricht: Rückenschmerzen haben nur selten schwerwiegende Ursachen. Meist sind es Muskelverspannungen oder blockierte Nerven. Aktiv sollte man aber nicht erst werden, wenn es schmerzt und zieht. Durch ausreichend Bewegung lassen sich die Probleme vermeiden, bevor sie entstehen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderate Bewegung oder 75 Minuten intensive Bewegung pro Woche, um sich, seinen Körper und das Herz-Kreislaufsystem gesund zu halten. Ob Yoga, Joggen, Spazieren oder Radfahren – erlaubt ist alles, was Spaß macht. Das Gleiche gilt auch für Betroffene, die sich bereits

FIT UND GESTÄRKT

Mit diesen Übungen bleibt der Rücken gesund

PÄCKCHEN-DEHNUNG

Ausgangsposition: Sitzende Hocke (das Gesäß liegt auf den Fersen)

- Die Stirn wird sanft auf eine Gymnastikmatte abgelegt
- Arme neben den Körper legen. Die Handrücken liegen auf der Matte, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- Der untere Rücken wird gedehnt. Tief in den unteren Bauch einatmen, um die Dehnung zu optimieren
- Position für acht bis zehn Atemzüge halten, dann langsam wieder aufrichten

Von Julia Hammer

mit Rückenbeschwerden herumschlagen müssen. Sport ist die beste Therapie. Denn nichts befreit Blockaden oder Verspannungen so nachhaltig wie ein starker Rücken und eine gestärkte Muskulatur. Auch das Zuhause bietet viel Raum für Bewegung zwischendurch. Ein längeres Gespräch am Telefon im Homeoffice? Perfekt. Diese Zeit kann man nutzen, um in den Zimmern auf- und abzulaufen. Wer eine Denkpause braucht, tut seinem Rücken etwas Gutes, wenn er währenddessen die Treppe rauf- und runtergeht, sich streckt oder die Musik aufdreht und ungehemmt dazu tanzt. Experten raten, während der Arbeit Zuhause alle halbe Stunde kurz aufzustehen und sich zu bewegen. Neben ausreichender Bewegung helfen viel Wärme und Massagen, die Schmerzen zu lindern. Und auch, wenn das Büro in den eigenen vier Wänden oftmals nicht so ausgestattet ist, wie es sein sollte, gibt es Möglichkeiten, um rückenschonend zu arbeiten: Die Höhe des Stuhls kann mit einem Sitzkissen variiert werden, sodass es beim Arbeiten weder die Schultern nach oben noch nach unten verzieht. Auch durch eine externe Maus und Tastatur lassen sich Verspannungen im Schulter-Nackenbereich vorbeugen. Um die richtige Kopfhaltung zu ermöglichen, kann ein höhenverstellbarer Laptop-Ständer helfen. Somit steht einem gesunden Rücken nichts mehr im Weg.

UNTERARMSTÜTZ-ÜBUNG

Ausgangsposition: Bauchlage

- Unterarme aufstellen, die Schultern sind über den Ellenbogen
- Knie und Gesäß vom Boden abheben, das Gewicht ruht auf den Unterarmen und Zehenspitzen
- Um eine Überstreckung der Halswirbelsäule zu vermeiden, liegt der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule (der Blick geht Richtung Boden)
- Gesäß, Becken und der gesamte Rücken sind in einer geraden Linie
- Der Körper bildet nun die sogenannte Brettposition
- Bauchnabel nach innen ziehen und die Bauchmuskeln anspannen
- Position für 20 bis 40 Sekunden halten, dann zwei Mal wiederholen

© fizkes (2) – stock.adobe.com

EDEN
Reformhaus
Treffpunkt gesundes Leben
neuform
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.

- ANZEIGE -

Dr. med. Gudrun Graf
Internistin · Notfallmedizin
92660 Neustadt · Naabstraße 5 · Tel. 09602-91387

Markus Maier
- Personal Trainer & Ernährungsberater
Tel. 0151 16509287 · www.pt-markusmaier.de

LAUF-CHALLENGE

HALB-MARATHON

NOFI-LAUF

GENERALPROBE

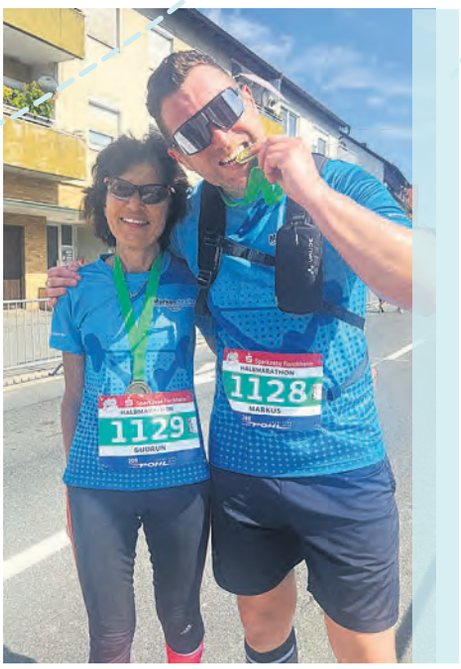
EINKAUF

Laufen ist der ideale Einsteigersport. Man braucht als Laufanfänger nicht viel mehr als gute Laufschuhe und Lust an der Bewegung. Die zahlreichen Laufevents in der Region mobilisieren Massen von Freizeit-Sportlern. Das freut auch die sportbegeisterte Internistin Dr. Gudrun Graf. Gemeinsam mit ihrem Personal Trainer Markus Maier beteiligten sich die beiden heuer wieder beim NOFI-Lauf. Dabei keimte in der Ärztin die Idee, einmal an einem Halbmarathon teilzunehmen. 21 Kilometer sollten doch zu schaffen sein!

Ein Lauftrainingsplan musste her: Der Coach entwickelte einen individuellen Trainingsplan mit wöchentlich ansteigenden Trainingseinheiten, ergänzt mit lauffreien Tagen, an denen Krafttraining oder Stretching abwechselnd auf dem Programm standen. Wann immer möglich begleitete der Trainer seinen Schützling beim Lauftraining. Und das bei jedem Wetter: mal bei Dauerregen, mal bei schweißtreibender Hitze. Mal Intervall-Training, mal Sprint, doch meistens Ausdauerlauf.

Sogar eine Generalprobe für den Halbmarathonlauf plante Trainer Markus Maier mit ein: Es gab Trink- und Verpflegungsstationen entlang der Strecke und jede Menge moralische Unterstützung für die Ärztin. Das war im Juli dann geschafft.

„Einige meiner liebgewonnenen Essgewohnheiten musste ich ändern", erzählt Gudrun Graf. Als Ernährungsberater ist



Markus Maier kein Freund von Milchhörnchen, Butterbrezen und Eisbechern. Der Coach fordert zu jeder Mahlzeit eine gehörige Portion Eiweiß. Auch ein gemeinsamer Einkauf gehörte daher zum Vorbereitungsprogramm auf den Lauf.

Anfang September war es endlich soweit. An einem der heißesten Tage des Jahres machten sich die beiden auf den Weg Richtung Ebermannstadt. Startnummernausgabe, Wegebeschilderung, alles war gut organisiert. „Okay, wir haben es geschafft!"

„Ich danke meinem Trainer Markus Maier für die perfekte Vorbereitung, die Motivation und die persönliche Begleitung bei dem bisher größten Sport-Event meines Lebens," sagt Gudrun Graf voller Dankbarkeit.

BRENNEND UND BELASTEND: BLASENENTZÜNDUNG

Von Julia Hammer

Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Krämpfe im Unterleib. Viele kennen dieses belastende Leiden aus Erfahrung: eine Blasenentzündung. Während Männer selten davon betroffen sind, leidet jede zweite Frau ein- oder mehrmals in ihrem Leben darunter. Doch es gibt Wege, ihr vorzubeugen und sie gut zu behandeln.

© korkeng | Muhammad - stock.adobe.com

Bei einer Blasenentzündung handelt es sich um eine Infektion der Harnwege mit Bakterien, in seltenen Fällen sind Viren, Parasiten oder Pilze für das Leiden verantwortlich. In der Regel gelangen die Keime von außen über die Harnröhre in die Blase, wo sie zu einer Entzündung und Reizung der Blasenwand führen.

Erreger und Risikofaktoren

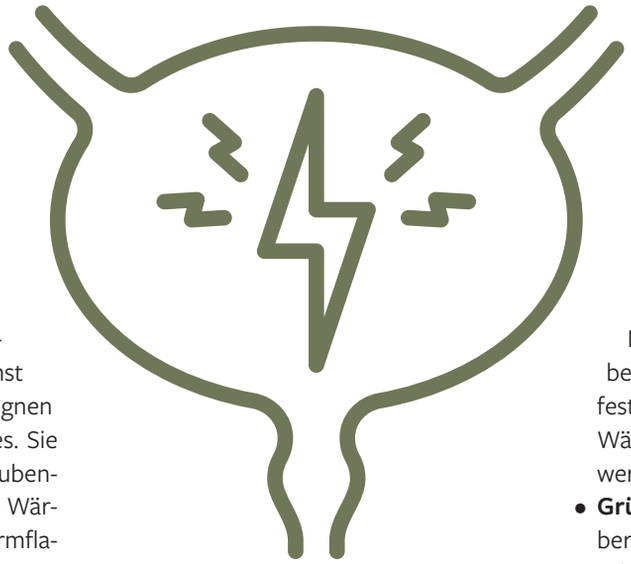
Die Escherichia coli-Bakterien, auch als E. Coli-Bakterien bekannt, zählen zu den häufigsten Auslösern einer Blasenentzündung. Sie befinden sich in der menschlichen Darmflora. Grundsätzlich besteht durch sie keine Gefahr – es sei denn, der Po wird nach dem Stuhlgang von hinten nach vorne gesäubert. Denn dann können diese Bakterien in die Harnröhre und von dort in die Blase gelangen. Andere Ursache können Staphylokokken, Streptokokken oder auch Pilze wie die Hefe Candida albicans sein. In seltenen Fällen können auch Viren oder Parasiten die Blase reizen, informiert das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Auffällig ist: Vor allem Frauen sind von Blasenentzündungen betroffen. Das hat einen einfachen Grund. Die Harnröhre der Frau ist sehr kurz – nur rund vier Zentimeter lang. Die vom Mann hingegen liegt zwischen 20 und 25 Zentimetern. Gleichzeitig können Faktoren wie ein geschwächtes Immunsystem, bestimmte Stoffwechselstörungen, eine Schwangerschaft oder auch ein Dauerkatheter eine Blasenentzündung begünstigen. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen
- Häufiger Harndrang
- Schmerzen im Unterleib
- Getrübter Urin
- Gelegentlich Blut im Urin

Diagnose und Behandlung

Ob es sich um eine Blasenentzündung handelt, bestimmt der Arzt in der Regel anhand einer Urinprobe. Im Labor wird die Probe untersucht und ermittelt, wie viele und welche Bakterien im Urin enthalten sind. Bei einer wiederkehrenden oder komplizierten Entzündung raten Ärzte zu einer zusätzlichen Ultraschalluntersuchung, um zu klären, ob anatomische Veränderungen an den Nieren oder der Harnwege erkennbar sind.



© lanastace – stock.adobe.com

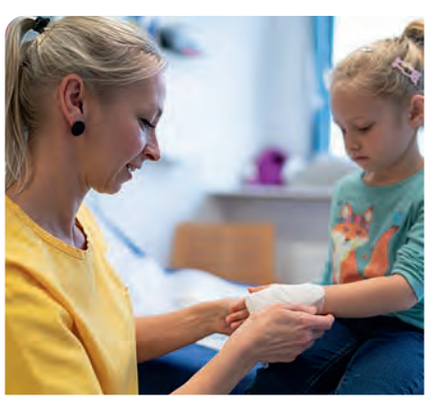
Die Behandlung einer Zystitis hängt von der schwere der Entzündung ab. Bei einem leichten Verlauf raten Experten, zwei bis drei Liter pro Tag zu trinken und die Blase häufig zu entleeren, wodurch die Keime möglichst schnell ausgespült werden. Dafür eignen sich vor allem Nieren- und Blasentees. Sie enthalten unter anderem Bärentraubenblätter, die antibakteriell wirken. Auch Wärme hilft – unter anderem durch Wärmflaschen oder warme Sitzbäder.

Bei einer bakteriellen Blasenentzündung helfen Antibiotika. Diese Medikamente werden meist drei bis zehn Tage eingenommen, die Wirkung tritt aber deutlich schneller ein. Schon nach einem Tag sollten sich die Beschwerden deutlich gebessert haben. Eine Blasenentzündung sollte immer behandelt werden. Wird sie das nicht, kann die Entzündung über die Harnleiter aufsteigen und auch die Nieren befallen.

Blasenentzündung vorbeugen: So gelingt es

- **Mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken:** So werden Bakterien regelmäßig aus dem Körper gespült und das Risiko einer Blasenentzündung wird deutlich verringert.
- **Wasserlassen nach dem Geschlechtsverkehr:** Frauen, die zu Blasenentzündung neigen, sollten innerhalb von 15 Minuten nach dem Sex urinieren, denn so können Keime, die zu einer Infektion führen könnten, weggespült werden.
- **Baumwollunterwäsche tragen:** Dieses Material ist bei Keimen nicht beliebt, wodurch sie sich schlechter festsetzen können. Zudem sollte die Wäsche immer bei 60 Grad gewaschen werden.
- **Gründliche Intimhygiene:** Der Schambereich sollte im Idealfall nur mit Wasser oder einer dafür geeigneten Seife gewaschen werden.
- **Keine kalten Füße:** Denn auch Unterkühlungen können eine Blasenentzündung bedingen. Gleichzeitig sollte man sich nicht auf kalte Flächen setzen.
- **Behandlung mit Milchsäurebakterien:** Wenn eine gestörte Scheidenflora für eine immer wiederkehrende Infektion sorgt, kann es helfen, diese mit Zäpfchen, angereichert mit Milchsäurebakterien, zu behandeln.

Kliniken Nordoberpfalz



Kliniken Nordoberpfalz

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

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

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

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

- ANZEIGE -

© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

STRAPAZIERTE KINDERAUGEN

Übermäßiger Medienkonsum kann zu Kurzsichtigkeit führen.

Kindliche Kurzsichtigkeit lässt sich wirksam ausbremsen

Durch die zunehmende Beschäftigung mit digitalen Medien leiden immer mehr Kinder an Kurzsichtigkeit, der Myopie. Die hohe Fallquote ist durch die Corona-Lockdowns noch einmal um das 1,4- bis 3-Fache gestiegen.[1] Grund für alle Eltern, aufzuhorchen. Denn unbehandelt schreitet die Kurzsichtigkeit voran und kann Lernerfolge, die soziale Integration und damit die Entwicklung des Kindes empfindlich beeinträchtigen und spätere Augenerkrankungen begünstigen.

EINMALKONTAKTLINSEN FÜR IHR KIND

Als Eltern sorgen Sie sich um die Augengesundheit Ihrer Kinder. Vielleicht wissen Sie jedoch noch nicht, dass es über den üblichen Einsatz korrigierender Sehhilfen hinaus Möglichkeiten gibt, auch das Fortschreiten der Myopie wirksam zu verlangsamen. Myopie Management mit MiSight®[1] day Einmalkontaktlinsen heißt die Lösung, die ganz ohne dicke Brillengläser und Aktivitätseinschränkungen zum Erfolg führt und zwei Behandlungsziele in einer Maßnahme vereint.

Mit MiSight®[1] day hat CooperVision, einer der weltweit führenden Kontaktlinsenhersteller, die erste weiche Einmalkontaktlinse speziell für Kinder entwickelt, die nicht nur die vorhandene Kurzsichtigkeit korrigiert, sondern gleichzeitig ihr Fortschreiten wesentlich um durchschnittlich 59 %[2,3] verlangsamt.

BESONDERES DESIGN

Dies wird möglich durch das besondere optische Design der Kontaktlinse. Unter dem Motto „Brillante Aussichten mit MiSight®[1] day" stellt CooperVision allen interessierten Eltern weiterführende Informationen rund um die juvenile Kurzsichtigkeit und über die Möglichkeiten eines erfolgreichen Myopie Managements zur Verfügung.

Schon kleine Dinge im kindlichen Tagesablauf können darüber hinaus zur Augengesundheit beitragen. Besonders ratsam ist ein täglicher Aufenthalt im Freien von mindestens 80 bis 120 Minuten. Das Tageslicht wirkt sich verlangsamend auf das Augenlängenwachstum aus und hemmt so die Entwicklung der Kurzsichtigkeit.

DIE EXPERTEN VON OPTIK KLENCK

Fragen Sie bei Optik Klenck in Amberg oder Sulzbach-Rosenberg nach der MiSight®[1] day. Unsere zertifizierten Ansprechpartner beraten Sie gerne zu den Kontaktlinsen sowie Brillengläsern mit Myopiemanagement.

Augenoptikermeister Franz von Klenck

1 Wang J et al. Progression of Myopia in School-Aged Children After Covid-19 Home Confinement.

2 im Vergleich zu einer Einmallinse über einen Zeitraum von 3 Jahren.
3 Chamberlain P et al A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight® Lenses for Myopia Control.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Ob **Brillenfassungen, Brillengläser** oder **Kontaktlinsen**, mit der Zeit gehen ist unsere Devise.
- **Individuelle Versorgung** dank unseres Videozentriergeräts und eines Hightech-Schleifautomaten
- Ein **gutes** und **vertrauensvolles Verhältnis** zu unseren Kunden liegt uns sehr am Herzen
- Ihre **neue Brille** ist bei uns im **ersten Jahr ohne Aufpreis** auf Bruch & Verlust **versichert.**

OPTIK KLENCK

Sulzbach-Rosenberg
Rosenberger Str. 19
Tel.: 09661/4800
Fröschau 34
Tel.: 09661/1350

Amberg
Georgenstr. 16
Tel. 09621/9652525

www.optik-klenck.de

LAUT UND DEUTLICH

NEUE LEBENSQUALITÄT BEI HÖRVERLUST

© deagreez – stock.adobe.com

Von Lea-Mareen Kuhnle

Jung, alt, körperlich gesund oder vorgeschädigt. Bei jedem können irgendwann Hörprobleme auftauchen – und das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Genetische Veranlagungen, Umwelteinflüsse oder auch altersbedingte Veränderungen und Erkrankungen können die Ursache sein. Dabei entwickelt sich Schwerhörigkeit oft schleichend und bleibt lange unbemerkt. Hier kommen Hörgeräte zum Einsatz und bringen neue Lebensqualität.

Es gibt verschiedene Ursachen und Zeitpunkte, zu denen Hörprobleme entstehen können. Die häufigsten sind:

1. Altersbedingter Hörverlust (Presbyakusis)

Mit zunehmendem Alter verlieren viele Menschen die Fähigkeit, hohe Töne wahrzunehmen. Dieser altersbedingte Hörverlust, auch Presbyakusis genannt, betrifft vor allem Menschen ab 50 Jahren. Dieser Hörverlust verstärkt sich mit der Zeit und Betroffene bemerken oft zunächst nur Schwierigkeiten, hohe Frequenzen wie Vogelgezwitscher oder hohe Stimmen zu hören. Gespräche in geräuschvollen Umgebungen werden immer anstrengender.

2. Dauerhafte Lärmbelastung

Wer längerfristig oder wiederholt lauten Geräuschen ausgesetzt ist, schädigt seinem Gehör. Das ist vor allem in Berufen mit hohem Lärmpegel, wie im Baugewerbe oder in der Musikindustrie, besonders problematisch. Aber auch Freizeitaktivitäten wie lautes Musikhören über Kopfhörer oder der Besuch von Partys und Konzerten können zu einem sogenannten Lärminduzierten Hörverlust führen. Denn häufige Lärmbelastung verursacht Schäden an den feinen Haarzellen im Innenohr, die für die Schallweiterleitung verantwortlich sind.

3. Infektionen und Krankheiten

Hörprobleme werden auch durch Infektionen oder bestimmte Krankheiten verursacht werden. Mittelohrentzündungen, die vor allem bei Kindern auftreten, können zu vorübergehendem oder dauerhaftem Hörverlust führen, wenn sie nicht richtig behandelt werden. Auch Krankheiten wie Meningitis, Masern oder Mumps können das Gehör dauerhaft schädigen.

4. Genetische Veranlagung

Manche Menschen haben eine genetische Veranlagung für Hörverlust. Diese Art von Hörproblemen kann bereits im Kindesalter auftreten oder sich später im Leben entwickeln. Genetische Hörprobleme sind oft progressiv, das heißt, das Hören verschlechtert sich mit der Zeit.

5. Ototoxische Medikamente

Einige Medikamente, wie bestimmte Antibiotika oder Chemotherapie-Medikamente, können das Gehör schädigen. Solche Substanzen werden als ototoxisch bezeichnet und greifen das Innenohr an, was zu temporärem oder permanentem Hörverlust führen kann.

6. Verletzungen und Unfälle

Schädeltraumata oder Verletzungen des Ohrs können das Hörvermögen ebenfalls beeinträchtigen. Dabei kann es zu Schädigungen des Mittel- oder Innenohrs kommen, was zu Hörverlust oder Tinnitus (Ohrgeräusche) führt.

Wie können Hörakustiker helfen?

Hörakustiker spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Hörprobleme zu diagnostizieren und individuelle Lösungen zu finden. Sie arbeiten eng mit HNO-Ärzten zusammen und sind spezialisiert auf die Anpassung und Feinjustierung von Hörgeräten. Hier fängt es bei der Beratung und dem ersten Hörtest an, geht über

- ANZEIGE -

OPTIMALE HÖRGERÄTEVERSORGUNG

Patrick Lebensky verfolgt in seinem barrierefreien Fachgeschäft in Kemnath einen ganzheitlichen Ansatz

Die 3D-Ohrabformung ist die Innovation in der Hörakustik, bei Hörgeräte Lebensky bereits ein Standard.

Patrick Lebensky

Qualität und Weitblick in der Hörgeräteversorgung, die durch regelmäßige Weiterbildung gesichert wird. Nach dieser Philosophie führt Inhaber Patrick Lebensky sein Fachgeschäft Hörgeräte Lebensky im ehem. Metschnabelhaus am Stadtplatz in Kemnath. Der Hörakustikmeister entwickelt – zusammen mit seinem qualifizierten und erfahrenen Team – maßgefertigte und nachhaltige Hörlösungen. Dabei hat er es sich zur Aufgabe gemacht, das Gehör seiner Kunden zu schützen und verlorenes Sprachverstehen nachhaltig wieder aufzubauen.

Für die optimale Kundenbetreuung spielt die Herstellung im hauseigenen Labor eine entscheidende Rolle. Die Hörgeräteversorgung kann so nahezu unabhängig und reibungslos umgesetzt werden. Damit in der darauffolgenden Anpassung praktikable Lösungen entstehen, werden modernste Techniken mit altbewährten Methoden vereint.

„Eine Hörgeräteversorgung ist eine wichtige und langfristige Entscheidung, die mit Sorgfalt und Weitblick getroffen werden sollte", so Hörakustikmeister Patrick Lebensky. Ein gemeinsames Vorgespräch zur genauen Auswahl ist die Grundlage. Hierbei stehen der Kunde und seine persönlichen Bedürfnisse im Vordergrund. Die Ausprobe verschiedener Hörgerätetechniken vor dem Kauf ist selbstverständlich.

Um das Gehör auf ein optimales Sprachverstehen zu bringen, ist die darauffolgende Betreuung entscheidend. Erst wenn Gehör und Technik optimal aufeinander abgestimmt sind, können zuverlässige Ergebnisse erreicht werden. Ein individuelles Hörtraining und die regelmäßige Gehör- und Sprachanalyse beeinflussen die gesamte Versorgung positiv. So kann dauerhaft gewährleistet werden, dass eine Hörgeräteversorgung nicht in der Schublade landet.

Eine Hörminderung kommt schleichend und für den Betreffenden ist dieser Abbau fast unmerklich. Wer rechtzeitig handelt und seine Ohren regelmäßig ab dem 40. Lebensjahr überprüfen lässt, verhindert den dauerhaften Verlust von Sprachverstehen im Alter.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Modernste Hördiagnostik
- 3D-Ohrabformung
- 3D-Fertigung
- eigenes Labor
- Rundumservice und Beratung auch bei Fremdfabrikaten

Hörgeräte Lebensky
Meisterfachbetrieb

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
9.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Stadtplatz 28
95478 Kemnath
Tel.: 09642 | 70 44 200
hoergeraete@lebensky.de

www.hoergeraetelebensky.de

die Anpassung des Hörgeräts und die Eingewöhnungsphase mit dem für den Träger zunächst ungewohnten Tragegefühl und überwältigenden, neuen Geräuschen. Auch die Wartung und die Nachbetreuung gehören zum Aufgabengebiet der Hörakustiker.

Vorteile von Hörgeräten

Die Vorteile eines Hörgeräts gehen weit über eine verbesserte Geräuschwahrnehmung hinaus. Sie verbessern die Kommunikation, fördern die soziale Interaktion und erhöhen das Selbstbewusstsein. Viele Menschen berichten, dass sie durch die Nutzung von Hörgeräten wieder aktiver am sozialen Leben teilnehmen und beruflich erfolgreicher sind.

Darüber hinaus zeigen Studien, dass unbehandelter Hörverlust mit einer Reihe von gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht wird, darunter ein erhöhtes Risiko für Demenz und Depressionen. Durch die rechtzeitige Verwendung von Hörgeräten kann dieses Risiko verringert werden.

Moderne Technologie in Hörgeräten

Die Hörgerätetechnologie hat sich in den letzten Jahren enorm weiterentwickelt. Heute bieten viele Geräte intelligente Funktionen wie:

Bluetooth-Konnektivität: Hörgeräte können direkt mit Smartphones, Tablets oder Fernsehern verbunden werden, um Anrufe, Musik oder Videos direkt in die Ohren zu übertragen.

Geräuschunterdrückung: Viele moderne Hörgeräte können Hintergrundgeräusche herausfiltern, um Gespräche in lauten Umgebungen zu erleichtern.

Automatische Anpassung: Einige Hörgeräte passen sich automatisch an verschiedene Hörumgebungen an, beispielsweise in einem Restaurant oder bei einem Spaziergang im Freien.

Wiederaufladbare Batterien: Hörgeräte mit wiederaufladbaren Akkus bieten mehr Komfort, da keine häufigen Batteriewechsel erforderlich sind.

Schaffen Sie klangvolle Erlebnisse

MIT AKUSTIK HALLMANN IN WEIDEN

Testen Sie kostenlos modernste Hörgeräte.
Entdecken Sie kleinste Hörlösungen zum Bestpreis.

Ein kostenloser Hörtest als Teil der Gesundheitsvorsorge.

Seit 25 Jahren beraten die Hallmann-Experten zu modernsten Lösungen für gutes Sehen und Hören. Hörakustikmeister und Fachgeschäftsleiter Josef Most von Optik-Akustik Hallmann Weiden lädt dazu ein, kleinste Akku-Im-Ohr-Hörgeräte jederzeit kostenlos zu testen.

HALLMANN
SEHEN · HÖREN · LEBEN

Optik-Akustik Hallmann in Weiden bietet erstklassige Hörlösungen, kostenlose Hörtests, individuelle Anpassungen von Hörgeräten sowie eine breite Auswahl an hochwertigen Brillen und Sonnenbrillen führender Marken. Unsere erfahrenen Audiologen und Optiker stehen Ihnen mit Fachwissen und persönlicher Betreuung zur Seite.

Optik Hallmann GmbH
Brillen – Hörgeräte – Kontaktlinsen
Weigelstraße 6
92637 Weiden
Tel: 0961 | 44 014
www.optik-hallmann.de

HERR MOST, AB WANN BRAUCHT MAN EIN HÖRGERÄT?

Josef Most: Hörminderungen entstehen oft schleichend und bleiben lange unbemerkt. Sie können in jedem Alter auftreten – unsere Umwelt wird immer lauter. Circa ab dem 40. Lebensjahr nimmt das Hörvermögen altersbedingt ab. Daher empfehlen wir spätestens ab diesem Zeitpunkt einen regelmäßigen Hörtest. Ein Hörtest schafft Klarheit, dieser ist bei uns kostenlos und ein wichtiger Ausgangspunkt für Abhilfe. Denn Hörminderungen lassen sich effektiv mit modernen Hörsystemen ausgleichen.

HÖRGERÄTE SIND HEUTE MIT VIELEN INNOVATIONEN AUSGESTATTET. WELCHE FUNKTIONEN KÖNNEN SIE BESONDERS EMPFEHLEN?

Moderne Hörgeräte sind mittlerweile fast unsichtbar, so einfach zu bedienen wie noch nie und enthalten viele Raffinessen: Man kann mit ihnen Musik hören, telefonieren oder beim Sport den Puls messen – und das sind nur einige Beispiele. Besonders hilfreich sind Akku-Hörgeräte, da sie die Handhabung enorm erleichtern. Welche der Funktionen für den Hörgeräte-Träger die beste ist, kommt auf die individuellen Ansprüche an. Daher ist für uns die persönliche Beratung sehr wichtig. Zudem ermöglichen wir es, Hörgeräte kostenlos im Alltag zu testen – und das bis zu 90 Tage lang!

WIE TEUER SIND HÖRGERÄTE?

Hochwertige Hörgeräte müssen nicht teuer sein. Wir bieten unseren Kunden erstklassige Hörlösungen zu erschwinglichem Preis an. Hörgeräte sind entscheidend für die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Hörverlust. Doch oft zögern Menschen, sich Hörgeräte anzuschaffen, aus Angst vor den Kosten. Wir bei Akustik Hallmann möchten diese Bedenken zerstreuen. Das erfahrene Team von Audiologen bei Akustik Hallmann arbeitet eng mit den Kunden zusammen, um die bestmögliche Lösung zu finden, die sowohl ihren Höranforderungen als auch ihrem Budget entspricht. Wir glauben fest daran, dass jeder das Recht auf gutes Hören hat, unabhängig von seinem Budget. Deshalb bieten wir eine breite Palette von Hörgeräten zu verschiedenen Preispunkten an, um sicherzustellen, dass unsere Kunden die beste Lösung für ihre Bedürfnisse finden. Steigern auch Sie Ihre Lebensqualität und testen Sie kostenlos Ihr Hörvermögen. Jetzt anmelden unter der gratis Telefonnummer: 0800 412 6000 oder direkt vorbeikommen.

SCHUHE SOCKEN SCHWEISS

WELCHE HYGIENETIPPS HELFEN BEI STÄNDIG SCHWITZENDEN FÜSSEN

Von Katharina Fleischhauer

© Alla Makarevich – stock.adobe.com

Der Mensch hat zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen, allein in der Fußsohle befinden sich ungefähr 250.000 davon. Hohe Temperaturen, enges Schuhwerk und synthetische Materialien stellen eine Herausforderung für unsere Füße dar, weshalb viele sich die Frage stellen, wie dieses Problem gelöst werden kann. Geruch, Blasen und Infektionen sind nur einige der Nebenwirkungen von Schweißfüßen. Mit der richtigen Fußhygiene und einigen einfachen Tipps lässt sich dieses Problem leicht in den Griff bekommen, um die Füße nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über frisch und gesund zu halten.

Warum schwitzen Füße?

Etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung leidet unter krankhaft bedingten Schweißfüßen. Wenn pro Fuß und Minute mehr als 50 Milliliter Schweiß abgesondert werden, sprechen Mediziner von pathologischen Schweißfüßen. Viele glauben, dass der unangenehme Körpergeruch durch Schwitzen entsteht, aber Schweiß selbst ist geruchlos. Doch wenn er von Bakterien auf der Haut zersetzt wird, entsteht der beißende Geruch. Zu enge Schuhe aus Synthetik können die Schweißbildung zusätzlich fördern, da sie wenig Luft an die Füße lassen. Vor allem im Sommer wird häufiger geschwitzt, da Wärme einen großen Einfluss auf die Entstehung von Schweiß hat. Auch Bewegung oder Stress sind Auslöser.

> UNSERE FÜSSE SIND DAS WICHTIGSTE WERKZEUG FÜR UNSERE MOBILITÄT UND UNSER WOHLBEFINDEN.
>
> – Michael Vogler –

So bleiben Füße frisch

1. Tägliche Reinigung: Die Füße sollten täglich mit lauwarmem Wasser und Seife gewaschen werden und danach gründlich abgetrocknet werden, besonders zwischen den Zehen, um die Bildung von Pilzen zu vermeiden. Wenn das morgendliche Waschen nicht ausreicht, sollten die Füße auch am Abend gereinigt werden. Sollten die Füße trocken werden, können sie einfach mit einer pflegenden oder rückfettenden Creme behandelt werden. Überflüssige Hornhaut ist ein bevorzugter Aufenthaltsort für Bakterien, daher sollte abgestorbene Haut entfernt werden.
2. Füße lüften: So oft wie möglich barfuß auf sauberen Oberflächen wie Rasen oder Sand laufen.
3. Nagelpflege: Fußnägel sollten regelmäßig geschnitten werden, um Verletzungen und das Einwachsen von Nägeln zu verhindern.

Tipps gegen Schweißfüße

1. Geeignetes Schuhwerk: Atmungsaktive Schuhe aus natürlichen Materialien wie Leder oder Canvas tragen. Die Schuhe sollten nach dem Tragen 24 Stunden ruhen, damit sie sich regenerieren und wieder aufnahmefähig sind.
2. Sockenauswahl: Wählen Sie Socken aus Baumwolle oder speziellem Funktionsmaterial, das Feuchtigkeit ableitet. Die Socken sollten täglich oder bei starker Schweißbildung mehrmals täglich gewechselt werden. Waschen Sie die Socken bei 60 Grad, um Bakterien zu entfernen. Laufsocken unterstützen den Feuchtigkeitstransport nach außen.
3. Fußpuder und Antitranspirantien: In hartnäckigen Fällen führt oft kein Weg an speziellem Fußpuder oder Deodorant vorbei. Diese Produkte können die Schweißproduktion stoppen und den Geruch minimieren. Wenn das immer noch nicht ausreicht, können auch Salben verwendet werden, die Aluminiumchlorid enthalten.

Fußbäder

Natron neutralisiert Gerüche und bindet Feuchtigkeit. Bei Schweißfüßen kann ein Natron-Fußbad oder Fußdeo hilfreich sein. Es wirkt entsäuernd, entschlackend und geruchsneutralisierend. Für das Basen-Fußbad werden drei Teelöffel Natron auf drei Liter Wasser benötigt. Die Wassertemperatur sollte angenehm sein und das Fußbad sollte 20 bis 30 Minuten dauern, ohne dass die Füße auskühlen.

Bei unangenehm riechenden Schuhen kann Natron auch als Deo verwendet werden. Dazu das Natron direkt in den Schuh streuen und über Nacht einwirken lassen. Am nächsten Tag das überschüssige Pulver aus den Schuhen ausschütteln.

Essig, schwarzer Tee, Salbei oder Lavendelöl im Fußbad wirken ebenfalls antibakteriell.

- 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

SCHRITT UND TRITT

DIABETES UND FUSSGESUNDHEIT

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang durch die Welt – sei es bei Spaziergängen im Park, Ausflügen ins Grüne oder der täglichen Runde durch die Stadt. Doch wer Diabetes hat, muss besonders auf seine Füße achten. Die Krankheit kann nicht nur den Blutzucker durcheinanderbringen, sondern auch die Füße schädigen. Deshalb können kleine Wunden oder Druckstellen große Probleme bereiten, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden. Es lohnt sich, die Füße im Auge zu behalten und ihnen die Pflege zu geben, die sie verdienen.

Von Katharina Fleischhauer

Warum sind die Füße bei Diabetes besonders gefährdet?

Diabetes kann den Körper auf verschiedene Arten beeinflussen, und die Füße bleiben dabei leider nicht verschont. Das liegt an zwei Hauptfaktoren: Durchblutungsstörungen und Nervenschäden.

Durchblutungsstörungen: Hohe Blutzuckerwerte können die Blutgefäße schädigen, insbesondere die kleinen Kapillaren, die für die Versorgung der Haut und der Organe zuständig sind. Das bedeutet, dass Wunden an den Füßen schlechter heilen, weil das Gewebe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird.

Nervenschäden: Diabetes kann auch die Nerven in den Füßen schädigen, was als diabetische Neuropathie bezeichnet wird. Diese Schäden führen dazu, dass man weniger oder gar kein Schmerzempfinden mehr hat. Eine Blase oder eine kleine Verletzung werden dann leicht übersehen, weil sie nicht schmerzen – und das kann gefährlich werden.

Kleine Verletzungen, große Risiken

Eine kleine Blase, ein eingewachsener Nagel oder ein Druckpunkt durch zu enge Schuhe – das sind normalerweise keine großen Themen. Doch bei Menschen mit Diabetes können solche Kleinigkeiten schwerwiegende Folgen haben. Aufgrund von Nervenschäden bemerken Betroffene Verletzungen oft erst spät. Wenn dann auch noch die Durchblutung gestört ist, heilen selbst kleine Wunden sehr langsam. Im schlimmsten Fall können diese Wunden sich infizieren und zu großen Geschwüren entwickeln, die nur schwer zu behandeln sind.

Der Schlüssel zur Fußgesundheit

Der beste Weg um Fußprobleme bei Diabetes zu vermeiden, ist die Vorbeugung. Es ist wichtig, regelmäßig auf die eigenen Füße zu achten und sie gut zu pflegen. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann viel dazu beigetragen werden, dass die Füße gesund bleiben. Die Füße sollten täglich auf Schnitte, Risse oder andere Veränderungen überprüft werden, am besten abends, wenn man die Socken auszieht. Bei Auffälligkeiten sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Fußpflege sollte regelmäßig durchgeführt werden. Trockene Haut kann mit feuchtigkeitsspendenden Lotionen behandelt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Haut zwischen den Zehen trocken bleibt, um Pilzinfektionen vorzubeugen.

Die Füße sollten täglich mit einer milden Seife und Wasser gewaschen und danach sorgfältig abgetrocknet werden. Bequeme, gut sitzende Schuhe sind ebenfalls wichtig, um Druckstellen zu vermeiden. Spezielle Di-

© kei907 – stock.adobe.com

DIABETES UND FUSSGESUNDHEIT IN ZAHLEN

Etwa ein Drittel
der Menschen mit Diabetes bekommen im Laufe ihres Lebens Probleme mit den Füßen.

19 bis 34 % aller Menschen
mit Diabetes entwickeln im Laufe ihres Lebens das Diabetische Fußsyndrom.

85 % der Diabetes-bedingten **Amputationen** sind auf Fußgeschwüre zurückzuführen.

85 % der **AMPUTATIONEN** könnten durch präventive Maßnahmen vermieden werden.

Fachpraxis für Podologie Siegfried Messer

Oberviechtach **Vohenstrauß** Weiden

Leistungsspektrum

**Wir können viel für Ihre Füße tun –
hier finden Sie eine Übersicht über unsere Behandlungen:**

- podologische Komplexbehandlung
- Druckschutz und Druckentlastung
- Hühneraugenbehandlung
- Behandlung eingewachsener Zehennägel
- Haut- und Nagelerkrankungen
- Hilfe bei Nagelpilz und Warzen
- Beratung
- interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Diabetologen, Hautärzten, Orthopäden und Orthopädieschuhtechnikern

Oberviechtach (ab 05.09.2019)
Schönseer Straße 13
(ehemals Versicherung Früchtl)
Telefon 0176 – 420 966 07

VOHENSTRAUß
Ostweg 9a
Telefon 09651 – 734 99 60

WEIDEN (ab 01.03.2019)
Hausbesuche
Telefon 0176 – 420 966 07

Medizinische Fußbehandlung
Termine Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Hausbesuche auch in Ihrem Ort sowie für Kassenpatienten und Privat

abetiker-Schuhe oder orthopädische Einlagen können helfen, den Druck gleichmäßig zu verteilen und Fußprobleme zu minimieren. Barfußlaufen sollte vermieden werden, auch innerhalb der Wohnung, um Verletzungen vorzubeugen.

Was tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass doch einmal eine Verletzung am Fuß auftritt. Um Komplikationen zu vermeiden, sollte dann schnell gehandelt werden.

- **Wunde sofort behandeln:** Jede Verletzung, so klein sie auch sein mag, sollte sofort gereinigt und desinfiziert werden. Anschließend sollte die Wunde mit einem sterilen Pflaster oder Verband abgedeckt werden.
- **Arzt aufsuchen:** Wenn die Wunde nach ein bis zwei Tagen nicht besser wird oder sich entzündet, ist ein Besuch beim Arzt unbedingt notwendig. Dieser kann entscheiden, ob eine spezielle Wundbehandlung erforderlich ist.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

BARFUSSLAUFEN VERMEIDEN:

Besonders draußen oder in öffentlichen Bereichen wie Schwimmbädern oder Duschen. Barfußlaufen erhöht das Risiko für Verletzungen und Infektionen.

BLUTZUCKERKONTROLLE:

Eine gute Einstellung des Blutzuckerspiegels ist die beste Prävention, um Schäden an Nerven und Gefäßen zu verhindern.

REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE:

Mindestens einmal im Jahr sollte ein Arzt die Füße genau untersuchen und unter die Lupe nehmen, auch wenn keine Beschwerden vorliegen.

Ein lebenslanger Begleiter

Diabetes erfordert besondere Aufmerksamkeit, insbesondere wenn es um die Füße geht. Doch mit der richtigen Pflege und Vorsicht lässt sich vieles vermeiden. Es ist wichtig, den eigenen Füßen die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen – schließlich tragen sie uns durchs Leben. Wer gut auf seine Füße achtet, kann auch mit Diabetes sicher unterwegs sein.

- ANZEIGE -

Benjamin Prexler

Wir „beflügeln“ Ihren Gang

„Im Vergleich zu gesunden Füßen muss man mit Diabetes schon vorsichtiger sein“, sagt Benjamin Prexler, Orthopädie-Schuhtechniker-Meister der Orthopädie- Schuh und Technik Vogel GmbH. „Egal wie gut der Zucker eingestellt ist und die Werte auch sein mögen, die Langzeitfolgen von Diabetes sind schneller da, als man vermutet.“

Die ersten Spätfolgen sind:

- Gefühlsstörungen der Fußsohlen (PNP)
- Durchblutungsstörungen (pAVK)
- Kribbeln in den Füßen
- Brennende Beine
- Krallenzehen
- Augenerkrankungen
- uvm.

Durch die Gefühlsstörungen in der Fußsohle (PNP/Polyneuropathie) kippt der Oberkörper weiter nach vorne und erhöht so den Bodendruck auf die Ballen und Zehen. Dies kann zu starker Hornhautbildung am Ballen und Mittelfuß führen. Und das sind neuralgische Stellen für Entzündungen an der Fußsohle, die bis zu einem offenen Fuß führen können (Ulcus/Ulcera).

Worauf sollte bei Diabetes geachtet werden?

Regelmäßige Kontrolle der Werte durch Testgeräte, den Hausarzt und Diabetologen (Facharzt). Kontrollieren Sie Ihre Füße und das Schuhwerk regelmäßig. Zögern Sie bei sichtlichen Veränderungen am Fuß nicht zu lange und suchen Sie einen Fachmann auf. Der Orthopädie-Schuhmacher stellt spezielle Einlagen und Schuhe für Diabetiker her, die die Druckspitzen an den Fußsohlen mindern und durch eine Druckmessung kontrolliert werden. So haben Sie die Sicherheit, Ihren Fuß vor Verletzungen zu schützen und mobil zu bleiben.

WIR BAUEN EINLAGEN JEGLICHER ART UND FÜR ALLE KASSEN:

- **Diabetesadaptierte Einlagen und Therapieschuhe (Diabetes zertifiziert)**
- **Orthopädische Maß-Schuhe**
- **Konventionelle Einlagen (auch ESD für Sicherheitsschuhe/Arbeitsschutz)**
- **Sensomotorisch-podoätiologische Einlagen**

Vogel
Orthopädie · Schuh & Technik

KONTAKT

Orthopädie –
Schuh & Technik Vogel GmbH

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

Öffnungszeiten

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

HIER PASST DER SCHUH

Bei Fußwerk Oberpfalz in Neustadt/WN

Für Yvonne (vorne Mitte) und Horst Schedl (hinten links) und das Fußwerk-Verkaufsteam steht das Wohlbefinden der Kunden an erster Stelle.

Horst Schedl ist Meister der Orthopädie-Schuhtechnik, und zwar mit ganzem Herzen. 2015 übernahm er den traditionsreichen Betrieb mit mittlerweile über 95-jähriger Geschichte Gößl Gesunde Schuhe in Weiden. Letztes Jahr wurde daraus Fußwerk Oberpfalz und ist seither in Neustadt an der Waldnaab zu finden.

Am liebsten ist es ihm, wenn Kunden zu ihm kommen und ihr Problem offen schildern. „Klagt etwa jemand über Knieschmerzen, untersuchen wir ihn genau und beraten, was die beste Lösung ist“, sagt der Schuhtechniker. „Zuverlässigkeit, Qualität und Service – das ist unser Anspruch. Wir wollen das beste Orthopädie-Haus in der Oberpfalz sein.“

Bei vielen Schuhen, die es im Handel zu kaufen gibt, passe die Form nicht zum Fuß, sagt Schedl. „Gesund“ sei ein Schuh aber nur dann, „wenn er nicht gegen den Fuß arbeitet“. In seinem Orthopädie-Haus ist die Auswahl riesig. Neben Komfort- und orthopädischen Maßschuhen bietet es unter anderem Einlagen, Therapiesohlen und Fußprophylaxe. Bei einem kostenlosen Beratungsgespräch können die Kunden herausfinden, welche Unterstützung sie benötigen. Dabei spielt auch das Thema Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle für den Orthopädie-Schuhtechniker. „Wir legen Wert auf Naturprodukte und kurze Lieferwege.“

Auch ein Hallux-Valgus-Programm, welches das Tapen und Vermessen des Hallux Valgus und die dazugehörige Therapie beinhaltet, sowie ein individuelles Laufcoaching werden vor Ort angeboten. Bei letzterem werden gezielt einzelne Übungen angewendet, um Schmerzen zu lindern und Probleme zu beheben, die mit dem richtigen Schuh nicht gelindert werden können. Das Ziel bestehe darin, gemeinsam mit dem Kunden eine vernünftige und individuelle Komplettlösung zu finden. Das Entscheidende dabei sei: Der Mensch muss sich wohlfühlen. „Bei uns wird tendenziell eher zeitlos gekauft, auch weil unsere Markenschuhe eine hohe Qualität haben und sehr lange halten.“ Das Wohl der Kunden liegt Horst Schedl und seinem Team am Herzen.

Dabei wird besonderen Wert auf qualitativ hochwertige Produkte und Dienstleistungen rund um die Orthopädie-Schuhtechnik gelegt. Dafür stehen sie permanent in Kontakt mit Therapeuten, Ärzten und Podologen. „Wir bekommen dafür viel positives Feedback“, sagt er stolz. „Das zeigen auch unsere zahlreichen Bewertungen auf Google.“

Fußwerk Oberpfalz
Freyung 32
92660 Neustadt a. d. Waldnaab
Tel.: 09602 / 9188025
info@fusswerk-oberpfalz.de

Öffnungszeiten
Mo, Di, Do: 8.15 – 12.15 Uhr
und 13 – 17.30 Uhr
Mi, Fr: 8.15 – 12.15 Uhr
und 13 – 15.30 Uhr

Fußwerk OBERPFALZ

Horst Schedl

LEISTUNGSSPEKTRUM

- klassische Einlagen
- innovative Einlagentechnik mit Fuß- und Haltungsdiagnostik
- umfangreiche Mess- und Analysemethoden
- Laufcoaching
- Hallux Valgus Programm
- passende Schuhe für jeden Fuß

DER WOLF IM SCHAFSPELZ

NARZISSMUS IN BEZIEHUNGEN: SYMPTOME ERKENNEN UND AUSWEGE FINDEN

Von Julia Hammer

Sie wirken charmant, liebenswert, interessant. Und es kommt noch besser: Meist sind sie intelligent und haben eine Gabe, ihr Umfeld mit ihrer Art mitzureißen. Doch hinter dem anziehenden Menschen verbirgt sich ein Wolf im Schafspelz ... ein Narzisst. Besonders in Liebesbeziehungen können sie ihrem Partner gefährlich werden, ihn sogar brechen. Deshalb ist wichtig, typische Verhaltensweisen rechtzeitig zu erkennen und sich aus der Beziehung zu lösen.

Eines vorab: Wir alle tragen narzisstische Tendenzen in uns – die einen mehr, die anderen weniger. Diese Tatsache macht uns aber noch lange nicht zu Narzissten und definiert eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Fälschlicherweise wird der Begriff „Narzisst“ heute viel zu leichtfertig angewendet. Dabei gibt es eine klare Definition und Symptome, die für eine derartige Störung sprechen:

- Der Narzisst idealisiert sich selbst
- Er wertet andere ab
- Er ist sich selbst der Nächste
- Er empfindet wenig Empathie
- Er verhält sich arrogant und überheblich
- Er nutzt seine Mitmenschen aus egoistischen Gründen aus

Emotionale Abhängigkeit

Auf den ersten Blick lässt sich ein Narzisst nicht erkennen. Auch seine Partnersuche lässt keine Rückschlüsse zu. In der Regel sucht er sich ein Gegenüber auf Augenhöhe, denn ein Mensch, der ihm schon auf den ersten Eindruck unterlegen erscheint, stellt für ihn keine Herausforderung dar. Oft laufen Partnerschaften von Narzissten nach einem ähnlichen Schema ab. In den ersten Wochen und Monaten ist er seinem Partner gegenüber besonders liebevoll, empathisch und charmant. Das fällt ihm nicht schwer, denn Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung fällt es leicht, andere einzuschätzen und ihnen gezielte Komplimente zu machen. Genauso leicht fällt es ihnen hingegen auch, die Schwächen des anderen festzustellen und diese gegen ihn einzusetzen. Gleichzeitig gelingt es Narzissten erstaunlich gut, die Einzigartigkeit der Verbindung zu betonen und dem Gegenüber ein bereicherndes Gefühl der Sicherheit und der Liebe zu geben. Dies führt zu einer starken emotionalen Abhängigkeit.

Doch lange kann sich der Narzisst hinter der glänzenden Fassade nicht verstecken und sein wahres Gesicht tritt in den Vordergrund. Im Mittelpunkt steht plötzlich nur noch eine Person: er selbst. Durch den zunehmenden Egoismus des Narzissten und dessen permanente Stimmungsschwankungen und Empfindlichkeiten ist der Partner gezwungen, seine persönlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen und sich nur noch auf die des Gegenübers zu konzentrieren. Gleichzeitig fällt es ihm zunehmend schwerer, seine Meinung zu äußern. Aus Angst, einen Streit zu verursachen. Tut er dies dennoch, kann es passieren, dass der Narzisst mit schroffer Kritik und Demütigung reagiert. Oftmals reicht es schon eine beiläufige Bemerkung, um den narzisstischen Part der Beziehung gegen sich aufzubringen. Der Grund: Es ist ihm wichtig, dass Dinge nach seinen Bewertungsmaßstäben und Regeln verlaufen.

© ImagineStock – stock.adobe.com

Machtspiele und Manipulation

Ein typisches Merkmal sind Machtspiele. Wird ein Narzisst kritisiert, legt er alles daran, sich selbst wieder aufzuwerten – in dem er andere abwertet. Dabei sind auch Beleidigungen keine Seltenheit, die oft sehr persönlich sind und an der empfindlichsten Schwachstelle des Gegenübers ansetzen. Ob es die paar Kilos zu viel, ein geringere Bildung oder auch ein Trauerfall sind – er setzt da an, wo es am meisten weh tut.

Auch Manipulation spielt in einer derartigen Beziehung eine große Rolle, Stichwort Gaslighting. Ein Phänomen, das die Psychoanalytikerin Dr. Robin Stern 2007 so definierte und dadurch ein großes Bewusstsein dafür schuf: Gaslighting ist ein manipulatives Verhalten, bei der eine Person absichtlich falsche Informationen, Lügen oder Verzerrungen präsentiert, um das Selbstwertgefühl, die Realitätswahrnehmung und das Vertrauen einer anderen Person zu untergraben. Das geschieht, indem der Gaslighter die andere Person dazu bringt, den eigenen Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen nicht mehr zu vertrauen. Die Folge: Der betroffene Partner zweifelt an sich, stellt sein eigenes Handeln und seine Aussagen in Frage und kommt nicht selten an den Punkt, an dem er sich fragt, ob er auf dem Weg sei, verrückt zu werden. Ein Teufelskreis. Noch schlimmer wird die Situation für Betroffene durch die Tatsache, dass der Narzisst zudem keine Hemmungen hat zu lügen und zu betrügen. Erlaubt ist alles, was ihm nutzt – ohne Rücksicht auf moralische Werte. Durch diese Spirale verändert sich das Verhalten des betroffenen Partners nach und nach deutlich:

- Er verhält sich zurückhaltend und verkrampft
- Er ordnet sich dem Narzissten unter, fühlt sich minderwertig und wertlos
- Er muss sich stark anpassen, ständig gefallen und fehlerfrei handeln
- Er muss unangemessen häufig Kritik, Belehrungen und Demütigungen ertragen
- Er wird permanent von Angst- und Schuldgefühlen begleitet

Befreiende Trennung

Oft dauert es Jahre oder sogar Jahrzehnte, bis der Partner die Situation versteht und bereit ist, sich daraus zu befreien. Doch auch die Trennung ist alles andere als leicht, denn ein Narzisst erlebt sie als persönliche Niederlage, die er nicht akzeptieren kann. Schließlich hält er sich selbst für die bestmögliche Wahl. Er setzt alles daran, den Partner zur Rückkehr zu bewegen – meist nur, um ihn letztendlich selbst fallen zu lassen. Denn: Ein Narzisst denkt gar nicht daran, verlassen zu werden, er ist es, der verlassen will. Doch wie gelingt die endgültige Trennung? Experten raten, klare Worte zu finden, klar zu begründen, warum es keinen Weg zurück geben wird. Selbstbewusst und überzeugt. In manchen Fällen kann es sinnvoll sein, eine dritte Person zum Trennungsgespräch einzubeziehen, um nicht in alte, unterwürfige Muster zu verfallen. Das Wichtigste ist, standhaft zu bleiben und den Kontakt anschließend ausnahmslos abzubrechen.

Schwerwiegende Folgen

Trotz gelungener Trennung kann eine Beziehung zu einem Narzissten schwerwiegende Langzeitfolgen mit sich bringen. Sogar eine posttraumatische Belastungsstörung ist keine Seltenheit. Betroffene sind oft nicht in der Lage, neue Beziehungen einzugehen, da sie ihrem Gegenüber nicht vertrauen können. Auch der Glaube an Liebe und funktionierende Partnerschaften ist nicht mehr vorhanden. Experten raten Betroffenen, die derartige Verhaltensweisen nach einer narzisstisch belasteten Beziehung bei sich feststellen, sich fachliche Hilfe zu holen.

- ANZEIGE -

DIE NEUE HAUSARZTPRAXIS MUDR. TOMAS VOSTRY STELLT SICH VOR:

PRAXEN IN SULZBACH-ROSENBERG UND IN KÖNIGSTEIN

Ein gesundes und vitales Leben ist mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheiten – es ist ein komplexes Zusammenspiel von unterschiedlichen Faktoren. Als Allgemeinmediziner und Hausarzt legt MUDr. Vostry großen Wert auf eine ganzheitliche und individuelle Behandlung auf dem aktuellen Stand der Medizin.

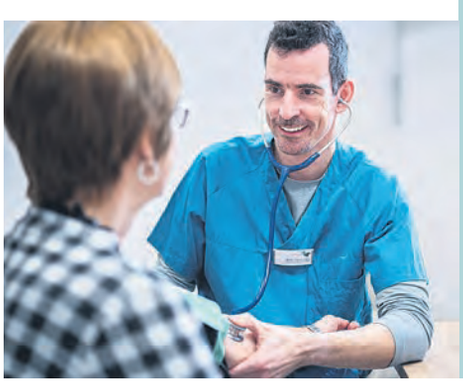
Der Allgemeinmediziner ist häufig die erste Anlaufstelle bei allen Erkrankungen und Gesundheitsfragen. Die Behandlung erstreckt sich auf ein breites Spektrum akuter und chronischer Erkrankungen, insbesondere die Volkskrankheiten Diabetes, Bluthochdruck und Herzinsuffizienz.

Eine wichtige Aufgabe ist das Erkennen von abwendbaren gefährlichen Krankheitsverläufen und das Zuweisen in die entsprechende fachärztliche Behandlung.

Darüber werden auch Präventionsleistungen wie Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen durchgeführt.

Auch bei psychosozialen Konflikten/ Problemen ist der Facharzt für Allgemeinmedizin meist der primäre Ansprechpartner.

Zusätzlich hat sich Herr MUDr. Tomas Vostry spezialisiert auf die Versorgung von geriatrischen Patienten und Patienten in palliativen Versorgungssituationen. Das Praxisteam bietet auch Haus- und Heimbesuche an.



LEISTUNGS-SPEKTRUM

PRÄVENTION:
- Jugend-Arbeitsschutzuntersuchungen (bei Eintritt ins Berufsleben)
- Gesundheits-Check-Up für Frauen und Männer ab 35 Jahren
- Sporttauglichkeitsprüfung (für Vereine)
- Hautkrebsscreening
- Krebsvorsorgeuntersuchung für Männer
- Impfungen

UNTERSUCHUNG/BEHANDLUNG:
- Psychosomatische Grundversorgung
- Operationsvorbereitung (Prüfung der Narkosefähigkeit vor Operationen)
- Ultraschall-Untersuchung (Sonographie) des Bauchraumes
- 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Langzeit-EKG
- Sauerstoffsättigung
- Laboruntersuchungen (Blut-, Urin-, Stuhluntersuchungen)
- Wundversorgung
- Untersuchungen für Gutachten, Kur- oder Rentenanträge etc.
- Weiterer Schwerpunkt der Praxis: Palliativversorgung + Geriatrie

UNTERSTÜTZUNG
- Patientenverfügung (Aufklärung und Dokumentation auf Wunsch)

Das Ambulante Zentrum St. Anna deckt neben der hausärztlichen Versorgung durch den Allgemeinmediziner Herrn MUDr. Tomas Vostry auch die Bereiche Orthopädie, Neurochirurgie und Gynäkologie ab. Die Ärzte des Zentrums arbeiten als interdisziplinäres Team in der Patientenversorgung zusammen. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns, wenn Sie uns telefonisch für einen Termin oder eine Beratung kontaktieren.

Ambulantes Zentrum
St. Anna gGmbH

Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH Praxis für Allgemeinmedizin

Fachärztezentrum St. Anna Krankenhausstr. 16a | 92237 Sulzbach-Rosenberg | Tel. 09661 520-427
Filialpraxis: Bergstr. 1 | 92281 Königstein | Tel. 09665 9549-552 | www.az-stanna.de

NÄCHTLICHE LÄHMUNG

Von Lea-Mareen Kuhnle

WAS STECKT HINTER DER SCHLAFPARALYSE?

Der Geist ist wach, der Körper gelähmt. Eine Schlafparalyse fühlt sich für Betroffene an, als wären sie in einem Albtraum lebendig gefangen. Dieser Zustand kann kurzzeitig Angst und Panik auslösen. Doch was steckt wirklich hinter dieser nächtlichen Lähmung? Und wie können Leidende besser damit umgehen?

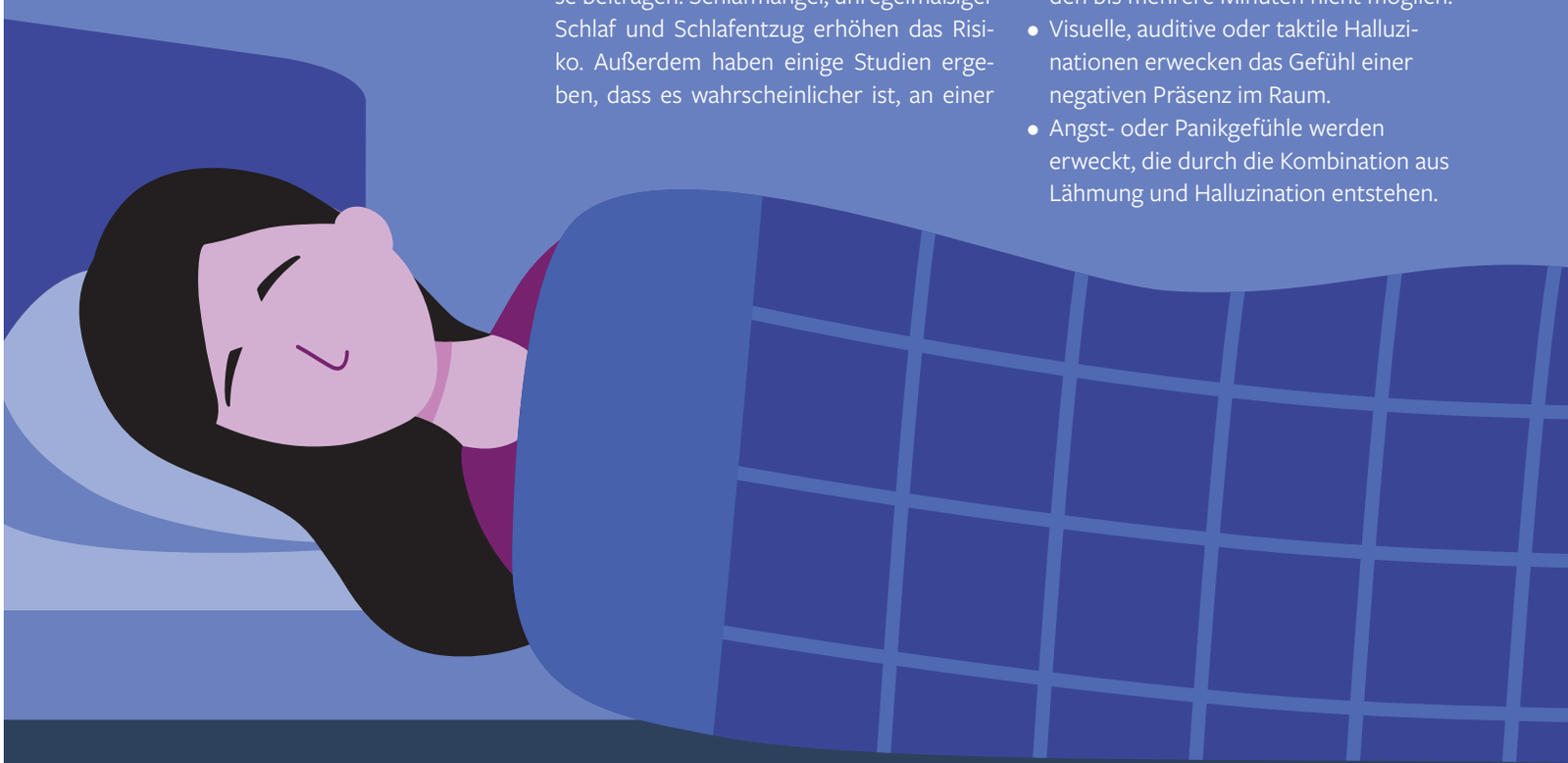
Im Schlaf werden verschiedene Phasen durchlebt. Die intensivste davon mit der höchsten Hirnaktivität ist die des REM-Schlafs (Rapid Eye Movement). In dieser Phase finden die meisten Träume statt und die Augen flackern in schnellen Bewegungen. Damit die im Traum durchlebten Bewegungen nicht tatsächlich ausgeführt werden, wird die Skelettmuskulatur gelähmt und schlaff. Lediglich die Augen und die Atmung bleiben aktiv. Beim Aufwachen wird diese Lähmung umgehend beendet. Bei einer Schlafparalyse dauert die Lähmung jedoch bis in die Wachphase an. Betroffene sind jetzt wach, aber noch nicht fähig, Bewegungen auszuführen. Man spricht hier auch von einer Schlaflähmung.

Ursachen der Schlafparalyse

Mehrere Faktoren können zur Schlafparalyse beitragen. Schlafmangel, unregelmäßiger Schlaf und Schlafentzug erhöhen das Risiko. Außerdem haben einige Studien ergeben, dass es wahrscheinlicher ist, an einer Schlaflähmung zu leiden, wenn man in der REM-Schlafphase auf dem Rücken liegt. Ebenso können Depressionen, ein hohes Stresslevel und Angstzustände die Häufigkeit erhöhen. Sollten Vorerkrankungen anderer Schlafstörungen wie Narkolepsie, Schlafapnoe und Restless-Legs-Syndrom vorliegen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Betroffene zusätzlich an einer Schlafparalyse leiden. Auch die Genetik kann entscheidend sein. Sollte zudem ein hoher Neurotizismus-Score vorliegen, also eine erhöhte Neigung zu unter anderem Nervosität, Unsicherheit, Reizbarkeit, ist eine Schlaflähmung naheliegend.

Symptome und Erlebnisse

- Ein beklemmendes Gefühl oder Druck auf der Brust erschweren das Atmen.
- Bewegen oder sprechen ist einige Sekunden bis mehrere Minuten nicht möglich.
- Visuelle, auditive oder taktile Halluzinationen erwecken das Gefühl einer negativen Präsenz im Raum.
- Angst- oder Panikgefühle werden erweckt, die durch die Kombination aus Lähmung und Halluzination entstehen.



Bewältigungsstrategien

Eine Schlafparalyse kann beängstigend sein. Dennoch ist sie in der Regel harmlos. Um besser mit dieser Störung umgehen zu können, gibt es einige Tipps. Ein regelmäßiger Schlafrhythmus ist der erste Schritt zur Besserung. Er stabilisiert die Schlafzyklen. Dabei sollte jeden Tag zur ungefähr gleichen Zeit ins Bett gegangen und aufgestanden werden. Gleichzeitig können Techniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga Stress abbauen. Auch Achtsamkeitsübungen können zu einem ruhigeren Geist und Körper beitragen. Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen beispielsweise werden alle wichtigen Muskelgruppen angespannt und anschließend wieder locker gelassen.

Für einen entspannten Schlaf ist es ebenso wichtig, dass die Schlafumgebung optimal ist. Das heißt, dass der Raum dunkel, ruhig und gut temperiert ist. Da die Schlafparalyse oft auf die Rückenlage beim Schlafen zurückzuführen ist, ist es ratsam auf der Seite zu schlafen, um das Risiko zu minimieren. Vor dem Schlafengehen sollte auch unbedingt auf Koffein, Alkohol und Nikotin verzichtet werden. Wenn die eigenen Maßnahmen keine Wirkung zeigen und der Alltag dauerhaft beeinträchtigt wird, sollte die Beratung durch einen Schlafspezialisten oder einen Psychologen in Betracht gezogen werden. Dies kann dazu führen, dass Medikamente verschrieben werden.

Umgang mit Schlafparalyse-Episoden

Bei einer Episode der Schlafparalyse können einige Techniken helfen, um die Situation besser zu bewältigen:

- Ruhig bleiben und sich daran erinnern, dass die Lähmung vorübergehend ist und keine körperliche Bedrohung darstellt.
- Auf langsames und tiefes Atmen konzentrieren, um die Angst zu reduzieren und Kontrolle über den Körper wiederzuerlangen.
- Mit kleinen Bewegungen beginnen, wie beispielsweise das Bewegen eines Fingers oder der Zehe. Dies kann helfen, die Lähmung zu durchbrechen.
- An schöne Momente und Szenen denken oder positive Affirmationen wiederholen, um die Angst zu mindern.

7,6 PROZENT

DER ALLGEMEINBEVÖLKERUNG

erleben in ihrem Leben mindestens einmal eine Schlafparalyse. Das ergab eine amerikanische Studie aus dem Jahr 2016. Dabei kommt dieses Phänomen bei Frauen etwas häufiger vor.

- 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

AMBERG GEGEN KREBS

Innovative Konzepte im Klinikum St. Marien Amberg

Innovative Konzepte, neu gedachte Therapiemaßnahmen, eine Patienten App und ein großer Onkologischer Patientenkongress. Das Klinikum St. Marien gibt seinen Patienten durch die Integrative Onkologie die Möglichkeit, zum Gelingen ihrer Krebsbehandlung beizutragen.

Dr. med. Harald Hollnberger, Ärztlicher Direktor und Leiter des Onkologischen Zentrums im St. Marien Klinikum Amberg, über die Besonderheiten der Integrativen Onkologie und das AM.mio Programm.

Was erwartet die Patienten im Onkologischen Zentrum im Klinikum St. Marien in Amberg?

Die Patienten erwartet eine Behandlung auf dem aktuellsten medizinischen Stand mit Berücksichtigung aller wesentlichen Behandlungsleitlinien, so wie es in allen zertifizierten Onkologischen Zentren die Regel und Standard ist.

Was wird den Patienten mit dem Amberger Modell Integrative Onkologie (AM.mio) geboten?

Ergänzend dazu bieten wir ein ganzheitliches Konzept unter ärztlicher Begleitung an, bei dem sich der Patient selbst einbringen kann. Wir bieten hier neben der onkologischen Trainings- und Bewegungstherapie und Smovey-Walking-Kursen auch Ernährungstherapien und Ernährungsworkshops an. Darüber hinaus gibt es bei uns Kurse zur Stressbewältigung, zur Achtsamkeit und Yogakurse. Weiterhin werden unsere Patienten psychoonkologisch begleitet, um sie in dieser schwierigen Situation aufzufangen.

Welche Vorteile bietet das integrative Verfahren?

Die Patienten können sich selbst in die Behandlung ihrer Erkrankung einbringen. Dieser aktive Beitrag wird sehr positiv gesehen. Außerdem kann man sich während der Kurse sehr gut mit anderen Patienten austauschen, die auch mit der Diagnose Krebs zu kämpfen haben.

Zusätzlich gibt es seit diesem Jahr auch eine AM.mio App. Was bietet sie den Patienten und welche Vorteile haben sie durch ihre Nutzung?

Zum einen kann die Buchung von Kursen über die App vorgenommen werden, zum anderen werden auch Messungen zur Lebensqualität und zur Körpermuskulatur in die App übertragen, sodass die Patienten auch einen guten Überblick über ihre Erkrankung haben können. Patienten können das Patiententagebuch in der App nutzen und ihre Nebenwirkungen während der Therapie erfassen. So geht keine Information verloren.

Am 28. September findet im ACC ein großer Onkologischer Patientenkongress statt. Auf was können sich die Besucher freuen?

Die Patienten können sich auf interessante Vorträge und Infostände freuen, weiterhin werden wir vier begehbare Organmodelle (Gyn, Brust, Darm und Prostata) zur Veranschaulichung haben und alle können sich auf das Essen freuen. Es werden nur Speisen angeboten, die wir in unseren Ernährungsworkshops auch vorstellen und die in unserem Kochbuch zusammengefasst sind. Außerdem werden Selbsthilfegruppen vertreten sein und unsere Spezialisten stehen jedem mit Frage und Antwort zur Verfügung. Auch die Prävention spielt eine wichtige Rolle. Der Kongress wird von der deutschen Krebshilfe gefördert. Alle Interessierten sind ganz herzlich willkommen.

gefördert durch Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Für nähere Infos bitte hier scannen.

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG
Integrative Onkologie
Koordinatorin: Annika Wawersig
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg
Telefon 09621 38-4049

DKG KREBSGESELLSCHAFT
Zertifiziertes Onkologisches Zentrum

KINDER ZÄHNE

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE

Von Lea-Mareen Kuhnle

Manche Kinder mögen es einfach nicht und wehren sich mit Händen und Füßen dagegen: das Zähneputzen und die Zahnpflege generell. Entscheidend ist, dass Kinder durch Vorbilder und Routinen lernen. Daher ist es wichtig, ihnen von klein auf die richtigen Gewohnheiten beizubringen. Hier sind einige nützliche Tipps.

1. Früh an die Zahnpflege gewöhnen
Schon ab dem Durchbruch des ersten Zahns sollten Eltern beginnen, die Zähne ihres Kindes zu putzen. Denn bereits zu diesem Zeitpunkt kann Karies entstehen. Das Putzen mit einer weichen Babyzahnbürste und etwas Wasser genügt zu Beginn. Sobald das Kind in der Lage ist, die Zahnpasta auszuspucken, kann eine kleine Menge fluoridhaltige Zahnpasta verwendet werden.

2. Richtige Zahnbürste verwenden
Für Kinder gibt es spezielle Zahnbürsten mit kleinen Köpfen und weichen Borsten. Diese sind perfekt für kleine Münder und empfindliches Zahnfleisch geeignet. Die Zahnpasta sollte ebenfalls speziell für Kinder formuliert sein und einen geringeren Fluoridgehalt aufweisen. Kinder sollten nur eine erbsengroße Menge Zahnpasta verwenden. Ab sechs Jahren, wenn die ersten bleibenden Zähne kommen, kann auf Zahnpasta für Erwachsene umgestiegen werden.

3. Regelmäßig Zähne putzen
Kinder sollten mindestens zweimal täglich ihre Zähne putzen – morgens und abends vor dem Schlafengehen. Eltern sollten sicherstellen, dass ihre Kinder mindestens zwei Minuten lang putzen und dabei alle Bereiche im Mund gründlich reinigen. Es ist hilfreich, das Zähneputzen frühzeitig zu einem festen Bestandteil der täglichen Routine zu machen.

4. Richtige Putztechnik vermitteln
Die richtige Technik ist entscheidend für eine effektive Zahnpflege. Kindern sollte früh beigebracht werden, die Zähne in kleinen, kreisenden Bewegungen zu putzen und dabei alle Oberflächen zu berücksichtigen. Auch die Zunge sollte sanft gebürstet werden, um Bakterien gründlich zu entfernen. Für Kinder zwischen drei und sieben Jahren eignet sich die KAI-Methode. Zunächst werden die Kauflächen geputzt, anschließen die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen. Kinder ab acht Jahren können die Bass-Methode verwen-

den. Hier werden die Außen- und Innenflächen von jeweils zwei bis drei Zähnen nacheinander geputzt. Abschließend folgen die Kauflächen aller Zähne.

5. Frühzeitig Zahnseide verwenden
Wenn zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr die Zähne anfangen, näher beieinander zu stehen, können Eltern damit beginnen, Zahnseide bei ihren Kindern zu verwenden. Mit zehn Jahren sind die Kinder selbst dazu in der Lage, eigenmächtig Zahnseide zu benutzen.

6 . Zahnarztbesuche von klein auf
Der erste Zahnarztbesuch sollte erfolgen, sobald der erste Zahn durchbricht, spätestens aber im Alter von einem Jahr. Regelmäßige Kontrollen sind wichtig, um Zahnprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Zudem gewöhnen sich Kinder so von Anfang an an die Umgebung beim Zahnarzt und entwickeln keine Angst vor Zahnarztbesuchen.

7. Gesund ernähren
Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für die Zahngesundheit wichtig. Süße und zuckerhaltige Snacks sollten eingeschränkt werden, da sie Karies begünstigen. Stattdessen sollten Kinder ausreichend Obst, Gemüse und Milchprodukte zu sich nehmen, die reich an Kalzium sind und die Zahnstruktur stärken.

8. Bestes Vorbild sein
Kinder lernen durch Nachahmung. Eltern sollten daher mit gutem Beispiel vorangehen und selbst eine gute Mundhygiene pflegen. Gemeinsames Zähneputzen kann zudem eine motivierende Aktivität sein und den Kindern zeigen, dass Zahnpflege ein wichtiger Bestandteil des Alltags ist.

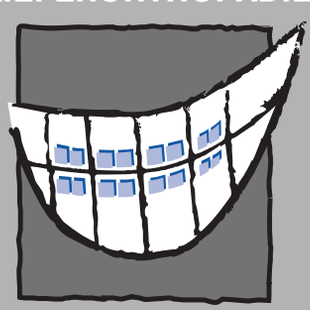
EXTRATIPP

Lassen Sie das Kind selbst eine Zahnbürste aussuchen. Wenn diese dem Kind gefällt, ist die Wahrscheinlichkeit, dass es gern Zähne putzt, deutlich größer.

9. Spaß und Motivation bieten
Das Zähneputzen sollte keine lästige Pflicht sein, sondern Spaß machen. Bunte Zahnbürsten, Zahnpasta mit kindgerechtem Geschmack oder eine spielerische Herangehensweise können helfen, die Kinder zu motivieren. Zudem können Belohnungssysteme wie das Sammeln von Aufklebern für regelmäßiges Putzen zusätzliche Anreize schaffen.

10. Auf erste Anzeichen achten
Eltern sollten auf Anzeichen von Zahnproblemen achten, wie etwa weiße oder braune Flecken auf den Zähnen, Schmerzen oder Empfindlichkeit. Eine frühzeitige Erkennung kann größere Probleme verhindern und den Zahnarztbesuch erleichtern.

ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Martina Thaller
Asylstraße 11 | 92637 Weiden
Telefon 0961 - 31 77 9
Telefax 0961 - 38 1 38 53
www.zahnarzt-dr-thaller.de

DR. DIETMAR GEYMEIER
KIEFERORTHOPÄDIE

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

FLUORID
IN DER ZAHNPFLEGE:
WICHTIG ODER TOXISCH?

Von Lea-Mareen Kuhnle

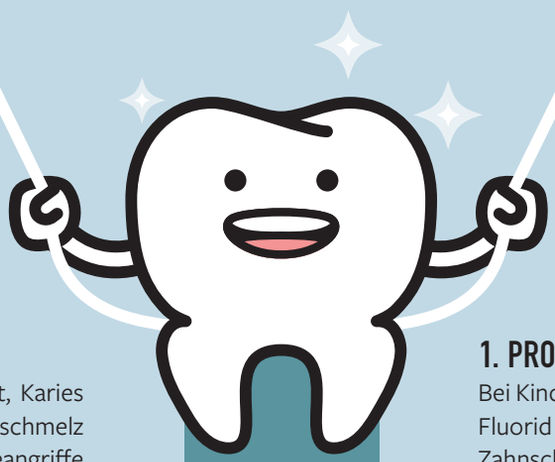
Fluorid härtet Zahnschmelz und verhindert, dass Karies entsteht. Trotzdem ist dieser natürlicher Mineralstoff, der in vielen Zahnpflegeprodukten vorkommt, umstritten. Denn in großen Mengen kann Fluorid zu Nebenwirkungen führen. Wie bei vielen gesundheitlichen Themen gibt es auch hier verschiedene Meinungen und Studien.

VORTEILE VON FLUORID

1. KARIESPRÄVENTION
Fluorid hat die nachgewiesene Fähigkeit, Karies vorzubeugen. Dabei härtet es den Zahnschmelz und macht ihn unmittelbar gegen Säureangriffe von Bakterien widerstandsfähiger. Zudem fördert es die Remineralisierung der Zähne, wodurch kleine Läsionen durch Karies bereits früh repariert werden können.

2. SCHUTZ FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN
Nicht nur für Kinder ist Fluorid entscheidend. Auch Erwachsene ziehen daraus ihre Vorteile. Es hilft, das Kariesrisiko im gesamten Leben zu senken. Besonders für Senioren kann Fluorid wertvoll sein, da die Kariesanfälligkeit mit erhöhtem Alter steigen kann.

3. WIRTSCHAFTLICHE VORTEILE
Die Verwendung von Fluorid in der Zahnpflege ist eine kosteneffektive Methode zur Kariesprävention. Studien haben gezeigt, dass fluoridierte Zahnpasta hilft, die Behandlungskosten für Zahnkaries erheblich zu reduzieren.



NACHTEILE VON FLUORID

1. PROBLEME BEI KINDERN
Bei Kindern kann eine übermäßige Aufnahme von Fluorid zu Dentalfluorose führen. Dabei wird der Zahnschmelz gestört, was zur weißlichen Verfärbung und strukturellen Schäden der Zähne führen kann. Bei Kleinkindern sollte deshalb die Fluoridaufnahme immerzu überwacht werden.

2. GESUNDHEITLICHE BEDENKEN
Studien liefern Hinweise dazu, dass eine extrem hohe Konzentration an Fluorid, das man über einen längeren Zeitraum einnimmt zu Problemen wie Knochenschäden und Beeinträchtigungen der Schilddrüsenfunktion führen kann. Jedoch ist ein solch hoher Konsum während der Zahnpflege eher unwahrscheinlich, da hierfür eine große Menge Zahnpasta geschluckt werden müsste.

3. UMWELTBEDENKEN
Wenn Fluroid in die Natur gelangt, kann es Umweltprobleme verursachen. Um eine unnötige Belastung zu vermeiden, sollten fluoridhaltige Produkte umweltbewusst entsorgt werden.

Vom Netzwerk „Gesund ins Leben“ des Bundesministeriums für Ernährung gibt es eine einheitliche Handlungsempfehlung zur Kariesvorbeugung bei Kindern.

So gibt es ab dem Durchbruch des ersten Zahns zwei Möglichkeiten:

- Es soll eine fluoridfreie Zahncreme verwendet werden. Gleichzeitig sollen Vitamin-D-Fluoretten zur Versorgung mit Fluor und Vitamin D gegeben werden.

- Zwei Mal täglich sollen die Zähne mit einer reiskorngroßen Menge Fluoridzahncreme mit einem Fluoridanteil von 1000 ppm geputzt werden. Dabei soll auf die Gabe von Fluortabletten verzichtet werden. Es wird lediglich die Gabe von Vitamin D empfohlen.

Es ist immer von großer Bedeutung, den Kindern zu vermitteln, wie wichtig es ist, die Zahncreme auszuspucken, damit sie kein Fluorid schlucken.

71 PROZENT

der Deutschen hatten schon mal ein Loch im Zahn.

720.000 VON 4,8 MILLIONEN

Kindern unter sechs Jahren waren noch nie beim Zahnarzt.

(Statista, forsa)

1,82 MIO. EURO

wurden 2023 mit Zahn- und Mundpflegeartikeln umgesetzt.

Karies ist bei den Kindern in Deutschland stark rückläufig. Dennoch bekamen bereits

54 PROZENT

der Zehnjährigen eine Kariesbehandlung.

© somsuda | paladjai– stock.adobe.com

- ANZEIGE -

WEIL EIN LÄCHELN DIE WELT VERÄNDERT

Alles neu bei der Zahnarztpraxis von Dr. Sybille Hümmer. Zumindest fast. Denn die hohe Qualität bleibt wie gewohnt bestehen. Seit dem 16. September 2024 finden Patienten die Praxis unter neuem Namen, mit neuem Logo und vor allem in neuen, modernen und klimatisierten Praxisräumen ganz zentral in Weiden. In der Fichtestraße 1 mit bester Busanbindung und Patientenparkplätzen im Innenhof ist die Zahnarztpraxis Neue Welt für jeden erreichbar. Für nicht mobile Patienten in und um Weiden gibt es die Möglichkeit einen kostenlosen Fahrdienst anzufragen.

„Wir haben nach wie vor strahlenreduzierte, digitale Röntgengeräte, aber sind nun zusätzlich auch eine abdrucklose Praxis und setzen auf einen Intraoralscanner. Das heißt, dass ab sofort unangenehme Abdrücke wegfallen“, erklärt Dr. Sybille Hümmer, die seit fast 20 Jahren in der eigenen Praxis tätig ist. Hinzu kommt ein KI-gestütztes Röntgendiagnostikprogramm, das die modernste Zahnmedizin für die ganze Familie abrundet. In den vier klimatisierten und rollstuhlgerechten Behandlungsräumen wird nun auch vermehrt das Augenmerk auf ökologische Nachhaltigkeit gelegt. Der Fahrdienst wird mit einem E-Auto bestritten und es besteht die Möglichkeit das eigene E-Auto während der Behandlung auf dem praxiseigenen Parkplatz zu laden.

Zahnarztpraxis NEUE WELT

Dr. Sybille Hümmer
Fichtestraße 1 | 92637 Weiden
Telefon 0961/4019770
info@zahnarzt-neuewelt.de
www.zahnarzt-neuewelt.de

Öffnungszeiten
Mo. 8.00 – 12.00 Uhr | 14.00 – 18.00 Uhr
Di. 8.00 – 12.00 Uhr | 14.30 – 19.00 Uhr
Mi. 8.00 – 13.00 Uhr
Do. 8.00 – 12.00 Uhr | 14.30 – 19.00 Uhr
Fr. 8.00 – 13.30 Uhr

LEISTUNGSSPEKTRUM

- ästhetische Zahnheilkunde
- Abendsprechstunde für Berufstätige
- kostenloser Fahrdienst für Patienten in und rund um Weiden
- modernste Behandlungsmethoden verbunden mit digitalisierter Technik
- Hausbesuche
- kostenlose Parkplätze
- abdrucklose Praxis

© radekcho | Only PNG – stock.adobe.com

SMILE!

MIT IMPLANTATEN ZUM STRAHLENDEN LÄCHELN

Von Lea-Mareen Kuhnle

Ein strahlendes Lächeln ist nicht nur ein Ausdruck von Lebensfreude, sondern auch ein wichtiges Element für Selbstbewusstsein und soziale Interaktionen. Doch was tun, wenn Zahnlücken oder instabile Prothesen das Lächeln trüben? Zahnimplantate bieten hier eine moderne und langlebige Lösung, um fehlende Zähne auf natürliche Weise zu ersetzen.

Zahnersatz durch Implantate ist die modernste und effektivste Methode, um verlorengegangene Zähne zu ersetzen. Eine festsitzende Zahnprothese in Form einer Krone, Brücke oder einer kompletten Prothese wird mit künstlichen Zahnwurzeln, die in den Kieferknochen eingesetzt werden, befestigt. Zahnimplantate bleiben dauerhaft im Mund, sind passgenau, verrutschen nicht und bieten somit ein besseres Tragegefühl. Implantate sehen und fühlen sich wie echte Zähne an – und werden auch genauso gereinigt und geputzt. Wenn sie gut gepflegt werden und aus einem hochwertigen Material sind, halten sie ein Leben lang. Dementsprechend sind sie auch etwas kostenintensiver.

Wie läuft das Einsetzen eines Implantats ab?

1. Es findet eine Untersuchung durch den Zahnarzt statt, um Erkrankungen auszuschließen. Das können Knochenschwund, faule Zähne oder Parodontose sein. Gleichzeitig wird ein Röntgenbild und ein Abdruck des Kiefers gemacht.

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

2. Im Zuge des operativen Eingriffs wird der Kieferknochen freigelegt und das Implantat eingesetzt. Anschließend müssen der Knochen und das Zahnfleisch zwei bis sechs Monate verheilen. In der Zwischenzeit kann ein Provisorium getragen werden.

3. Wenn alles gut verheilt ist, wird die Zahnkrone, die Brücke oder die Prothese auf das Implantat aufgesetzt. Eine regelmäßige Nachkontrolle ist wichtig.

Was sind die Vorteile von Zahnimplantaten?

Natürliche Ästhetik und Funktion: Implantate bieten ein natürliches Aussehen und Gefühl. Sie sind fest im Kiefer verankert, was ein sicheres Kauen und Sprechen ermöglicht, ohne Angst vor Verrutschen oder Herausfallen haben zu müssen.

Erhalt des Kieferknochens: Wenn Zähne fehlen, kann der Kieferknochen nach einiger Zeit schrumpfen, da er nicht mehr durch Kaubelastungen stimuliert wird. Implantate wirken dem entgegen, indem sie den Kieferknochen wie natürliche Zahnwurzeln belasten und so den Knochenabbau verhindern.

Langfristige Lösung: Bei guter Pflege können Zahnimplantate ein Leben lang halten. Sie sind eine der langlebigsten Zahnersatzoptionen und bieten eine dauerhafte Lösung bei Zahnverlust.

Komfort und Sicherheit: Im Gegensatz zu herausnehmbaren Prothesen, die Druckstellen verursachen oder verrutschen können, bieten Implantate einen festen Halt. Sie fühlen sich wie natürliche Zähne an und erfordern keine zusätzlichen Befestigungen.

Erhalt der gesunden Nachbarzähne: Während bei herkömmlichen Brücken oft benachbarte Zähne abgeschliffen werden müssen, bleiben diese bei der Implantatbehandlung unberührt. Das Implantat übernimmt die Funktion des fehlenden Zahnes, ohne die Nachbarzähne zu beeinträchtigen.

Ihre Spezialisten

im Bereich Zahnimplantate

- Sofortimplantate
- Sofortversorgung mit festsitzenden Provisorien
- Verbesserung der Ästhetik mit Implantaten
- Knochenaufbau
- Zahnfleischaufbau
- Feste Zähne an einem Tag
- Dämmerschlaf und Narkose

Dr. Pausch & Kollegen
Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Maistraße 24 | 92637 Weiden
Telefon 0961/6345034
www.pausch-zahn.de

MASTER OF SCIENCE

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln und bestehen in der Regel aus Reintitan oder Zirkonoxidkeramik. In der Medizintechnik haben sich diese Materialien aufgrund ihrer hervorragenden biologischen Verträglichkeit – man spricht auch von Biokompatibilität – bewährt. Implantate werden ähnlich wie Schrauben in den Kieferknochen eingesetzt.

In der klassischen Implantologie müssen Zahnimplantate, die in den Kieferknochen eingesetzt werden, zunächst mehrere Monate einheilen. Erst danach kann die Implantatkrone als sichtbarer Zahn eingesetzt werden.

Im Gegensatz dazu stehen Sofortimplantate. Diese können am Tag der Zahnentfernung unmittelbar in den Knochen eingebracht werden und mit festem Zahnersatz versorgt werden. Sie sind teilweise anders aufgebaut und darauf ausgelegt, direkt nach dem Einbringen eine hohe Stabilität zu gewährleisten.

Dadurch ist es möglich, Sofortimplantate am selben oder darauffolgenden Tag der OP mit einem festen Provisorium zu versorgen oder diese in einen existierenden Zahnersatz zu integrieren. Die monatelange Wartezeit entfällt. Die Provisorien sind zudem so gestaltet, dass das Zahnfleisch perfekt geformt wird und die Optik des späteren Zahnersatzes „probegetragen“ werden kann. Sofortimplantate zeigen darüber hinaus die gleichen, hohen Erfolgsraten, gemessen am klassischen Vorgehen.

PFLEGE VON ZAHN PROTHESEN

Um die Lebensdauer und Funktionalität der Implantate zu erhalten, ist die richtige Pflege von entscheidender Bedeutung. Denn Zahn- und Zungenbelag sowie Keime machen auch bei künstlichen Zähnen keinen Halt. Hier sind einige Tipps zur Pflege von Prothesen.

Reinigung: Prothesen sollten täglich mit einer speziellen Prothesenbürste oder einer einfachen Handzahnbürste und Wasser gereinigt werden, um Essensreste und Plaque zu entfernen. Heißes Wasser sollte dabei vermieden werden, da es die Form der Prothese verändern kann. Ebenso darf keine Zahnpasta mit aufhellende Partikel zum Einsatz kommen. Sie reiben den künstlichen Zahnschmelz weg und verringern dadurch die Lebensdauer. Mundduschen können die Prothesen und den Mundinnenraum sowie Zahnlücken mittels Wasserstrahl reinigen. Zudem dürfen die eigenen Zähne bei der Reinigung nicht vergessen werden.

Desinfektion: Die Desinfektion der Prothesen ist wichtig, um Bakterienwachstum zu verhindern. Hierfür gibt es Reinigungstabletten und Lösungen, die zusammen mit der Prothese in ein Wasserglas gegeben werden – idealerweise über Nacht.

Vorsicht beim Handling: Um Bruch oder Verformung zu vermeiden, sollten die Dritten vorsichtig herausgenommen und wieder eingesetzt werden.

Regelmäßige Kontrollen: Nicht nur beim festsitzenden Zahnersatz ist Kontrolle unabdingbar. Auch mit einem herausnehmbaren Ersatz sollte der Zahnarzt regelmäßig besucht werden, um sicher zu gehen, dass die Prothese gut passt und in gutem Zustand ist. Zudem können so Krankheiten schneller erkannt und behandelt werden. Rötungen, Schwellungen des Zahnfleisches, Pochen, Zahnfleischbluten, Schmerzen und ein lang anhaltendes Druckgefühl sollten immer professionell gesichtet werden.

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

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

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

Dr. Anke Grund
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Dr. Ursula Krafft
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Dr. Birgit Schönig
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Leistungsspektrum:
- **Zahnärztliche Chirurgie** (Zahn-, Weisheitszahnentfernungen, Wurzelspitzenresektionen)
- **Implantologie, Parodontologie/Parodontalchirurgie**
- **Kiefergelenksdiagnostik**
- **Traumatologie** (Gesichtsverletzungen, Kieferbrüche)
- **Plastisch-ästhetische Gesichtsoperationen**
- **Ästhetische Botox- und Fillertherapie**
- **Tumore und Schleimhautveränderungen**
- **DVT, Laser**
- **Präprothetische Chirurgie, Dysgnathie**

Wörthstrasse 7 · 92637 Weiden · Telefon 0961-3917600

FITNESS FÜR DEN KOPF

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

Vermerk		schwerer Sturm	therapeutischer Beruf	Truthenne		Roman von Émile Zola		Platzmangel, Raumnot		letzte Phase vor der Landung	loben, ehren		höchster Teil der Karpaten	katholische Geistlichkeit	griech. Göttin der Morgenröte	leichter Pferdezaum	aufgebrühtes Heißgetränk
Partner, Teilhaber	▶						3			mit Holz getäfelter Fußboden ▶							
österr. Fluss zur Donau	▶					Lappe		verloren, verschwunden ▶					offener Güterwagen ▶		2		
Begeisterung, Verzückung	▶							auf der anderen Seite		nordamerik. Gewässer ▶							11
Sinnesorgan	▶				Feingewicht für Edelmetalle		Geliebte des Romeo ▶						besitzanzeigendes Fürwort		Bewohner eines großen Ortes		nie zuvor
▶				unnötig lange Strecke ▶						Getreidespeicher		freie Zeit und innere Ruhe ▶				1	
englische Prinzessin		Stimmzettelbehälter ▶			4		also, folglich (lateinisch)		Studienhalbjahr ▶								
▶				Verhältniswort		eine Baltin ▶						Name zweier Rheinzuflüsse		eingedickter Süßholzsaft		Verpackungsgewicht	
eigensinnig, hartnäckig		Rand eines Gewässers	Strauchfrucht ▶						Fisch-, Vogelfanggerät		Federbettenstoff ▶						
▶					Halbton über c (Musik)	bargeldloser Zahlungsverkehr ▶					unbestimmter Artikel		biblischer Stammvater ▶				10
Lehrling (Kurzwort)	elast. Kautschukprodukt		gekaufte Waren bringen, zustellen	▶	7					Oper von Richard Strauss ▶							
fettfreies Kosmetikum	▶			Fruchthülse		deutscher Dichter (Ludwig)	Disney-Figur (... und Strolch) ▶					Hauptstadt von Texas (USA)	wirklich ▶		5		
▶							Art und Weise		Gegenpunkt des Zenits ▶							Baumaschine	
seltsamer Vorfall		Vorname der Danella		ugs. für matt, kraftlos	mager, dürr ▶						verfallenes Bauwerk		ausgenommen, frei von		Staat in Nahost, Persien		Flachs, Faserpflanze
ständig kauen; mürrisch sein	▶							Wind am Gardasee	gemeinschaftsschädlich ▶								
▶					Knoblauchsoße ▶						heiße Quelle ▶						9
gefallsüchtig; eingebildet	sportlicher Betreuer, Ausbilder ▶							8	Wort der Ablehnung ▶				6	US-Bürger (ugs.) ▶			
mit Paddeln gefahrenes Sportboot ▶					englischer Seeheld (Francis) ▶						bezeichnen; taufen ▶						

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.

EXPERTEN

Ambulante Rehabilitation

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

Ambulantes Zentrum

Ambulantes Zentrum St. Anna gGmbH
Krankenhausstr. 16a,
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/520427
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 und 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

Zahnarztpraxis Neue Welt
Dr. Sybille Hümmer
Fichtestr. 1, 92637 Weiden
Tel. 0961/4019770
www.zahnarzt-neuewelt.de

Elektromobilität

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

Ergotherapie

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

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

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

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

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

Fitness-Studio

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

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

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

Fußpflege

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

Komplementärmedizin – Naturheilverfahren Oberpfalz GmbH

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

Krankenhaus

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

Klinikum St. Marien Amberg
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg
Tel. 09621/380
www.klinikum-amberg.de

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

MKG- und Oralchirurgie

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

Dr. Dr. Tobias Ach
Hermann-Brenner-Platz 1,
92637 Weiden, Tel. 0961/799840400
www.mkgchirurgie-weiden.de

© Artco – stock.adobe.com

AUS DER REGION

Dr. Pausch & Kollegen Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Maistr. 24, 92637 Weiden
Tel. 0961/6345034
www.pausch-zahn.de

Naturheilpraxis

Heilpraktikerin Andrea Kiehl
Don-Bosco-Str. 3, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/2070
www.naturheilpraxis-andrea-kiehl.de

Optik & Akustik

Hörgeräte Lebensky
Stadtplatz 28, 95478 Kemnath
Tel. 09642/7044200
www.hoergeraetelebensky.de

Optik Hallmann
Weigelstr. 6, 92637 Weiden
Tel. 0961/44014
www.optik-hallmann.de

Optik Klenck
Rosenberger Str. 19,
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/4800
www.optik-klenck.de

Optik Matt GmbH & Co.KG
Max-Reger-Str. 18, 92637 Weiden
Tel. 0961/4160864
www.matt.de

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

Orthopädie/Schuhtechnik

Fußwerk Oberpfalz Inh. Horst Schedl
Freyung 32, 92660 Neustadt
Tel. 09602/9188025
www.fusswerk-oberpfalz.de

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

Personal Trainer & Ernährungsberater

Markus Maier
Veilchenring 19, 92648 Vohenstrauß
Tel. 0151/16509287
www.pt-markusmaier.de

Pflege

Caritas-Kreisverband
Bismarckstr. 21, 92637 Weiden
Tel. 0961/398900
www.caritas-weiden.de

Malteser Hilfsdienst e.V.
Sulzbacher Straße 15A, 92224 Amberg
Tel. 0800/9966028
www.malteser-hausnotruf.de

Podologie

Fachpraxis für Podologie Siegfried Messer
Ostweg 9a, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/7349960
siegfried_messer@web.de

Privatpraxis

Dr. med. Ariane Heigl
In der Scheibe 1,
92706 Luhe-Wildenau
Tel. 09607/9229330
www.drheigl.de

Praxis für Physiotherapie

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

Psychotherapie und Hypnotherapie

Psychotherapie – Coaching – Hypnose Marco Prell
Am Gießhübel 15,
92706 Luhe-Wildenau
Tel. 0176/70993399
www.marco-prell.de

Reformhaus

Reformhaus Eden Inh. Ingrid Leipold
Rosenberger Str. 31,
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/4066
reformhaus.eden.sulzbach@gmail.com

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

TV-SPRACHVERSTÄRKER
- FÜR MEHR HARMONIE ZUHAUSE

DIALOGE IM FERNSEHER SCHLECHT VERSTÄNDLICH? SPRACHVERSTÄRKER OSKAR HILFT:

- Stimmoptimierter Ton für klar verständliches Fernsehen
- Kein Stören der Nachbarn und Mitbewohner durch hohe Lautstärke
- Tragbar und leicht zu installieren
- Mit und ohne Hörgerät nutzbar
- Für alle gängigen Fernseher zu verwenden

Artikel online und telefonisch bestellbar:

onetz-shop.de 0961 / 85-525