

# IN GUTEN HÄNDEN

Ein Produkt von  
**oberpfalz**  
medien

Das Gesundheitsforum  
der Oberpfalz | Ausgabe 2024



**SCHNELL, NAH,  
KOMPETENT**

Regionale Kliniken:

Hochwertige medizinische Expertise



**Pflege**

Vielfältige, individuelle  
Angebote



**Prävention**

Haltungsschäden  
verhindern



**Zähne**

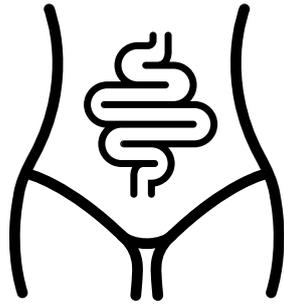
Digitale  
Innovationen

# GESUNDHEIT IN ZAHLEN

● Lea-Mareen Kuhnle

**15.918.053  
OPERATIONEN**

fanden 2022 in deutschen Krankenhäusern insgesamt statt. Dabei wurden am häufigsten OPs am Darm ausgeführt.



Momentan gibt es rund  
**5 MILLIONEN**

Pflegebedürftige in ganz Deutschland.

Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt aktuell bei

**80,8  
JAHREN**

Im Jahr 2023 gaben **etwa 13 %** der Deutschen an, persönlich am meisten Angst vor einer Diabeteserkrankung zu haben.

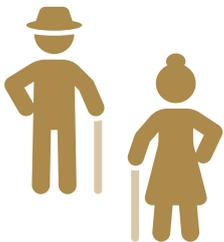


**84  
PROZENT**

DER MENSCHEN SAGEN, DASS FÜR SIE DIE **GESUNDHEIT AN OBERSTER STELLE** IM LEBEN STEHT.



**24 % DER FRAUEN** und **33,9 % DER MÄNNER**



rauchen laut eigener Angabe gelegentlich. Ab 65 Jahren wird bei beiden Geschlechtern deutlich seltener geraucht als bei jüngeren Altersgruppen.



Etwa **13 %**

der Deutschen haben eine amtlich anerkannte Behinderung. Man schätzt, dass rund **15,6 %** beeinträchtigt sind.

## EDITORIAL

# Hier sind Sie in guten Händen

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Dieses Zitat des Philosophen Arthur Schopenhauer bringt es auf den Punkt. Wie wichtig unsere Gesundheit ist, stellen wir leider meistens erst dann fest, wenn wir krank werden. Wie gut ist es dann, wenn wir uns richtig aufgehoben und gut versorgt fühlen. Wenn wir bei der Behandlung „in guten Händen“ sind.

Zum Glück gehören die Zeiten, in denen die Oberpfalz als wenig innovativ und immer etwas rückständig galt, längst der Vergangenheit an. Natürlich ist es auch hier in ländlichen Regionen so, dass der Hausarzt meist nicht gleich um die Ecke ist. Auch Facharzttermine sind nicht immer sofort zu bekommen, es ist also etwas Geduld gefragt. Doch diese Schwierigkeiten gibt es nicht nur hier. Und die gute Nachricht, was die Qualität der medizinischen Versorgung angeht, ist: Die Oberpfalz muss sich keineswegs verstecken. Ganz im Gegenteil.

Das regionale Angebot spiegelt die Leistungsfähigkeit der modernen

Medizin wider. Unser Magazin versteht sich als Kompass, der durch die Angebote in der Oberpfalz führt – egal ob es dabei um die stationäre Behandlung in einer Klinik oder ambulante Versorgung bei Ärzten, Zahnärzten und Kieferorthopäden, Heilpraktikern oder Physiotherapeuten geht. Denn schließlich wollen wir alle „in guten Händen“ sein – besonders dann, wenn wir gesundheitlich angeschlagen sind. Und nicht selten verlieren wir den Überblick.

Neben den klassischen Behandlungsmethoden bekommen in unserem Magazin auch alternative Heilmethoden ihren Platz, denn Gesundheit ist auch immer ganzheitlich zu sehen. Und jeder von geht seinen ganz eigenen Weg, wenn es um das persönliche Wohlbefinden oder Prävention geht. Doch egal, wohin dieser Weg uns auch immer führen mag. Wichtig ist dabei vor allem immer wieder eins: sich „in gute Hände“ zu begeben. Dabei wollen wir unsere Leser unterstützen. Denn wie erkannte Schriftsteller Oscar Wilde so schön: „Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.“

**IHR „IN GUTEN HÄNDEN“-TEAM**

## Seite 6

### HEALTHY HABITS

Gewohnheiten  
ändern



## Seite 8

### PFLEGE

Heim oder  
gewohntes Umfeld?



## Seite 18

### CHIROPRAKTIK

Prävention von  
Haltungsschäden



## Seite 28

### FUSSSTELLUNG

Probleme erkennen  
und beheben

## Seite 32

### DIGITALER ZAHNERSATZ

Passgenau und  
individuell



Seite 13

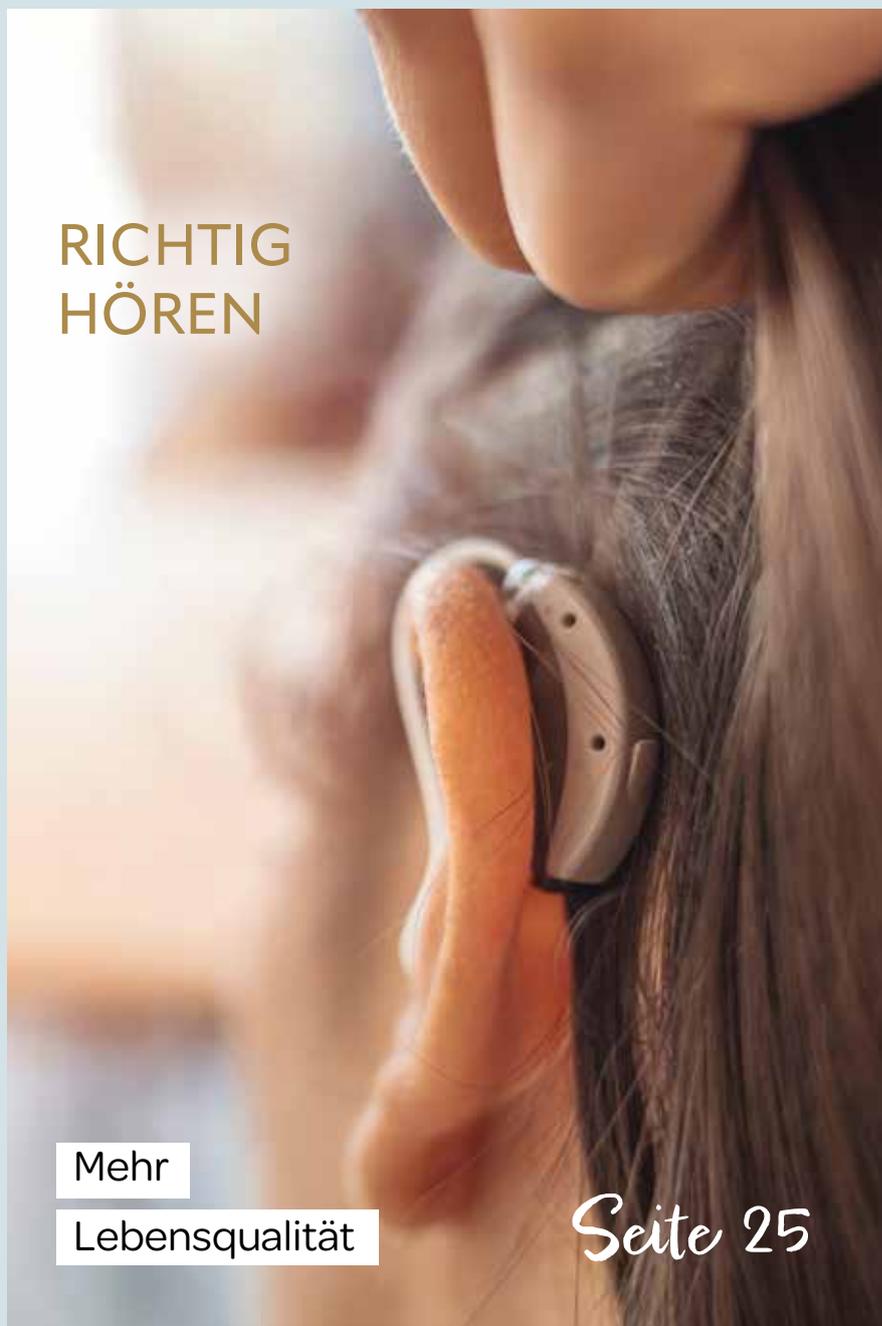
## GESUNDHEITS- WESEN

Innovation und  
Digitalisierung

Seite 21

## AUGEN- GESUNDHEIT

Tipps für  
den Alltag



## RICHTIG HÖREN

Mehr

Lebensqualität

Seite 25



Seite 34

## IHRE EXPERTEN

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Oberpfalz Medien GmbH  
Weigelstraße 16  
92637 Weiden

### ANZEIGEN

Ivana Zang (verantwortlich)

### REDAKTION

Sabine Fuchs (verantwortlich)  
Julia Hammer  
Katharina Fleischhauer  
Lea-Mareen Kuhnle  
Evi Wagner  
Michaela Süß  
Reiner Wittmann  
Stefan Puhane  
Werner Krapf

### GESTALTUNG

Barbara Schlicht  
Lisa Stauß

### TITELBILDER

opolja, Viacheslav Yakobchuk,  
WavebreakmediaMicro,  
Andriy Bezuglov  
– stock.adobe.com

### DRUCKEREI

Pauli Offsetdruck e.K.  
Druckzentrum  
Oberpfalz Medien, Weiden



# HEALTHY HABITS

● Evi Wagner

**Die Treppe statt den Aufzug nehmen, eine Gemüse-Bowl statt einen Burger essen, mit Freunden Sport machen statt zusammen auf dem Sofa Serien bingen. Unser Alltag wird maßgeblich von Gewohnheiten geprägt. Wenn wir diese ändern, können wir so einiges für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität tun.**

## 66 TAGE

dauert es im Durchschnitt, bis eine neue Gewohnheit entsteht. Das ist das Ergebnis von Studien der Psychologin Phillipa Lally vom University College in London. Das Wichtigste ist es also, durchzuhalten und sich immer wieder selbst zu motivieren.

## Schlechte Gewohnheiten ändern und sich besser fühlen

Nicht umsonst sprechen wir gerne über die „Macht der Gewohnheit“. Bei Gewohnheiten handelt es sich um automatisierte Verhaltensweisen, die sich durch wiederholte Ausführung über einen längeren Zeitraum in unserem Gehirn verankern. Laut psychologischen Studien basieren rund 50 Prozent unserer täglichen Handlungen auf solchen Gewohnheiten. Nicht verwunderlich, denn so spart sich unser Gehirn einiges an neurologischen und kognitiven Ressourcen. Es läuft quasi im Energiesparmodus. Wenn wir uns also einmal gesunde Gewohnheiten zugelegt haben, fühlen wir uns ganz schnell nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher und zufriedener.

Doch warum tun wir uns oftmals so schwer damit, unsere Gewohnheiten zu ändern? Wir Menschen sind nun einmal auf Komfortzone programmiert, mit Willensstärke kommen wir erst einmal nur schwer gegen unsere Routinen an. Wir müssen unser Gehirn gezielt umprogrammieren. Das kostet einiges an Zeit, Disziplin und Geduld, aber es lohnt sich. Der erste Schritt ist es, ein Bewusstsein für die eigenen Verhaltensweisen im Alltag zu entwickeln.

Dazu gehört auch, die Auslöser hinter den Gewohnheiten zu erkennen – beispielsweise Langeweile oder Stress. Wenn wir eine Gewohnheit, die uns nicht gut tut, erkannt haben, lässt sich diese auch ändern. Wichtig ist, die Verhaltensänderung so oft zu wiederholen, bis sie selbst zur Gewohnheit wird.

Mit einigen einfachen Maßnahmen können wir uns schnell gesündere Verhaltensmuster zulegen. Wenn wir bei Heißhunger wieder einmal zu Süßem oder Fettigem greifen wollen, können wir stattdessen ein Glas Wasser trinken oder einen Kaugummi kauen. Ertappen wir uns schon wieder dabei, dass wir viel zu oft auf unser Smartphone starren, sollten wir uns zunächst überlegen, warum wir das tun. Wollen wir uns von Ärger und Stress ablenken? Überlegen wir uns doch eine bessere Strategie. Wir können uns auch eine Tasse Tee machen oder den Hund kraulen. Wir schaffen es einfach nicht, uns zu mehr Sport zu motivieren? Hier hilft es, sich einen Trainingspartner zu suchen und regelmäßige Termine festzulegen. So ist es einfacher, mehr Bewegung zur Gewohnheit werden zu lassen.

# Wie komme ich zu einer Radontherapie?

Seit mehr als 30 Jahren werden die radon- und kohlendioxidhaltigen Heilquellen zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie oder bei Nervenschädigungen im Sibyllenbad eingesetzt.



Die Radontherapie umfasst je nach Indikation sechs bis 12 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Jedes Einzelwannenbad dauert ca. 20 Minuten mit einer anschließenden Nachruhezeit von noch einmal 20 Minuten im angrenzenden individuellen Ruhebereich. Jeden Tag – außer an Sonn- und Feiertagen – werden Einzelwannenbäder abgegeben, in der Regel ein Bad pro Tag. Ob die Radontherapie für einen Patienten sinnvoll ist und wie viele Bäder angezeigt sind, kann jeder Patient kostenfrei und unverbindlich bei der Telefonsprechstunde des ärztlichen Leiters – Dr. (Almaty) Omparkash Raj – erfragen. Sie hinterlassen einfach Ihren Namen und Kontaktdaten sowie ggf. die Zeit, wann Sie am besten erreichbar sind unter Tel. 09638 9330. Dr. Raj ruft Sie gern zurück. Das Telefonat ersetzt nicht das Badarztgespräch vor Ort. Für Übernachtungsgäste ist die Zahl der Bäder für die Buchung des Aufenthal-

tes wichtig. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes.

## Radontherapie für Kassenpatienten Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

### 1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

Bei gesetzlich Versicherten wird eine Radontherapie nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur) von der Krankenkasse übernommen. Die ambulante Vorsorgemaßnahme dauert 21 Kalendertage und ist seit Juli 2021 wieder eine Pflichtleistung gesetzlicher Krankenkassen. Im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme werden vom Badarzt nicht nur Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder, sondern je nach Indikation noch weitere Anwendungen wie Naturfango, Krankengymnastik, Bewegungstherapie – auch im Heilwasser etc. verschrieben. Die Badearztkosten sowie die Anwendungen werden mit der Krankenkasse anhand eines Kur- oder Badearztscheines, den Sie bei genehmigter Kur von Ihrer Krankenkasse erhalten, abgerechnet. Der Eigenanteil für den Patienten beträgt 10% aller Anwendungen sowie die Rezeptgebühr. Ggf. erhalten die Patienten auch einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse für die Übernachtung. Dies ist jedoch von Kasse zu Kasse unterschiedlich. Patienten sollten vor Kur-

antritt mit ihrer Kasse klären, ob und in welcher Höhe ein Zuschuss für Unterkunft, Verpflegung und Kurtaxe bezahlt wird.

### 2. Selbstzahler-Angebot

Als Selbstzahler gesetzlicher Krankenkassen können

Sie auf eigene Kosten eine Radontherapie machen. Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 21,50 € je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch reicht die Versichertenkarte. Für Patienten, die Ihre Radonrezepte selbst von zuhause mitbringen, ist das Badearztgespräch vor Ort nicht obligatorisch. Selbstzahler-Angebote können NICHT über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil beim Selbstzahler-Angebot besteht darin, dass die Dauer auf die Anzahl der Tage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad bzw. auf die Anwendungstage beschränkt ist. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik, Bewegungstherapie etc. mitbringen. Eine vorherige Terminvereinbarung für alle Anwendungen ist notwendig. Tagesgäste können die Bäder zwei- bis dreimal pro Woche nehmen.

### Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen über Radonbäder bzw. Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern können Ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 25,70 € bei Ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badarzt werden nach GÖÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badarztgespräches erhält der Privatpatient sein Rezept oder bringt sein/e Rezept/e bereits von zuhause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet. Eine Terminvereinbarung für alle Anwendungen bzw. Anmeldung im Vorfeld der Privatkur ist ebenfalls notwendig.



## Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad  
Eigenbetrieb des  
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1  
95698 BAD NEUALBENREUTH

Zweckverband Sibyllenbad · Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG · Tel. 0941 9100-0

Beratung und Terminvereinbarung  
unter Tel. 09638 933-0  
info@sibyllenbad.de

[www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)





© kzenon - stock.adobe.com

# HEIM ODER GEWOHNTE UMGEBUNG

In Sachen Pflege gibt es für beide Möglichkeiten vielfältige Argumente

● Werner Krapf

**Auf Pflege angewiesen zu sein – das kann jeden Menschen in jedem Alter betreffen. Pflege ist keinesfalls ein Thema, das ausschließlich Ältere betrifft. Denn die Pflege heute ist vielfältig. In Folge dessen stellen sich Fragen wie: Pflege im Heim oder zu Hause? Und wie entwickelt man ein maßgeschneidertes Betreuungskonzept, das den Bedürfnissen und Wünschen aller Beteiligten gerecht wird?**

Auf Pflege angewiesen zu sein – das kann jeden Menschen in jedem Alter betreffen. Pflege ist keinesfalls ein Thema, das ausschließlich Ältere betrifft. Denn die Pflege heute ist vielfältig. Infolgedessen stellen sich Fragen wie: Pflege im Heim oder Zuhause? Und wie entwickelt man ein maßgeschneidertes Betreuungskonzept, das den Bedürf-

nissen und Wünschen aller Beteiligten gerecht wird?

In die Entscheidungsfindung sind neben möglicherweise weiteren Aspekten folgende einzubeziehen: medizinische Versorgung, Pflegeaufwand, soziale Interaktion, Kosten, persönliche Betreuung und die Umgebung.

Wenn eine umfassende medizinische Versorgung benötigt wird, ist wohl ein Pflegeheim vorzuziehen. Hier ist Fachpersonal vor Ort, das die entsprechende Betreuung sicherstellt. Dies ist besonders wichtig für ältere Menschen mit ernsthaften Gesundheitsproblemen, die eine kontinuierliche Überwachung und spezielle Pflege erfordern.

# Alternative zum Pflegeheim

## Das eigene Leben in der ambulant-betreuten Wohngemeinschaft Waldthurn gestalten und genießen



**Die Wohngemeinschaft Waldthurn bietet Menschen ein liebevolles Zuhause.**

Die ambulant betreute Wohngemeinschaft Waldthurn bietet älteren Menschen eine einzigartige Möglichkeit, ihr Leben im Alter in Gemeinschaft und Sicherheit zu genießen. Hier werden nicht nur Pflege und Betreuung geboten, sondern auch eine Atmosphäre des Miteinanders, in der Feiern, Lachen und gegenseitige Unterstützung im Alltag im Mittelpunkt stehen.

Unter der Leitung von Corinna Graf ermöglicht der Pflegedienst Waldthurn GmbH älteren Menschen, ihre Selbstständigkeit zu bewahren und sich gleichzeitig geborgen zu fühlen. Sie unterstützen bei der Betreuung, Pflege und Hauswirtschaft und sind ebenso als Beratungsbüro tätig. Die ambulant betreute Wohngemeinschaft Waldthurn bietet Platz für bis zu 12 Bewohner, die in einer warmen und familiären Atmosphäre rund um die Uhr betreut werden und somit das Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt bekommen.

Was diese Wohngemeinschaft besonders macht, ist nicht nur die individuelle Betreuung, sondern auch die kostengünstige Alternative zum traditionellen Pflegeheim. Die Kosten der Pflege werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Hier wird

gezeigt, dass ein liebevolles und geborgenes Zuhause im Alter erschwinglich ist. Durch gemeinsame Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung im Alltag wird ein lebendiges und harmonisches Miteinander geschaffen.

Die Bewohner der Wohngemeinschaft Waldthurn haben die Möglichkeit, ihren Alltag aktiv zu gestalten, sei es durch das Zusammensein oder die Nutzung der angebotenen Annehmlichkeiten wie kostenfreie TV-Nutzung, WLAN (nach Absprache), gemeinsames Zubereiten der Mahlzeiten, Wäscheservice und Dienstleistungen wie Friseur- und Arztbesuche durch externe Dienstleister, die vom Personal organisiert werden.

Das Beratungsbüro der Wohngemeinschaft Waldthurn steht Interessierten gerne zur Verfügung, um individuelle Fragen zu klären und Einblicke in dieses innovative Konzept zu geben. Zudem ist der Bau einer weiteren Wohngemeinschaft bereits geplant, die Platz für zusätzliche 10 Bewohner bieten wird, um noch mehr Menschen ein liebevolles Zuhause zu bieten. Reservierungen und Anfragen werden gerne entgegengenommen.



Corinna Graf

### LEISTUNGSSPEKTRUM

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

- **Gesundheit:** Versorgung und Unterstützung durch qualifizierte Mitarbeiter der Pflegedienst Waldthurn GmbH.
- **Sicherheit:** Rund um die Uhr Vor-Ort-Dienst und nächtliche Visiten für ein sicheres Gefühl.
- **Betreuung:** Individuelle Tagesgestaltung nach den Bedürfnissen der Bewohner, ob alleine oder in der Gruppe.



Marktplatz 8  
92727 Waldthurn

Telefon 09657 / 740 90 77  
info@wg senioren.de  
www.wg senioren.de



Dem gegenüber steht die (24-Stunden-) Pflege zu Hause. Eine individuelle und auf die Bedürfnisse des Angehörigen zugeschnittene Betreuung ist hier eher gegeben. Miteinzubeziehen in die Entscheidungsfindung ist die Kostenfrage, wobei ein Pflegegrad zu berücksichtigen ist.

Nicht zu vernachlässigen ist der Aspekt, beim Verbleib zu Hause kann der

Pflegebedürftige in seiner gewohnten Umgebung bleiben, was oft zu einer höheren Lebensqualität beiträgt. Betroffene sind umgeben von Erinnerungen, haben das Haus vielleicht selbst gebaut und ein stützendes Umfeld durch die Nachbarschaft oder Vereine. Hinzu kommt die Flexibilität der Pflege durch Angehörige, die direkt auf die Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen eingehen können. Der Tagesablauf kann viel individueller gestaltet werden als bei einer stationären Unterbringung.

Das ist selbst dann der Fall, wenn man mit einem ambulanten

Pflegedienst zusammenarbeitet oder Hilfe durch einen Essenslieferdienst bekommt. Soziale Kontakt im gewohnten Umfeld sind ebenso möglich.

Im Pflegeheim werden dagegen Programme und Veranstaltungen angeboten, an denen man ansonsten vielleicht nicht teilnehmen würde. Die Familie entlastet, körperlich und auch seelisch, wenn der Pflegebedürftige im Heim betreut wird. Manchmal ist es Angehörigen einfach nicht möglich, ihr Familienmitglied in der häuslichen Umgebung zu pflegen: Man wohnt zu weit auseinander oder ist beruflich stark eingebunden. Oder der Pflegebedarf ist so hoch, dass die Pflege zu Hause einfach nicht mehr zu schaffen ist. Dann geht es nicht ohne professionelle Unterstützung.

Der Umzug in ein Pflegeheim sollte gut vorbereitet sein. Dazu gehört im Vorfeld, ein passendes Heim zu finden. Umfassende Information ist dafür Voraussetzung. Alle Fragen bei einem eventuellen Besuch vor Ort sollten ausführlich beantwortet werden.



Viele ziehen die Pflege zu Hause einem Pflegeheim vor. Für beides gibt es Vor- und Nachteile.

ANZEIGE



## 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



[caritas-weiden.de](http://caritas-weiden.de)  
[caritas-tirschenreuth.de](http://caritas-tirschenreuth.de)



Umgekehrt ist das Pflegeheim über gesundheitliche Einschränkungen und über Medikamente, die regelmäßig genommen müssen, zu informieren.

Ob Heim oder gewohntes Zuhause, in jedem Fall ist es ratsam, sich im Vorfeld ausführlich mit den Möglichkeiten und individuellen Anforderungen auseinanderzusetzen, um dann eine fundierte Entscheidung treffen zu können. Schließlich ist es oftmals nicht einfach, sich, sollte ein Umzug nötig sein, umzugewöhnen. Gewohnte Rituale entfallen, man muss vielleicht persönliche Erinnerungsstücke zurücklassen und weiß auch nicht, was einen im neuen Umfeld erwartet. Schlussendlich ist eine Pflegeberatung zu empfehlen. Hier wird man individuell informiert, beraten und begleitet.

**Pflege ist ein sensibles Thema, welches immer individuell betrachtet werden muss.**



© LIGHTFIELD STUDIOS | Viacheslav Yakobchuk | afaf - stock.adobe.com



*Wir pflegen den Menschen mit Herz und Zuneigung!*

**Betreutes Wohnen | Tagespflege | Verhinderungspflege | Ambulante Pflege**

### **Ihr Wohlfühlort für den Herbst des Lebens**

Sie leben selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden und sind sicher versorgt. Unsere frei wählbare ambulante Pflege garantiert Ihnen maßgeschneiderte Unterstützung, während gemeinsame Mahlzeiten, ein abwechslungsreiches Beschäftigungsprogramm und ein gemütliches Ambiente mit zahlreichen Rückzugsmöglichkeiten für ein rundum sorgloses und erfülltes Leben im Alter sorgen.

Auch die Sicherheit unserer Bewohner und Bewohnerinnen ist garantiert: sowohl über einen Hausnotruf als auch über eine nächtliche Pflegekraft in der Einrichtung. Entdecken Sie bei uns Geborgenheit und die Unterstützung, die Sie verdienen.



Wir sind gerne an den Standorten Kemnath sowie Gräfenberg für Sie da!



Hinter dem Kloster 12  
95478 Kemnath  
Tel. 09642 69990-0  
kemnath@casadoro.de



Im Kirschgarten 8  
91322 Gräfenberg  
Tel. 09192 9284-0  
graefenberg@casadoro.de

[www.casadoro.de](http://www.casadoro.de)

# Alles aus einer Hand

## Kompetente Pflegekräfte und Haushaltshilfen für die sogenannte 24 Stunden Pflege\*)



Bei PROMEDICA bekommen Sie geschulte Pflegekräfte und Haushaltshilfen für Ihre häusliche Pflege rund um die Uhr.

Mit zunehmendem Alter stellt sich in vielen Fällen die Frage, ob man noch in seinen eigenen vier Wänden bleiben kann oder ein Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim unumgänglich ist. Entscheidet man sich dafür, solange wie möglich in der vertrauten Umgebung seiner Wohnung, seines Zuhauses, zu bleiben, so sieht man sich mit der nächsten Frage konfrontiert: Wo finde ich kompetente Betreuungskräfte und Haushaltshilfen?

Mit PROMEDICA ist man hier in guten Händen. Seit zehn Jahren betreut das Büro Nürnberg Nord-Ost mit Ralph Pittack von Nürnberg und Schwandorf aus Familien in der gesamten nordwestlichen Oberpfalz. Mit den durch die PROMEDICA-Gruppe eingesetzten osteuropäischen Betreuungskräften bietet PROMEDICA alles aus einer Hand. Das unterscheidet das Unternehmen von den meisten Wettbewerbern:

Von der Einstellung, Schulung, Auswahl von Betreuungskräften und deren Transfer nach Deutschland, über die Bedarfsaufnahme, bis hin zu einer kontinuierlichen Beratung von Pflegebedürftigen und Angehörigen – alles ist PROMEDICA.

Abgerundet wird das mit der regelmäßigen Qualitätssicherung durch eine examinierte Fachkraft, die die betreuten Familien wiederkehrend besucht.

Man will sich nicht auf fremde Agenturen in den jeweiligen Heimatländern verlassen. Dies lässt sich PROMEDICA auch regelmäßig durch TÜV und DEKRA zertifizieren. Das Unternehmen blickt mittlerweile auf 20 Jahre Erfahrung zurück.

Der Einsatz einer Betreuungskraft kann selbstverständlich auf nur wenige Wochen begrenzt werden, beispielsweise für die Dauer einer häuslichen Reha-Phase oder im Rahmen der Verhinderungspflege.

\*) 24 Stunden Pflege ist ein Werbebegriff. Er dient der leichteren Verständlichkeit und hat sich auf dem Markt etabliert. Jeder kann sich unter dieser Form der Betreuung etwas vorstellen. Die korrekte Bezeichnung lautet: „Betreuung in häuslicher Gemeinschaft.“ Eine Betreuungskraft arbeitet keine 24 Stunden am Tag. Die PROMEDICA-Betreuungskräfte unterliegen den in Deutschland geltenden gesetzlichen Bestimmungen, sie zahlen Steuern, Sozialabgaben und sind krankenversichert.



Ralph Pittack

### LEISTUNGSSPEKTRUM

- Hauswirtschaft, z. B. Einkaufen, Kochen, Reinigen des Haushalts, Spülen, Wäsche waschen und Bügeln
- Grundpflege, z. B. Waschen (Teilwäsche, Ganzkörperwäsche), Duschen, Baden, Zahnpflege, Kämmen, Rasieren, Richten der Kleidung, Inkontinenzversorgung
- Mobilität, z. B. Hilfe beim Aufstehen und Zubettgehen, Lagern, An- und Auskleiden, Unterstützung beim Gehen, Stehen, Treppensteigen, Hilfe beim Verlassen und Betreten des Hauses oder der Wohnung



PROMEDICA PLUS Nürnberg Nord-Ost  
Ludwig-Feuerbach-Str. 69  
90489 Nürnberg  
Tel.: 0911 – 27 43 65 60 oder  
09431 – 990 23 48  
nuernberg-nord-ost@promedicaplus.de  
www.lieber-daheim.de



# SMART, NACHHALTIG, DIGITAL

● Katharina Fleischhauer

## Innovative Versorgung in der Gesundheit

Wenn wir krank oder verletzt sind, verlassen wir uns auf Ärzte und Krankenhäuser. Sie sind das Fundament unseres Gesundheitssystems und bieten nicht nur medizinische Behandlung, sondern auch Unterstützung in schwierigen Zeiten. Medizinische Einrichtungen entwickeln sich ständig weiter und machen Fortschritte. Sie setzen auf Innovation und Digitalisierung, um sowohl Fachkräften als auch Patienten eine verbesserte Versorgung zu bieten.





## SMART HOSPITAL

© SneakyPeakPoints/peopleimages.com | CrystallineCreative | iierlok\_xolms- stock.adobe.com



Krankenhäuser auf der ganzen Welt halten ihre Ausrüstung und Dienstleistungen ständig auf dem neusten Stand, um die modernste medizinische Technologie anzubieten. Sie wenden modernste Technologien an und konzentrieren sich auf eine patientenorientierte Betreuung.

### SMART HOSPITAL

Durch die digitale Transformation haben sich neue Wege eröffnet - auch im Gesundheitswesen. Ein Projekt, das daraus entstanden ist, ist das Smart Hospital.

Smart Hospitals oder vernetzte Krankenhäuser sind Vorreiter in der Nutzung modernster Technologien, um die Patientenversorgung zu verbessern. Diese Einrichtungen setzen intelligente Lösungen ein, um effizienter zu arbeiten, die Erfahrungen der Patienten zu verbessern und den Gesundheitszustand der Patienten zu optimieren.

Das Pflegepersonal soll zum Beispiel durch digitale Prozesse, künstliche Intelligenz (KI), 3D-Druck, vernetzte und ferngesteuerte Roboter oder digitale Patientenakten entlastet werden. Auf diese Weise erhoffen sich Krankenhäuser, Geld einzusparen und effizienter zu arbeiten.

Mit elektronischen Patientenakten soll ein schnellerer und sicherer Informa-

tionsaustausch zwischen verschiedenen Abteilungen des Krankenhauses gewährleistet werden. Zudem soll der Ausbau des Internets ermöglichen, dass Ärzte und Patienten durch Telemedizin miteinander kommunizieren können, obwohl sie räumlich voneinander getrennt sind. Während Operationen sollen Roboter und KI eingesetzt werden, um Behandlungen präziser und effektiver zu gestalten.

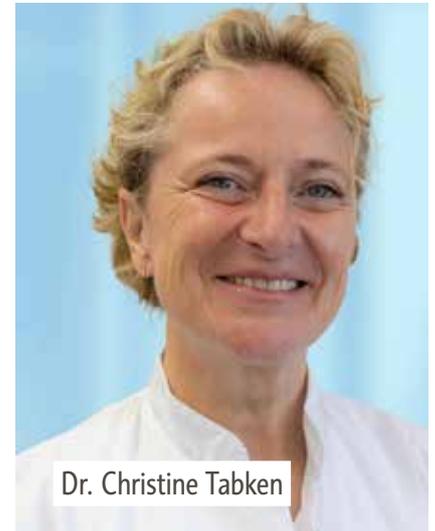
Die Digitalisierung hat großes Potenzial, das Leben vieler Menschen zu erleichtern und zu retten. Eine patientenorientierte Betreuung bedeutet nicht nur, dass die medizinische Versorgung im Mittelpunkt steht, sondern auch das Wohlbefinden und die Bedürfnisse der Patienten. Eine unterstützende Umgebung, einfühlsames Personal und maßgeschneiderte Beratung sollen dazu beitragen, dass sich Patienten während ihres Aufenthalts gut betreut und verstanden fühlen.

# Modernste Technik, erfahrenes Personal

## Die Gefäßchirurgie am Krankenhaus St. Barbara Schwandorf



**Im Krankenhaus St. Barbara sind Sie im Fall einer Gefäßerkrankung oder eines Schlaganfalls in besten Händen.**



Dr. Christine Tabken

Durch die steigende Zahl älterer Menschen in unserer Bevölkerung nimmt auch die Zahl der Patienten und Patientinnen mit Gefäßerkrankungen zu. Schmerzen in den Beinen beim Gehen oder auch eine Wunde an den Füßen, die nach zwei Wochen noch nicht abgeheilt ist, können Anzeichen für eine Durchblutungsstörung sein. Der Gang zum Gefäßchirurgen bedeutet nicht, dass immer eine Operation durchgeführt werden muss. Heutzutage können die Gefäße auch durch einen Ballon wieder aufgedehnt werden. Einer unserer Schwerpunkte der Gefäßchirurgischen Abteilung am Barmherzige Brüder Krankenhaus St. Barbara Schwandorf ist die Wiederherstellung der Durchblutung bei der sogenannten „Schaufensterkrankheit“. Dabei handelt es sich um Durchblutungsstörungen in den Arterien der Beine durch Kalkablagerungen oder Blutgerinnsel. Mit modernsten Verfahren stehen wir dem Patienten in Diagnostik und Therapie zur Seite.

Doch auch weitere Spezialgebiete behandeln wir im Schwandorfer Krankenhaus. Als Mitglied des TEMPiS-Netzwerks und mit der Zertifizierung unserer telemedizinischen Stroke-Unit (Schlaganfall-Station) durch die Deutsche Schlaganfallgesellschaft können wir Schlaganfälle schnell

und professionell wohnortnah behandeln. Ein Schlaganfall ist die Folge einer plötzlichen Durchblutungsstörung im Gehirn. Dabei kommt es zu einer dauerhaften Schädigung des Hirngewebes – häufig verbunden mit schweren körperlichen Beeinträchtigungen. Nicht selten sind Engstellen der Halsschlagader dafür verantwortlich. Wir begleiten Sie durch die Diagnostik und führen die Operation an der Halsschlagader durch.

Auch die Behandlung von Krampfadern zählt zu unseren Schwerpunkten. Fälschlicherweise werden diese oft nur als kosmetisches Problem gesehen. Dabei können Krampfadern zu offenen Beinen oder Thrombosen führen und müssen daher frühzeitig von einem Facharzt gesehen und therapiert werden.

Im Fachgebiet der Gefäßchirurgie behandeln wir die Erkrankungen aller Gefäße im Körper außerhalb des Herzens. Dabei stehen uns modernste diagnostische und therapeutische Möglichkeiten zur Verfügung. Jährlich führen wir über 700 Eingriffe an den Arterien und Venen unserer Patienten durch.

Die leitende Ärztin der Abteilung für Gefäßchirurgie Dr. Christine Tabken (Chi-

### LEISTUNGSSPEKTRUM

- Wiederherstellung der Durchblutung bei der sogenannten Schaufensterkrankheit (pAVK)
- Behandlung der Engstellen im Bereich der Halsschlagader (Carotis)
- Diabetisches Fußsyndrom
- Diagnose und Behandlung von Krampfadern (Varizen)
- Dialysehunt und Betreuung in Absprache mit Ihrer Dialysepraxis



**BARMHERZIGE BRÜDER**  
Krankenhaus St. Barbara  
Schwandorf

Steinberger Straße 24

92421 Schwandorf

Tel. 09431/52-0

[www.barmherzige-schwandorf.de](http://www.barmherzige-schwandorf.de)

rurgin, Gefäßchirurgin, endovaskuläre Chirurgin) und Oberarzt Dejan Lazeski (Gefäßchirurg) stehen Ihnen zur Seite.

Wir begleiten Sie zusammen mit Ihrem Hausarzt vom Erstkontakt in unserer Sprechstunde über alle diagnostischen Wege und Behandlungen bis zur vollständigen Genesung, um das beste Behandlungskonzept für Sie zu erarbeiten.



# GREEN HOSPITAL



© warmworld | Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

## GREEN HOSPITAL

Nachhaltigkeit und Umweltschutz spielen auch in Krankenhäusern eine wichtige Rolle. Krankenhäuser und Kliniken, die rund um die Uhr geöffnet sind, verbrauchen eine beträchtliche Menge an Energie, die mit dem Bedarf einer Kleinstadt vergleichbar ist. Der CO<sub>2</sub>-Ausstoß und der Wasserverbrauch sind dementsprechend hoch.

Der Freistaat Bayern hat sich zum Ziel gesetzt, bis 2040 das erste klimaneutrale Bundesland zu werden. Um dieses Ziel zu unterstützen, wurde die „Green Hospital Plus Initiative“ ins Leben gerufen. „Green Hospitals“ sind Krankenhäuser, Kliniken oder Reha-Einrichtungen, die auf Themen wie Klima- und Umweltschutz achten. Die Initiative unterstützt bayerische

Krankenhäuser dabei, Nachhaltigkeit im Krankenhausalltag langfristig zu etablieren. Der Fokus liegt auf Energie, Umwelt und Mensch und verbindet ökologische und soziale Nachhaltigkeit. Energieeffizientes Bauen, erneuerbare Energien, Ressourcenschonung und die Verbesserung der Situation der Menschen im Krankenhaus sind einige der Ziele.



## Gemeinsam für Ihre Gesundheit



Als kommunaler Klinikverbund bieten wir als KNO die bestmögliche Behandlung für die nördliche Oberpfalz. Dafür werden die Stärken unserer Standorte optimal aufeinander abgestimmt und wir schaffen somit Strukturen, die es uns auch künftig ermöglichen, für die Menschen in der Region da zu sein. Neben dem Schwerpunktversorger in Weiden sind unsere Krankenhäuser in Kemnath und Tirschenreuth auch weiterhin unverzichtbare Bestandteile der Gesundheitsversorgung in der Region.

Das Krankenhaus Tirschenreuth bleibt mit der Notfallambulanz, dem ambulanten OP-Zentrum, der Inneren Medizin mit dem Schwerpunkt Akutgeriatrie sowie unseren MVZ-Praxen und weiteren

Praxen auch weiterhin eine wichtige Anlaufstelle für Patientinnen und Patienten in der Region. Hier können auch internistische Erkrankungen behandelt werden und die Akutgeriatrie bietet optimale Möglichkeiten für die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen bei älteren Patientinnen und Patienten, damit diese schnellstmöglich in das gewohnte Umfeld zurückkehren können.

Ein Großteil der ambulanten Operationen aus den Bereichen Allgemein- und Unfallchirurgie und Orthopädie, Gynäkologie und HNO wird im ambulanten OP-Zentrum durchgeführt. Patientinnen und Patienten profitieren hier von der Erfahrung unserer Operateure und den optimalen Bedingungen für ambulante Eingriffe. In der Notfallambulanz

am Krankenhaus Tirschenreuth werden leichtere Notfälle durch Ärzte der KNO und der KVB behandelt. Unsere Patienten haben dabei den Vorteil der direkten Anbindung an das MVZ. Ist eine Weiterbehandlung notwendig, kann das in vielen Fällen direkt am Krankenhaus Tirschenreuth erfolgen. Auch Arbeitsunfälle werden weiterhin wie bisher sowohl im Krankenhaus als auch im MVZ versorgt. Aber auch außerhalb dieser Zeiten gibt es im Krankenhaus immer medizinische Unterstützung.

Schwere Notfälle werden – wie schon bisher – am Klinikum Weiden optimal behandelt, wo bei lebensbedrohlichen Notfällen modernste Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

**Alle Informationen rund um unser neues Standortkonzept finden Sie auf [www.kno2026.de](http://www.kno2026.de)!**

# RÜCKEN SCHMERZEN sind häufig ...

## ... aber meist harmlos

● Reiner Wittmann

© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

### **Mythos 1: Rückenschmerzen bedeuten, dass etwas Schlimmes im Gang ist.**

Stimmt nicht. Rückenschmerzen sind zu 95 bis 99 Prozent der Fälle harmlos und bedeuten nichts Ernsthaftes. Oft handelt es sich um harmlose Verspannungen, die durch langes Sitzen entstehen, oder verkürzte Muskeln aufgrund von einseitiger Belastung. Beides keine Beschwerden, die operiert werden müssten. Und dennoch gehen viele Betroffene davon aus, dass eine Rücken-OP notwendig wäre.

### **Mythos 2: Rückenschmerzen bleiben bestehen und werden mit der Zeit immer schlimmer.**

Stimmt nicht. Die meisten Rückenschmerzen (zu 90 Prozent) verschwinden meist nach kurzer Zeit wieder. Von den Schmerzen erholen Sie sich grundsätzlich recht schnell, ohne dass eine umfangreiche Therapie oder gar Operation notwendig ist.

### **Mythos 3: Anhaltende Rückenschmerzen sind immer Zeichen eines spezifischen Befunds an einer anatomischen Struktur.**

Stimmt nicht. In den allermeisten Fällen (bis zu 95 Prozent) können keinerlei Unterschiede auf strukturellem Niveau (z. B. Bandscheiben, Knochen, Gelenke) gezeigt werden (zum Beispiel auf MRT-Bildern) im Vergleich zu schmerzfreien Personen.

### **Mythos 4: Bei Rückenschmerzen ist immer ein bildgebender Befund notwendig.**

Stimmt nicht. Die Bildgebung kann in den meisten Fällen keinen Unterschied im Vergleich zu Gesunden zeigen. Auf MRT-Bildern ist keine Bandscheibe „normal“, auf jedem Bild werden De-

Ein Beispiel für ein orthopädisches Problem, das schon junge Menschen betreffen kann, sind Rückenschmerzen. Sie haben sich zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. So verbreitet sie sind, so viele Mythen ranken sich um sie. Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie hat diese Mythen gemeinsam mit anderen Fachverbänden interdisziplinär näher unter die Lupe genommen. Hier ein Auszug.

Quelle und weitere Infos auf: [www.orthinform.de](http://www.orthinform.de)

generationen festzustellen sein, egal, ob man Beschwerden und Symptome hat oder nicht. Das ist ein bisschen wie bei grauen Haaren – fast alle kriegen graues Haar und trotzdem muss man nicht gleich Kopfweg haben.

### **Mythos 5: Weil Bewegungen oder Übungen im Rücken wehtun, muss man sie vermeiden.**

Stimmt nicht. Typischerweise werden die Schmerzen mit der Zeit und mit Übungen abnehmen. Die Schmerzen nehmen tatsächlich eher zu, wenn Sie nicht aktiv werden und keine Übungen machen.



# DIE KRAFT DER BERÜHRUNG

● Katharina Fleischhauer

## Prävention von Haltungsschäden durch Chiropraktik

© WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

Ein Tag voller Bildschirme und Bürostühle, Stress und Hektik – wir sind ständig den Belastungen des Alltags ausgesetzt. Wir gewöhnen uns unbewusst an eine ungesunde Haltung, die von äußeren Faktoren wie schlechter Ergonomie am Arbeitsplatz und einem übermäßig sitzenden Lebensstil beeinflusst wird.

Doch diese scheinbar harmlosen Gewohnheiten haben schwerwiegende Konsequenzen: Im Laufe der Zeit werden die Muskeln geschwächt, die für eine aufrechte Haltung notwendig sind.

Eine ungesunde Körperhaltung ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern kann auch auf eine zugrunde liegende Haltungsschwäche hinweisen. Ob eine Haltungsschwäche vorliegt, sollte mit einem Arzt abgeklärt werden.

Es gibt viele mögliche Ursachen – von Bewegungsmangel und falscher Ergonomie bis hin zu muskulärer Dysbalance und chronischem Stress. Die Auswirkungen sind jedoch vielfältig: Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen und sogar eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit.

Die Chiropraktik ist eine potenzielle Option, um Schmerzen mithilfe spezieller Handgriffe zu lindern. Sie gilt als alternative Behandlungsmethode und konzentriert sich auf die Wirbelsäule und das Nervensystem. Durch manuelle Techniken stimuliert der Chiropraktiker das Nervensystem und versucht dadurch, die Wirbelsäule zu korrigieren.

### Wie funktioniert es?

Zu wenig Sport und Bewegung können zu einer Schwächung, Verhärtung oder Verkürzung eines Muskels führen. Chiropraktoren können den blockierten Muskel oder das blockierte Gelenk ertasten und eine schnelle Bewegung darauf ausüben. Dabei entsteht ein Knacken, das vom Auseinanderziehen der Gelenkoberflächen kommt. Dadurch werden weniger Reizinformationen an das Gehirn gesendet, wodurch der Druck nachlassen soll. Optimalerweise soll der Schmerz nach einigen Sitzungen verschwinden.

### Was macht die Chiropraktik so besonders?

Anders als viele Patienten erwarten, ist die Chiropraktik schmerzfrei. Der Anwendungsbereich erstreckt sich von Kopf bis Fuß, einschließlich Kopfschmerzen, Schulterschmerzen, Fußbeschwerden, Ischiasbeschwerden, Beckenschiefstand oder allgemeinen muskulären Verspannungen im gesamten Körper. Darüber hinaus hat sie auch eine präventive Wirkung. Sie kann dazu beitragen, zukünftige Beschwerden zu verhindern und ein aktiveres, schmerzfreies Leben zu führen.

## FAKTEN

Für einen Besuch bei einem Chiropraktiker ist keine ärztliche Verordnung erforderlich. Der Termin kann ohne Überweisung vereinbart werden.

Chiropraktik ist nicht gefährlich. Bei korrekter Anwendung ist es eine sichere und effektive Behandlungsmethode.

Die Behandlung ist sanft und löst blockierte Gelenke. Patienten spüren meist nach der Behandlung eine deutliche Schmerzlinderung.

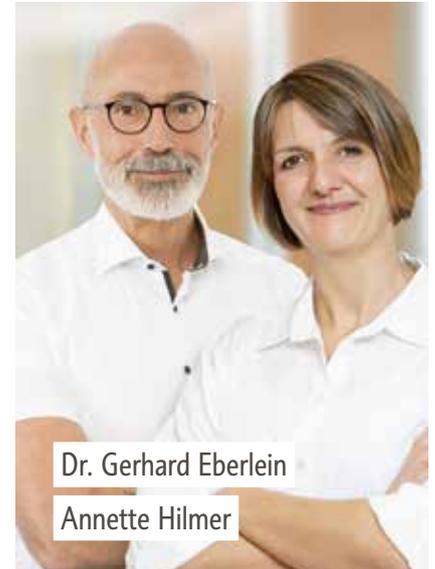
Ein Besuch beim Chiropraktiker kann sämtliche Schmerzen lindern, nicht nur Rückenschmerzen.

# Ihre Diabetes-Spezialisten

## Diabetes-Schwerpunktpraxis Hormonexpert in Marktredwitz



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



**Dr. Gerhard Eberlein**  
**Annette Hilmer**

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

### Unser ärztliches Team

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

### Erreichbarkeit und Ausstattung

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

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

### Zertifizierte Behandlungsqualität

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

### Austausch mit Diabetes-Selbsthilfegruppen und Hausärzten

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

### LEISTUNGSSPEKTRUM

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

**hormonexpert**<sup>®</sup>

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

# Kurzsichtigkeit früh erkennen

## Myopie-Management mit technologischem Vorsprung



Immer mehr Kinder und Jugendliche werden frühzeitig kurzsichtig. Die Gründe liegen meist in den veränderten Lebensgewohnheiten durch intensive Nutzung von digitalen Medien wie Smartphones, Tablets und Computern sowie zu kurzen Zeitintervallen im Freien, die das Wachstum des Augapfels stimulieren.

Mögliche Spätfolgen im Alter wie Macula-Degeneration, Netzhautablösung oder Grüner Star werden dadurch bereits im Kindesalter vorprogrammiert. Umso wichtiger ist es, Kurzsichtigkeit ((Fachbegriff Myopie) ) möglichst frühzeitig zu erkennen.

Firmeninhaber Markus Grünwald und sein Team bieten jetzt eine innovative Technologie namens „MyopiaMaster“ an, mit der alle relevanten Parameter kontaktlos, schnell und schmerzfrei gemessen und im Rahmen eines systematischen Myopie-Managements regelmäßig kontrolliert werden. Die Augenlänge ist dabei die wichtigste Kenngröße, ohne die eine Myopie-Kontrolle nicht professionell durchgeführt werden kann.

Bei Bedarf können anschließend schnell Maßnahmen eingeleitet werden, um eine voranschreitende Kurzsichtigkeit zu ver-

langsamen oder ganz zu stoppen.

Neben speziell entwickelten weichen und formstabilen Kontaktlinsen sowie Visualtraining, setzt Augentoptikermeister Markus Grünwald unter anderem auf das Produkt „Miyosmart“ mit D.I.M.S.-Technolgie des japanischen Brillenglaserherstellers Hoya, das erste Brillenglas, dessen Wirksamkeit gegen Kurzsichtigkeit in mehrjährigen wissenschaftlichen Studien bewiesen wurde.

Markus Grünwald ist Augentoptikermeister und Funktionaloptometrist (WVAO/BOAF). Er legt mit seinem Team großen Wert auf Fortbildung und ist Mitglied in folgenden Berufsverbänden:

- WVAO (Wissenschaftliche Vereinigung für Augenoptik und Optometrie)
- IVBS (Internationale Vereinigung für Binokulares Sehen)
- BOAF (Behaviour Optometry Association Foundation)
- VDCO (Vereinigung Deutscher Contactlinsen-Spezialisten und Optometristen)

Interesse, Teil eines motivierten Teams zu werden? Optik Grünwald eröffnet Ende des Jahres eine weitere Filiale in Amberg. Bewerbungen hierfür sind bereits jetzt herzlich willkommen.



Markus Grünwald

### LEISTUNGSSPEKTRUM

- Optometrische Dienstleistungen: Visuelle Wahrnehmung und Ganzheitlichkeit
- Sehen mit beiden Augen: Winkelfehlsichtigkeit und 3D-Sehen
- Mehr als nur Klarheit: Besser sehen mit Visualtraining
- Erkennen und Vorbeugen: Kurzsichtigkeit bei Kindern
- Analysieren und Beraten: Stressfrei durch den Alltag mit Gleitsichtgläsern und am Bildschirm-Arbeitsplatz
- Die Unsichtbarkeit des Sehens: Kontaktlinsen und ihre Vielfalt
- Aktiv sein mit Sicherheit: Sportoptik für Outdoor und Indoor

**Grünwald**  
Ihr Augenoptiker

Geschäftsführer Markus Grünwald  
Standorte: Schnaittenbach,  
Sulzbach-Rosenberg, Amberg  
[www.gruenwald-augenoptik.de](http://www.gruenwald-augenoptik.de)



© fizkes | Andrii - stock.adobe.com

# Gesundheit der Augen erhalten

Was wir im Alltag  
dafür tun können

● Evi Wagner

Sehstörungen sind weit verbreitet. Laut der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA) des Robert Koch-Instituts gab jeder fünfte Erwachsene bei der Befragung Schwierigkeiten beim Sehen an. Sehbeeinträchtigungen können jedoch oft verhindert werden, wenn wir im Alltag auf unsere Augengesundheit achten.

Der Großteil unseres Lebens besteht aus bunten, bewegten Bildern. Um diese wahrzunehmen, brauchen wir zwei gesunde Augen. Deswegen sollten wir gut aufpassen, dass diese gesund bleiben. Die gute Nachricht ist: Wir können einiges dafür tun, um unsere Sehfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

#### **Bildschirmpausen und regelmäßiges Blinzeln**

Stundenlanges Schauen auf Computerbildschirme, Smartphones & Co. führt häufig dazu, dass unsere Augen permanent gefordert sind. Außerdem führt es dazu, dass wir nicht mehr genug blinzeln und unsere Augen austrocknen. Daher ist es wichtig, regelmäßige Bildschirmpausen zu machen – und oft genug zu blinzeln. Dafür gibt es eine ganz einfache Regel: Alle 50 Minuten sollten wir zehn Minuten unsere Blick in die Ferne schweifen lassen. Auch regelmäßiges Lüften im Büro, eine gute Beleuchtung und ausreichender Schlaf tragen dazu bei, unseren Augen etwas Gutes zu tun. Denn Umwelteinflüsse wie Zugluft oder Klimaanlage sind ebenfalls Faktoren, die das Austrocknen der Augen begünstigen.

#### **Hände weg von Alkohol und Zigaretten**

Dass ein übermäßiger Konsum von Alkohol nicht gut für unsere Gesundheit ist, ist wohl längst bekannt. Auch unsere Augen leiden darunter. Trinken wir zu viel Alkohol, steigert sich das Risiko für eine Linsentrübung durch die Entstehung eines Grauen Stars oder einer Makuladegeneration. Und auch Rauchen schadet den Augen: Die Durchblutung wird reduziert, dadurch altert die Linse schneller. Weiterhin werden durch die schlechtere Blutversorgung Sehnerv und Netzhaut beeinträchtigt, das Risiko für einen Gefäßverschluss steigt. Untersuchungen ergaben, dass Raucher einen erhöhten Augeninnendruck haben – und so viel früher eine altersbedingte Makuladegeneration erleben oder an einem Grauen Star erkranken.

#### **Augen vor UV-Strahlen schützen**

Wenn draußen wieder die Sonne scheint, denken wir zwar meist daran, unsere Haut mit Sonnencreme zu schützen. Doch UV-Strahlung kann nicht nur unsere Haut, sondern auch unsere Augen nachhaltig schädigen. Deswegen benötigen diese einen wirksamen Sonnenschutz. Hier gilt: Sonnenbrille ist nicht gleich Sonnenbrille. Wichtig ist, sich eine Brille zu kaufen, die UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltert. Eine solche ist ganz leicht an der Aufschrift „UV400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ zu erkennen. Ideale Gläserfarben sind braun oder grau. Denn diese Färbungen sind für gutes Sehen ideal. Blau- und Rottöne beeinträchtigen dagegen die Kontrastwiedergabe und das scharfe Sehen.

**Sind Karotten gut für die Augen?**

**Fakt ist:**  
Karotten enthalten Carotin, das zu Vitamin A umgewandelt wird. Allerdings benötigen wir nur etwa ein Prozent der durchschnittlich aufgenommenen Menge an Vitamin A, damit unsere Augen ausreichend versorgt sind. Durch eine ausgewogene Ernährung ist der Bedarf an Vitamin A meist gedeckt.



# Strapazierte Kinderaugen

## Kindliche Kurzsichtigkeit lässt sich wirksam ausbremsen



Übermäßiger Medienkonsum kann zu Kurzsichtigkeit führen.

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.<sup>1</sup> 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®<sup>1</sup> day Einmalkontaktlinsen heißt die Lösung, die ganz ohne dicke Brillengläser und Aktivitätseinschränkungen zum Erfolg führt und zwei Behandlungsziele in einer Maßnahme vereint.

Mit MiSight®<sup>1</sup> 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 %<sup>2,3</sup> verlangsamt.

### Besonderes Design

Dies wird möglich durch das besondere optische Design der Kontaktlinse. Unter dem Motto „Brillante Aussichten mit MiSight®<sup>1</sup> 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 verlangsamernd 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®<sup>1</sup> day. Unsere zertifizierten Ansprechpartner beraten Sie gerne zu den Kontaktlinsen sowie Brillengläsern mit Myopiemanagement.



Augenoptikermeister

Franz von Klenck

### 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.



### Sulzbach-Rosenberg

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

### Amberg

Georgenstr. 16  
Tel. 09621/9652525

[www.optik-klenck.de](http://www.optik-klenck.de)

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

<sup>2</sup> Im Vergleich zu einer Einmalleinse über einen Zeitraum von 3 Jahren.  
<sup>3</sup> Chamberlain P et al A 3-year Randomized Clinical Trial of MiSight® Lenses for Myopia Control.

# Schaffen Sie klangvolle Erlebnisse mit Akustik Hallmann in Weiden



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



Josef Most (Zweiter von rechts) und das Team in Weiden

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

## Herr Most, ab wann braucht man ein Hörgerät?

**Josef Most:** Hörminderungen entstehen oft schleichend und bleiben lange unentdeckt. 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 schnell 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 mes-

sen – 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 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 – auch schon ab 0 Euro. 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 Preispunk-

ten 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.

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](http://www.optik-hallmann.de)

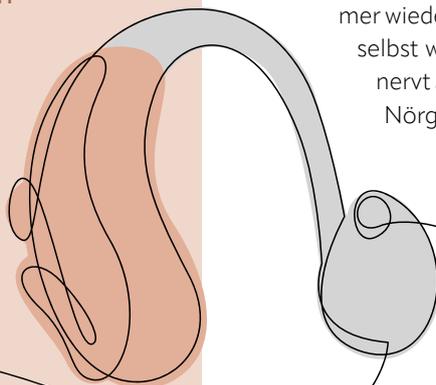
# NICHT AUF TAUBE OHREN STOSSEN

## Hellhörig zu mehr Lebensqualität

● Stefan Puhane

© Dragana Gordic | ad\_stock – stock.adobe.com

„Ein Hörgerät? Das ist doch was für alte Menschen...“  
Ja, stimmt, aber eben nicht nur. Nach statistischen Erhebungen nutzen fast vier Millionen Menschen in Deutschland ein solches Hilfsmittel – und das sind beileibe nicht nur Senioren.



Franziska W. kann davon ein Lied singen. Die 41-jährige Mutter von drei Kindern rutschte langsam und am Anfang unbewusst in den Hörverlust. Zunächst fiel nämlich nur ihren Kindern auf, dass Mama erst bei wiederholter Nachfrage reagiert. „Mama, hörst du schlecht?“ musste sich die Frau zu Hause immer wieder anhören. Franziska selbst war anfangs eher genervt auf die vermeintliche Nörgelei: „Jetzt hört halt auf. Ich höre doch einwandfrei.“

### Hören nicht gleich verstehen

Doch die Familie ließ nicht locker: Es dauerte nicht lange, dass sowohl Franziskas Ehemann als auch die Kids sie aufforderten, doch nun endlich mal einen Hörtest machen zu lassen. Und siehe da: Der Hörakustiker stellte fest, dass Franziskas Gehör nicht mehr einwandfrei funktioniert. In erster Linie die hohen Töne waren der 41-Jährigen verloren gegangen. Dass die Frau dies selbst nicht so wahrgenommen hat, ist nicht ungewöhnlich. „Hören heißt nicht gleich verstehen“, heißt es auf der Homepage der Bundesinnung der Hörakustiker ([www.richtig-gut-hoeren.de](http://www.richtig-gut-hoeren.de)). Doch wenn auch nur einzelne Frequenzen fehlen, erschwere dies bereits das Hörverstehen.

Franziska lebt jetzt seit vielen Monaten bereits mit einem winzigen Hörgerät, was ihr einiges an Lebensqualität zurückgegeben hat. „Ich möchte das nicht mehr missen“, sagt sie zufrieden. Früher habe sie selbst ja gar nicht realisiert, wie schlecht es um ihr Hörvermögen steht. „Erst jetzt merke ich, wie gut mir die Hörgeräte tun, wenn ich sie im Alltag einsetze und die sofortige Verbesserung dann so wohltuend registrieren kann.“

### Problem sofort angehen

Der Schritt, das Hörproblem sofort und ohne Umschweife anzugehen, war somit goldrichtig. Denn je länger ein Mensch nicht mehr gut hört, desto mehr verlerne er es, betonen die Experten. Konkret geht es dabei um das Erkennen und Ergänzen der fehlenden Sprachlaute. Und ein Hinausschieben auf die lange Bank bringt überdies Folgeprobleme mit sich: Denn das Hörverstehen nimmt bei jeglichem Hörverlust immer mehr ab. Erst sind dies nur Konsonanten, aber bald darauf auch Vokale. Wer Worte seines Gegenübers nicht mehr vollständig aufnimmt und verstehen kann, kann irgendwann kaum mehr Gesprächen folgen oder daran teilnehmen. Ein Rückzug aus dem sozialen Le-

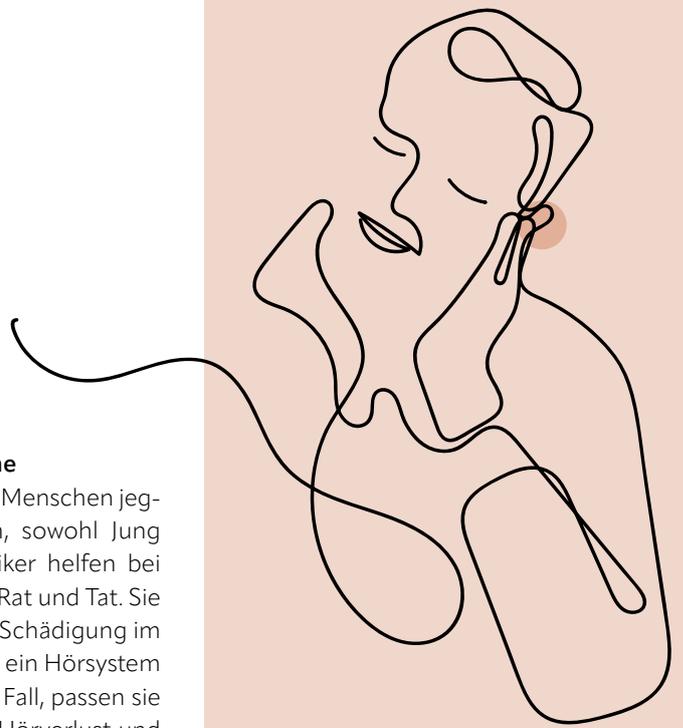
ben lässt nicht lange auf sich warten, die Lebensqualität nimmt erheblich ab ...

### Individuelle Hörsysteme

Schlechtes Hören kann Menschen jeglichen Alters betreffen, sowohl Jung als auch Alt. Hörakustiker helfen bei diesem Dilemma – mit Rat und Tat. Sie testen das Ausmaß der Schädigung im Ohr und stellen fest, ob ein Hörsystem helfen kann. Ist das der Fall, passen sie dies individuell an den Hörverlust und die persönlichen Bedürfnisse des Betroffenen an.

### Telefonieren übers Hörsystem

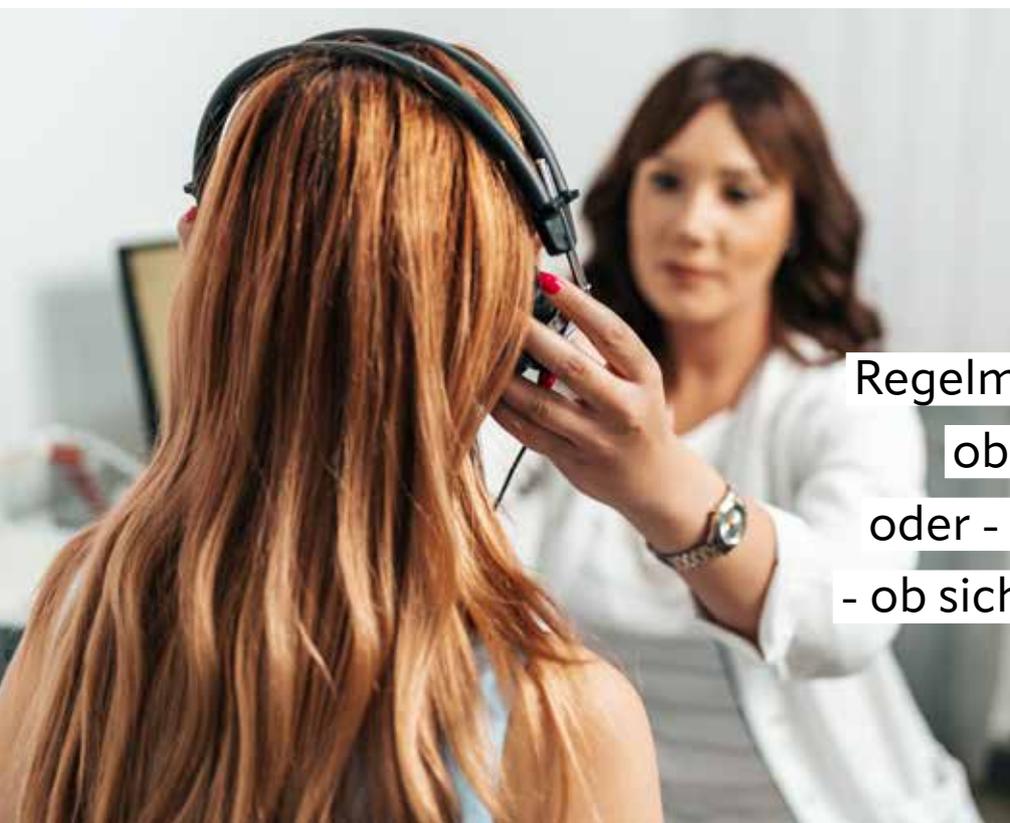
Ängste vor riesigen und für jeden sichtbare Hörgeräte – in der Gesellschaft noch immer weit verbreitet – sind unbegründet. Moderne Hörsysteme sind alles andere als das – sondern vielmehr hochfunktionale Minicomputer, die erst bei ganz genauem Hinsehen entdeckt werden. Diese Hilfsmittel beschränken sich indes nicht „nur“ auf den Ausgleich der Hörminderung. Mittlerweile ist beispielsweise auch machbar, die Mini-Helfer via Bluetooth mit dem Smartphone oder anderen digitalen Geräten



zu verbinden. Das eröffnet viele praktische Möglichkeiten – wie das Telefonieren über das Hörsystem oder sogar eine Simultanübersetzung direkt in das Ohr.

### Umfangreicher Service

Wer die Hilfe von Hörakustikern in Anspruch nimmt, hat mit diesen Experten stets kompetente Partner an seiner Seite. Sie unterstützen ihre Kunden in der Regel mit einem umfangreichen Serviceangebot – von der Wartung und Reparatur über die Pflege bis hin zur Nachjustierung.



Regelmäßige Hörtests zeigen,  
ob ein Hörverlust vorliegt  
oder - falls bereits vorhanden  
- ob sich dieser verschlimmert.

# Optimale Hörgeräteversorgung

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



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 Hörgerätekennzeichen 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 Betroffenen 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](http://www.hoergeraetelebensky.de)

# Unterschätzte HELDEN

● Michaela Süß

Füße leisten Schwerstarbeit: Im Laufe des Lebens tragen sie uns rund viermal um die Erde. Doch leider entwickeln sich Füße, nicht selten auch noch in zu enges und unbequemes Schuhwerk gezwängt, oft zu vernachlässigten Problemzonen unseres Körpers. Belasten uns dann Leiden wie Großzehballen (besser bekannt auch unter der Bezeichnung Ballenzehen / Hallux Valgus) und Fehlstellungen, sind die Experten gefragt.

hat. Ein Grund hierfür ist das Nachlassen der Muskelkraft mit den Jahren, wodurch sich Fußfehlformen stärker auswirken, so die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Viele ältere Menschen haben Schmerzen am Vorderfuß oder an der Ferse. Oft bringen etwa Einlagen hier guten Komfort und Erleichterung. Wer so wieder schmerzfrei gehen kann, gewinnt

– es entsteht ein Spreiz- oder Plattfuß. Doch was tun? Es sei sehr wichtig, die Stilettos im Schuhschrank zu lassen, bequeme Schuhe zu tragen und die Modelle außerdem häufiger zu wechseln, sagen Podologen. Die Abwechslung tut den Füßen gut: Mal mit, mal ohne Absatz sollten gute Schuhe sein, möglichst aus atmungsaktivem Material und mit fester Sohle ausgestattet.

Ein kleines Gymnastikprogramm für die Füße ist außerdem immer sinnvoll, sagen Orthopäden. Einfach ein Blatt Papier mit den Füßen zerreißen oder einen Stift mit den Zehen anheben. Ebenfalls empfehlenswert: öfter mal barfuß unterwegs sein – auch auf unebenen Untergründen mit Kies, Sand oder auf Gras.

Spezielle orthopädische Maß-Schuhe schließlich bezahlen ebenso wie Einlagen die Krankenkassen auf ärztliche Verordnung – aber nur, wenn auch schwerwiegende Veränderungen am Fuß oder an den Gelenken vorliegen. In vielen Fällen reichen aber auch sogenannte Schuhzurichtungen an Konfektionsschuhen. Haben Patienten etwa Schwierigkeiten mit den Hüften, sorgen zum Beispiel Pufferabsätze für ein weicheres Auftreten und Schmerzlinderung beim Gehen.

Nicht jede Fehlstellung der Füße muss zwangsläufig mit Beschwerden einhergehen. Aber Schätzungen des Verbandes der Podologen (VdP) gehen davon aus, dass 80 Prozent der Deutschen Fußprobleme haben. Und in einer Statista-Umfrage aus dem Jahr 2022 ergaben lediglich 15 Prozent der Deutschen über 16 Jahren an, keinerlei Schwierigkeiten mit den Füßen zu haben – über Schmerzen klagten immerhin 20 Prozent.

Gerade unter älteren Menschen gibt es kaum jemanden, der nicht mehr oder weniger Probleme mit den Füßen

nicht nur ein deutliches Plus an Lebensqualität zurück, sondern kann durch mehr Bewegung auch seine Muskulatur wieder stärken.

Besagte Großzehballen kommen fast ausschließlich bei Frauen vor, wissen Orthopäden ebenso wie der Zentralverband der Podologen und Fußpfleger Deutschlands (ZFD). Der Grund dafür ist eine ungünstige und schädliche Kombination aus Eitelkeit und Sorglosigkeit: Ist „frau“ häufig mit spitzem, schmal geschnittenen und auch noch hochhackigem Schuhwerk unterwegs, lässt mit der Zeit das Fußgewölbe nach

# Hier passt der Schuh

## Bei Fußwerk Oberpfalz in Neustadt/WN



Für Yvonne und Horst Schedl (hinten) 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 Orthopä-

die-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.“

### LEISTUNGSSPEKTRUM

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



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

# Die Zahn-Organ- BEZIEHUNG



● Lea-Mareen Kuhnle

**Gesundheit beginnt im Mund. So sind sich Mediziner einig, dass jedem Zahn ein Organ zugeordnet ist – und umgekehrt. Die Eckzähne stehen in Verbindung mit Leber und Galle – die hintersten Backenzähne mit Magen und Pankreas.**

Gesundheitliche Probleme können schnell an Zähnen und Zahnfleisch abgelesen werden. Gleichzeitig können Probleme wie Karies und Parodontitis andere ernstzunehmende Krankheiten im Körper auslösen. Grund dafür sind die Nerven und Blutbahnen, die den ganzen Körper durchlaufen. Chronische Entzündungen der Zahnwurzel können sich ausweiten und Kopfschmerzen bis hin zur Migräne verursachen. Gleichzeitig können Bakterien aus der Mundhöhle in die Nasennebenhöhlen gelangen und starke Druck-Kopfschmerzen auslösen. Aber auch die auf einen Nerv drückenden Weisheitszähne können die Ursache für Migräne sein. Ebenso kann ein Weisheitszahn kopfschmerzauslösende Abszesse und Entzündungen im umliegenden Bereich bilden. Studien haben gezeigt, dass Entzündungen im Mundraum das Risiko für Herzinfarkte

und Schlaganfälle erhöhen können. Über den Blutkreislauf gelangen Bakterien in die Blutgefäße des Herzens, in die Lunge und andere wichtige Organe. Daraus entstehen Entzündungen in den betroffenen Organen wie etwa eine Herzklappenentzündung, oder auch ein Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Gefäßwände verhärten sich. Die Herzleistung wird reduziert und der Blutdruck erhöht. Dadurch entstehen weitere unter anderem lebensbedrohliche Probleme.

Auch Diabetiker sind durch ihre erhöhten Blutzuckerwerte, die daraus folgenden beeinträchtigten Blutgefäßen und das geschwächte Immunsystem anfälliger für Zahnentzündungen. Gleichzeitig führen Entzündungsherde im Mund zu einer Verschlechterung der Diabetes-Krankheit, da eine Insulinresistenz hervorgerufen wird. Es ist ein Teufelskreis. Zudem macht es eine schlechte Mundgesundheit schwerer, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren. Ebenso kann eine unbehandelte Parodontitis dazu führen, überhaupt an Diabetes zu erkranken.

Wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass es eine Verbindung zwischen Mundgesundheit und Schwangerschaft gibt, die zu Frühgeburten führen kann. Das Zahnfleischgewebe wird

während einer Schwangerschaft stärker durchblutet und ist somit anfälliger für Infektionen. Bei Schwangeren tritt also häufiger Zahnfleischbluten auf. Auch der geschwächte Zahnschmelz und die belastete Mundflora, die aus der Morgenübelkeit entsteht, erhöhen die Bakterienbelastung. Daraus kann sich eine Parodontitis entwickeln und zu einer Frühgeburt führen. Denn die Entzündungsstoffe im Blut beeinflussen den Uterus und können vorzeitige Wehen auslösen. Zudem haben Vaginalentzündungen und Entzündungen des Zahnfleisches etwas gemeinsam: Stoffe, die für das ungeborene Kind schädlich sind, entstehen im Immunsystem der Mutter.

Die Mundgesundheit kann sogar Auswirkungen auf die kognitive Gesundheit haben. Einige Studien haben eine Verbindung zwischen Zahnfleischerkrankungen und einem erhöhten Risiko für Demenz und Alzheimer festgestellt. Es wird angenommen, dass die Entzündungen im Mundraum den Gehirnbau beschleunigen können, der mit Demenz verbunden ist. Dabei werden Entzündungsstoffe freigesetzt, die das Gehirn schädigen können. Insgesamt zeigt die Forschung deutlich, dass die Mundgesundheit ein integraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheit ist.

# Sportzahnmedizin –

## nicht nur für Profisportler eine wichtige Disziplin der Zahnheilkunde



**Sport und Gesundheit beeinflussen sich wechselseitig:  
Sportzahnmediziner Dr. Julius Sparrer (rechts) und sein Team**

Sie trainieren regelmäßig und mit vollem Einsatz, holen alles aus sich heraus und dennoch macht Ihnen Ihr Körper manchmal einen Strich durch die Rechnung und die Erfolge bleiben aus? Der Gang zum Sportzahnarzt kann Ihnen helfen körperliche Probleme zu beheben, Verletzungen vorzubeugen und die allgemeine Leistung zu steigern!

Die Möglichkeiten des Zahnarztes, das sportliche Potential eines Athleten voll abzurufen sind vielseitig und der integrative Ansatz mehrere, essenzielle Themenbereiche zu kombinieren, macht das Fach so interessant.

Die sportzahnärztlichen Themen Mundgesundheit, Ernährung, Regeneration und Leistungssteigerung durch Funktionstherapie sind dabei die Bausteine des Erfolgs. Ebenso gehören die Vermeidung und die fachgerechte Behandlung von Sport-Zahnunfällen dazu.

Bei Risikosportarten wie Eishockey, Mountainbiken oder Karate gehört der individuelle, durch den zertifizierten Sportzahnarzt hergestellte Sportmundschutz

inzwischen zur absoluten Pflichtausrüstung. Ohne passendes Equipment ist die Gefahr von Verletzungen mitunter sehr hoch und die Auswirkungen auf die Zahngesundheit, die Funktion und nicht zuletzt die Ästhetik wiegen schwer. Zertifiziertes Material ist vor allem auch im Hinblick auf die Erstattung von Behandlungskosten durch Versicherungen bei Sportunfällen wichtig. Passiert ein Zahntrauma ist die sportzahnärztliche Praxis besonders gut ausgestattet und geschult um Verletzungen fachmännisch und nach aktuellen, wissenschaftlichen Standards zu therapieren.

Betrachten wir die Funktion des Kauorgans, haben nahezu alle Sportler einen Benefit durch die Harmonisierung der Kiefer zueinander. Die Statik des Körpers wird durch Aufbisschienen verbessert, die Gelenks- und Muskelfunktion optimiert und es können dadurch Fehlbelastungen vermieden werden. Die Leistungsfähigkeit wird durch die unauffälligen Funktionsschienen optimiert und auch die Regeneration gestaltet sich nach dem Training und dem Wettkampf deutlich effektiver.



**Dr. Julius Sparrer**

### LEISTUNGSSPEKTRUM

- zertifizierter Sportmundschutz
- Funktionstherapie
- ästhetische Rehabilitation von Sportunfällen
- Individualprophylaxe



Dr. Julius Sparrer  
Zertifizierter Teamzahnarzt für Sportzahnmedizin (DGSZM)  
Leiter des GBT Kompetenzzentrums für präventive professionelle Mundhygiene (EMS)  
Bahnhofstraße 21  
92690 Pressath

Abgerundet wird das Leistungsspektrum der sportzahnärztlichen Praxis von einer individuellen Prophylaxe. Nur bei gesunden Verhältnissen in der Mundhöhle ist der Weg zur Bestleistung frei. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und die professionelle Zahnreinigung sind unabdingbar und garantieren nachhaltige Gesundheit.



Passgenau und

individuell DIGITALER

# ZAHNERSATZ

● Julia Hammer

Künstliche Intelligenz, Digitalisierung, Innovationen – der Fortschritt verändert die Welt immer wieder aufs Neue, auch die dentale. Eine Entwicklung, die auch die Totalprothetik revolutioniert. Immer häufiger werden die komplexen Prothesen mit Hilfe eines 3D-Drucks sowie CAD/CAM-Fräsen gefertigt.

Die Herstellung von Zahnprothesen ist ein komplexer Prozess in der modernen Zahntechnik. Dabei handelt es sich um künstliche Ersatzteile für verlorene Zähne, Gewebe oder das komplette Gebiss. Sie dienen dazu, die Funktion und Ästhetik des Mundes wiederherzustellen. Sie können entweder herausnehmbar oder fest im Mund verankert sein.

Der Prozess beginnt mit einer umfassenden Untersuchung und Diagnose durch den Zahnarzt oder den Zahn-

techniker. In dieser Phase werden der Zustand der Zähne, des Zahnfleisches und des Kiefers bewertet. Anschließend wird der Mund des Patienten mit Abdruckmaterialien oder digitalen Scantechnologien abgeformt. Diese Abformung ist entscheidend, um eine präzise Passform der Zahnprothese zu gewährleisten.

#### TAUSENDE MESSPUNKTE

Das fertige Modell wird anschließend in einem Scanner fixiert und mit einem

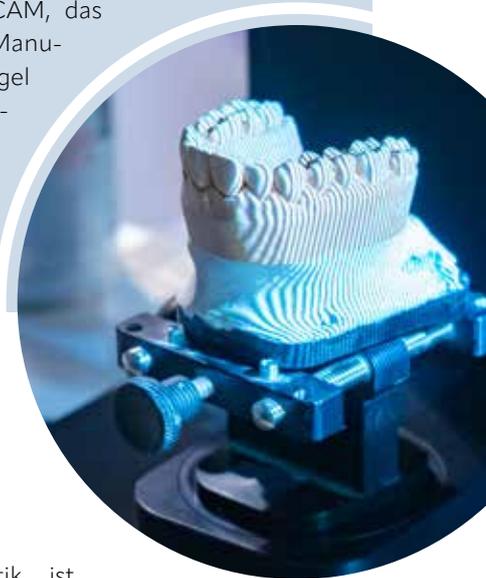


# CAD und

## CAM – das steckt dahinter

Hinter CAD (Computer-Aided Design) verbirgt sich eine Technologie, mit der Entwickler Produkte, unter anderem einen Zahnersatz, digital konstruieren, zeichnen und technische Dokumentationen davon erstellen können. Ist das entsprechende Design der Zahnprothese fertiggestellt, werden die CAD-Daten an eine Fräsmaschine oder einen 3D-Drucker gesendet, die den Zahnersatz schließlich herstellt. Dieser Vorgang ist das CAM, das Computer Aided Manufacturing. In der Regel dauert die Produktion eines Zahnersatzes auf diese Art nur wenige Stunden.

© Grispb (2) | Andriy Bezuglov - stock.adobe.com



Laserstrahl mit bis zu 28.000 Messpunkten pro Sekunde erfasst. Gleichzeitig wird das Material für die Zahnprothese ausgewählt. Dabei stehen die individuellen Bedürfnisse des Patienten sowie die ästhetischen Präferenzen, die Haltbarkeit und die Kosten im Mittelpunkt. Gängige Materialien für Zahnprothesen sind Kunststoffe, Metalle und Keramik.

Anschließend wird die Prothese mit Hilfe der sogenannten CAD/CAM-Technologie digital entworfen und gefertigt. Diese Methode ermöglicht eine präzise Passform und eine individuelle Anpassung an die Mundstruktur des Patienten. Das im PC entworfene Gerüst wird als Datei an eine CNC-Maschine weitergegeben, wo es aus einem industriell vorgefertigten und optimierten Rohling passgenau herausgefräst wird.

Neben dem Fräsen gibt es zudem die Möglichkeit eines 3D-Drucks.

### ÄSTHETISCHER FEINSCHLIFF

Nach der Herstellung bekommt die Prothese im Labor den letzten ästhetischen Feinschliff. Dies umfasst die Farbanpassung, Formgebung und die Oberflächenveredelung der Zahnprothese. Am Ende wird das individuelle Modell eingesetzt und noch einmal kontrolliert.

Durch die fortschreitende Technologie und innovativen Fertigungsmethoden werden Zahnprothesen heute immer präziser, komfortabler und ästhetisch ansprechender. Einer der bedeutendsten Vorteile der digitalen Zahnpro-

thetik ist die enorme Effizienz. Für den Patienten bedeutet sie vor allem eine Zeitersparnis. Je nach Konzept kann die Prothese dem Patienten nach zwei bis vier Sitzungen eingesetzt werden, wie Experten der Universität Luxemburg informieren. Besonders ältere Personen würden dies als komfortabel und weniger belastend empfinden. Gleichzeitig lassen sich bei dieser Herstellungsart diverse Arbeitsschritte im Dentallabor automatisieren.



# EXPERTEN



## Bäder & Wellness

**Kurmittelhaus Sibyllenbad**  
Kurallee 1, 95698 Bad Neualbenreuth  
Tel. 09638/9330  
info@sibyllenbad.de  
www.sibyllenbad.de

## Diagnostik & Therapie

### Hormonexpert

Spinnereistr. 7, 95445 Bayreuth  
Tel. 0921/1512390  
Schillerhain 1, 95615 Marktredwitz  
Tel. 09231/9735340  
info@hormonexpert.de  
www.hormonexpert.de

## Kliniken

### Kliniken Nordoberpfalz AG

Söllnerstr. 16, 92637 Weiden  
Tel. 0961/3030  
info@kliniken-nordoberpfalz.ag  
www.kliniken-nordoberpfalz.ag

### St. Anna Krankenhaus

Krankenhausstr. 16,  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661/5200  
info@kh-as.de  
www.kh-as.de

### St. Barbara Krankenhaus

Steinberger Str. 24, 92421 Schwandorf  
Tel. 09431/520  
info@barmherzige-schwandorf.de  
www.barmherzige-schwandorf.de

## Optik & Akustik

### Hallmann Optik & Akustik

Weigelstr. 6, 92637 Weiden  
Tel. 0961/44014  
weiden@optik-hallmann.de  
www.optik-hallmann.de

### Optik Klenck GmbH

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

### Grünwald Augenoptik GmbH

Rosenbühlstr. 2, 92253 Schnaittenbach  
Tel. 09622/2693  
info@gruenwald-augenoptik.de  
www.gruenwald-augenoptik.de

### Hörgeräte Lebensky

Stadtplatz 28, 95478 Kemnath  
Tel. 09642/7044200  
hoergeraete@lebensky.de  
www.hoergeraetelebensky.de

## Orthopädie & Schuhtechnik

### Fußwerk Oberpfalz

Freyung 32,  
92660 Neustadt a. d. Waldnaab  
Tel. 09602/9188025  
info@fusswerk-oberpfalz.de  
www.fusswerk-oberpfalz.de

## Pflege

### Casa Doro GmbH

„Haus am Schirnitzbach“  
Hinter dem Kloster 12, 95478 Kemnath  
Tel. 09642/699900  
kemnath@casadoro.de  
www.casadoro.de

### Caritas-Kreisverband

Bismarckstr. 21, 92637 Weiden  
Tel. 0961/398900  
geschaeftsstelle@caritas-weiden.de  
www.caritas-weiden.de

### Pflegedienst Waldthurn

Poststr. 2, 92727 Waldthurn  
Tel. 09657/7409077  
info@pflege-waldthurn.de  
www.pflege-waldthurn.de

### Promedica Plus Nürnberg-Nord

Ludwig-Feuerbach-Str. 69, 90489 Nürnberg  
Tel. 0911/27436560  
nuernberg-nord-ost@promedicaplus.de  
www.lieber-daheim.de

## Physiotherapie

### Ambros Bertram

Dr.-Martin-Luther-Str. 30 a,  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661/102744  
bertram.ambros@gmx.de

## Reformhaus

### Reformhaus Eden

Rosenberger Str. 31,  
92237 Sulzbach-Rosenberg  
Tel. 09661/4066  
reformhaus.eden.sulzbach@gmail.com

## Zahnarzt

### Dr. Julius Sparrer

Bahnhofstr. 21, 92690 Pressath  
Tel. 09644/8150  
info@zahnarzt-sparrer.de  
www.zahnarzt-sparrer.de



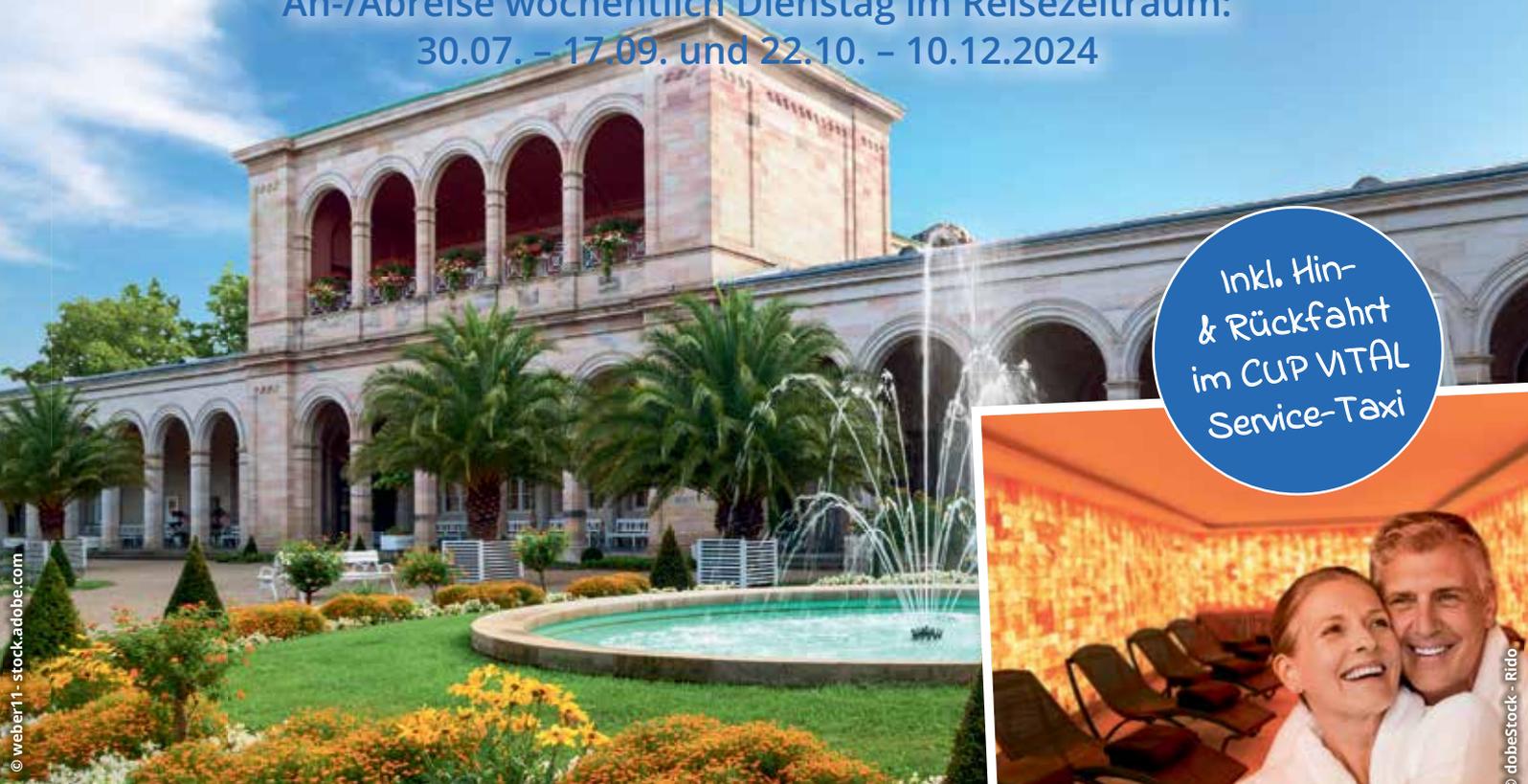
# INGUTEN HÄNDEN

# Wellness in Bad Kissingen

## im 4-Sterne-Parkhotel CUP VITALIS

An-/Abreise wöchentlich Dienstag im Reisezeitraum:  
30.07. – 17.09. und 22.10. – 10.12.2024

© weber11 - stock.adobe.com



Inkl. Hin- & Rückfahrt im CUP VITAL Service-Taxi



© dobestock - Rido

Bad Kissingen, seit 2021 UNESCO-Welterbe als eine der „Bedeutenden Kurstädte Europas“, lockt mit Geschichte und Heilquellen. Das 4-Sterne Parkhotel CUP VITALIS bietet modernen Komfort, ein großes SPA und vier Wellness-Pakete zur Wahl: „Salzluft“, „Wärme“, „Vital & Aktiv“ oder „Relax“.

### Leistungen:

- Hin- und Rückreise im CUP VITAL Service-Taxi – von zu Hause direkt ins Hotel und zurück inkl. Kofferservice
- 7 Übernachtungen im DZ/EZ inkl. Halbpension und 6x Mittagssnack
- Tischweine, Kaffee, Tee & Wasser zum Abendessen bis 20.30 Uhr
- Ihr Anwendungspaket nach Wahl
- Nutzung der Saunalandschaft auf 400 m<sup>2</sup>
- Nutzung Schwimmbad mit 20 m Sportbecken und 33° C warme VITAL-Quelle
- Kostenfreie und unbegrenzte Nutzung aller Stadtbuslinien

- Wasser- und Rückengymnastik, täglich wechselnd

### Preis p. P.:

Doppelzimmer oder Einzelzimmer **ab 978,- €**

Entdecken Sie auch unsere weiteren Kur- & Wellnessreisen mit dem Taxi nach Bad Wildungen oder Marienbad & Franzensbad - Buchen Sie online auf [www.leserreisen-onetz.de](http://www.leserreisen-onetz.de) oder fordern Sie telefonisch die ausführliche Reisebeschreibung an unter 0800/287 84 82!

Weitere Reisen unter [www.leserreisen-onetz.de](http://www.leserreisen-onetz.de)

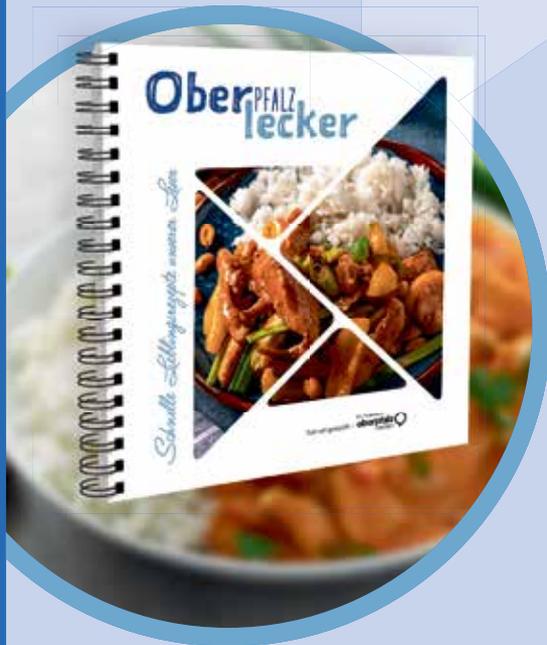
Infos und Buchung: **0800 / 287 84 82** (Mo. – Fr.: 9 – 17 Uhr)

Reiseveranstalter: CUP Touristic GmbH, Marcusallee 7a, 28359 Bremen

» CODE: GI-49BX «

# FÜRS LEBEN. FÜR ALLE. FÜR SIE.

Hier ist für **jeden**  
etwas dabei.  
Unsere Magazine für Sie.  
[onetz.de/magazine](https://onetz.de/magazine)



62 Rezepte für die „**schnelle Küche**“  
und (fast) alle Lebenslagen.  
Kommen Sie mit auf diese besondere  
kulinarische Reise.

Erhältlich in all unseren Geschäftsstellen so-  
wie vielen weiteren Verkaufsstellen und auf  
[onetz.de/lesershop](https://onetz.de/lesershop)

## Onetz

Jetzt **Newsletter**  
abonnieren

Erhalten Sie täglich **kostenlos**  
die wichtigsten **Nachrichten**  
mit unserem „Guten Morgen  
Oberpfalz“-Newsletter.



SCAN MICH!