

gesund vital

A woman with long brown hair, wearing a grey knit beanie and a bright orange puffy jacket, is smiling broadly. She is standing in a snowy environment, with snow-covered trees and falling snowflakes visible in the background.

Lebhaft
ADHS bei
Kindern

Intuitiv
Farbtherapie
mit Aura Soma

IDYLLISCH
Wandern im Winter

Unser gesund&vital

Rezept Tipp

Lebkuchengugelhupf



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

150 g Haselnüsse
100 g Orangeat
250 g weiche Butter oder Margarine
100 g Marzipan-Rohmasse
200 g brauner Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 Pr. Salz
5 Eier (Größe M)
250 g Weizenmehl
2 gestr. TL Backpulver
30 g Kakao
2 TL Lebkuchengewürz
150 ml Rotwein

Backblech mit Backpapier belegen und Gugelhupfform fetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Haselnüsse grob hacken, auf das Backblech geben und sieben bis zehn Minuten im Backofen rösten. Die Haselnüsse mit dem Backpapier auf die Arbeitsfläche ziehen und erkalten lassen.

Orangeat fein hacken. Butter oder Margarine mit dem Marzipan in einer Rührschüssel geschmeidig rühren. Nach und nach Zucker, Vanillin-Zucker und Salz unter Rühren hinzufügen, bis eine gebundene Masse entsteht. Die Masse etwa vier Minuten auf höchster Stufe aufschlagen.

Jedes Ei einzeln und anschließend Orangeat unterrühren. Mehl oder glutenfreie Mehlmischung mit Backpulver, Kakao und Lebkuchengewürz mischen und abwechselnd mit dem Rotwein unterrühren. Zuletzt die Haselnüsse unterheben.

Den Teig in die Gugelhupfform füllen und glatt streichen. Form auf dem Rost im unteren Drittel des Backofens schieben und etwa 55 Minuten backen.

Kuchen nach dem Backen kurz abkühlen lassen. Dann erst lösen, stürzen und vollständig erkalten lassen. Den Lebkuchengugelhupf mit Puderzucker bestreuen.

Lösung: Wirkstarkmarkt



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 14. März 2026



Achtsam durch den Winter

Der Dezember bringt eine besondere Stimmung mit sich: Die Tage sind kurz, die Luft klar, und zwischen Alltag und Jahresendtrubel entsteht Raum für Themen, die uns wirklich bewegen.

Farben spielen dabei eine größere Rolle, als man denkt: Aura-Soma zeigt, wie Farbtöne unser Wohlbefinden beeinflussen und innere Ruhe fördern können. Auch der Blick auf Kinder lohnt sich – ADHS besser zu verstehen bedeutet, ihre Bedürfnisse im Alltag wahrzunehmen.

Auch unser eigenes Wohlbefinden rückt in den Fokus. Wie bleibt man geistig klar, wenn der Alltag viel abverlangt? Kleine Entscheidungen können hier viel bewirken. Gleichzeitig zeigt sich, wie vielfältig Gesundheit sein kann: Selen unterstützt zentrale Körperfunktionen, ein Ganglion sorgt häufig eher für Verunsicherung, und selbst Sonnenlicht spielt eine Rolle, wenn es um starke Zähne geht.

Der Winter bietet nicht nur Ruhe, sondern auch neue Impulse. Ein Sprung ins kalte Wasser kann den Kreislauf beleben, und eine Winterwanderung schafft Abstand zum Alltag. Gleichzeitig gibt es Momente, in denen Veränderungen im Gedächtnis auffallen, die ernst genommen werden sollten und Betroffene und Angehörige tief beeinflussen.

Gesundheit zeigt sich im Alltag – in Routinen, Momenten der Ruhe und bewussten Pausen. Der Winter bietet die Gelegenheit, innezuhalten und dem eigenen Wohlbefinden Raum zu geben.

Das wünscht Ihnen Ihre **gesund vital**-Redaktion

„Wenn Schnee
fällt, hört
die Natur zu.“

– Antoinette Van Kleeff –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Katharina Fleischhauer
Lea-Mareen Kuhnle
Reiner Wittmann
Evi Wagner

Gestaltung: Isabell-Katrin Diehl
Ramona Hanisch
Barbara Schlicht

Titelbild: Juha Saastamoinen
– stock.adobe.com



Inhaltsverzeichnis



KÖRPER & SEELE

5

Die Kraft der Farben

Therapie mit Aura-Soma

8

Kinder und ADHS

Von der Diagnose bis zum Alltag

10

Mentale Gesundheit

So kann sie gestärkt werden

12

Kognitive Gesundheit

Wie bleibt man geistig fit?

14

Das Spuren-element Selen

So wichtig ist es für den Körper

16

22

Kältekick Eisbaden

Gesundheit für Körper und Geist

25

Schwindendes Gedächtnis

Leben und alt werden mit Demenz

28

Ungefährliches Ganglion

Was ist dieses sogenannte Überbein?

Raus in die Kälte

Winterwandern hält gesund



ZAHNHEILKUNDE

30

Zahngesunde Ernährung

So bleiben die Zähne gesund

33

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

34

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick



WENN FARBEN SPRECHEN

AURA-SOMA UND DIE KRAFT DER FARBTERAPIE

Farben berühren – oft, ohne dass es bewusst geschieht. Manchmal ist es ein leuchtendes Blau, das beruhigt. Ein kräftiges Rot, das Energie freisetzt. Oder ein zartes Rosa, das plötzlich eine lange vermisste Sanftheit spürbar macht. Farbe ist mehr als nur Oberfläche. In der Farbtherapie trifft sie auf Emotion, Intuition und tief verankertes Empfinden.

Von Katharina Fleischhauer

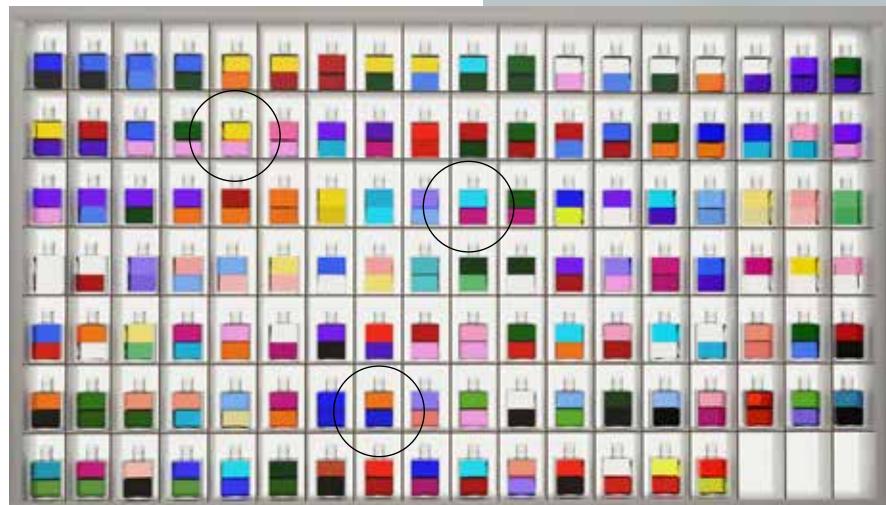
Aura-Soma ist eine besondere Form dieser Arbeit mit Farbe – intuitiv, individuell und immer ein Spiegel dessen, was innerlich gerade in Bewegung ist. Eine Methode, die mit Licht, Farbe, Pflanzen und Kristallen arbeitet, aber dabei ganz ohne Analyse, Dogma oder Schubladendenken auskommt. Hier zählt das Gefühl – und die Resonanz.

Was ist Aura-Soma?

Entwickelt in den 1980er-Jahren von der britischen Pharmazeutin Vicky Wall, verbindet Aura-Soma Elemente aus Farbtherapie, Pflanzenheilkunde und Energiearbeit. Im Mittelpunkt stehen die ikonischen zweifarbigten Glasfläschchen – sogenannte „Equilibrium“-Flaschen –, gefüllt mit natürlichen Pflanzenextrakten, ätherischen Ölen und farbkodierten Lichtenergien.

Jede Flasche ist in zwei Phasen unterteilt: eine ölige, die oben schwimmt, und eine wässrige darunter. Und jede Kombination steht symbolisch für bestimmte emotionale, mentale oder spirituelle Themen.

**Aura-Soma folgt
der Idee: Die Seele
wählt, was sie
gerade braucht.**



Es geht dabei nicht um Diagnosen, sondern um Impulse – und die intuitive Auswahl, welche Flasche gerade „ruft“, kann überraschend präzise innere Prozesse sichtbar machen.

Wie funktioniert die Anwendung?

Der erste Schritt ist immer die Auswahl: Aus über 120 Flaschen werden vier gewählt – ganz spontan, nur nach Gefühl. Welche Farbe zieht an? Welche Kombination fühlt sich „richtig“ an, ohne erklärbaren Grund? Anhand dieser Auswahl lässt sich ein Bild zeichnen – von der aktuellen Situation, den inneren Ressourcen, Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten. Die Analyse erfolgt nicht rational, sondern auf Basis von Farbe, Symbolik und Erfahrung.

Anschließend kann die gewählte Flasche auch äußerlich angewendet werden: aufgetragen entlang der Körperzonen, die ihr zugeordnet sind. Die in ihr enthaltenen Pflanzenstoffe und Energien sollen so auf feinstofflicher Ebene wirken und Prozesse unterstützen – sei es zur Klärung, zur Erdung oder zur Aktivierung bestimmter Qualitäten.

Farbe als Spiegel

Aura-Soma arbeitet ohne Bewertung. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, keine Diagnose, keine Therapie im klassischen Sinne. Vielmehr ist es ein Zugang zum eigenen Inneren – über Farbe, Licht und das Vertrauen in die eigene Intuition.

Nicht selten zeigen sich bei einer Session Themen, die eigentlich längst bekannt sind, aber gerade wieder ins Bewusstsein rücken

dürfen. Oder es tauchen Aspekte auf, die verdrängt waren – sanft, nie drängend, aber dennoch spürbar.

Woher kommt die Wirkung?

Wissenschaftlich ist die Wirkung von Aura-Soma schwer messbar – die Methode versteht sich nicht als medizinische Therapie, sondern als energetische Begleitung. Doch Farben haben nachweislich Einfluss auf die Psyche: Rot aktiviert, Blau beruhigt, Gelb fördert Klarheit, Grün steht für Balance.

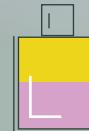
In Kombination mit der achtsamen Anwendung und dem Einsatz hochwertiger Pflanzenextrakte entsteht eine Form von Farbpflege, die auf mehreren Ebenen wirken kann – körperlich, emotional, energetisch.

Wann kann Aura-Soma unterstützen?

Die Methode eignet sich besonders in Phasen der Veränderung, bei innerer Unruhe, Entscheidungssituationen oder als achtsames Ritual im Alltag. Auch im Coaching, in der Meditation oder zur Selbstreflexion findet Aura-Soma Anwendung – immer dann, wenn Orientierung gesucht wird, aber keine Antwort von außen gebraucht wird.

Aura-Soma ist keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern eine Einladung, den Blick nach innen zu richten. Nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Gefühl. Farben können Türen öffnen, die lange verschlossen waren – nicht, um Probleme zu analysieren, sondern um Potenziale sichtbar zu machen. Und manchmal reicht schon ein einziger Farbton, um etwas in Bewegung zu bringen.

Beispiele:

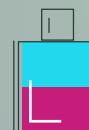


„WIEDERGEBURT“

- Das Leben lieben lernen
- Leichtigkeit als Lebenseinstellung
- Freude an Eigenständigkeit

Pflanzenauszüge: Calendula, Ylang Ylang, Johanniskraut

Kristallenergien: Karneol, Rubellit

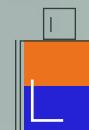


„ATEM DER LIEBE“

- Lieboller und kreativer Ausdruck
- Detailbewusstsein in Kreativität
- Spontanität und Einfallsreichtum

Pflanzenauszüge: Lavendel, Rosengeranie, Mariendistel

Kristallenergien: Rosenquarz, Rubellit, Kalzit, Turmalin



„ERZENGEL URIEL“

- Erkenntnisse bringen Licht ins Dunkel
- Gefühle tiefsten Glücks
- Verwirklichung innerer Visionen

Pflanzenauszüge: Ylang Ylang, Alkanna, Sonnenblume

Kristallenergien: Rosenquarz, Opal, Saphir, Lapislazuli

Kardiologie am Klinikum Amberg

Mit Herz und Kompetenz für Sie da



Moderne Medizin, erfahrene Hände und ein starkes Team für eine professionelle und kompetente Versorgung

Das Herz ist unser Lebensmotor – wenn es aus dem Takt gerät, braucht es schnelle und gezielte Hilfe. Das erfahrene Team der Kardiologie am Klinikum Amberg arbeitet mit modernster Technik und bewährten Abläufen, um Sie sowohl ambulant als auch stationär bestmöglich zu versorgen.

Zwei hochmoderne Herzkatheterlabore ermöglichen rund um die Uhr eine zuverlässige Herzinfarktversorgung sowie komplexe Eingriffe an Herzkranzgefäßen. Dabei kommen moderne Interventionstechniken zum Einsatz – auch bei stark verkalkten Gefäßen und in Form hochkomplexer „protected PCI“-Verfahren mit Kreislaufpumpe zur Unterstützung. Ein wichtiger Schwerpunkt ist auch die minimalinvasive Behandlung von Herzklappenfehlern; bisher wurden schon circa 200 derartiger hochkomplexer Eingriffe durchgeführt. Auch bei der Behandlung von Lungenembolien setzen wir auf zwei moderne Verfahren, die in der Region einmalig sind.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen. Wir sind stolz darauf, als eine der wenigen Kliniken alle drei gängigen Verfahren zur Vorhofflimmer-Ablation anzubieten – so können wir die Therapie genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Außerdem implantieren wir modernste Schrittmacher- und Defibrillatorsysteme, inklusive des kleinsten Schrittmachers der Welt, die den Alltag erleichtern.

Für Menschen mit Herzschwäche haben wir ein besonderes Angebot entwickelt: Unser geschultes Pflegepersonal begleitet Sie individuell, und ergänzend gibt es Herzsportgruppen sowie Schulungen, die helfen, gesund zu bleiben. Dank der engen Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik Regensburg und dem angeschlossenen Medizinischen Versorgungszentrum gewährleisten wir eine nahtlose Versorgung.

Ein weiterer Vorteil: Weil Herz- und Nierenkrankungen oft zusammen auftreten, arbeiten Kardiologen und Nephrologen bei uns Hand in Hand. So können wir auch bei schweren Fällen alle modernen Behandlungsverfahren, inklusive Dialyse, anbieten.

Unsere mehrfachen Zertifizierungen als Herzinfarkt- und Herzsuffizienz-Zentrum sowie als Ausbildungsstätte für Interventionskardiologie bestätigen die hohe Qualität unserer Arbeit. Dabei steht für uns immer der Mensch im Mittelpunkt – mit einer Medizin, die modernste Technik und persönliche Betreuung verbindet.



Chefarzt Prof. Dr. med.
Christoph M. Birner

LEISTUNGSSPEKTRUM

- 24/7-Herzinfarktversorgung
- Komplexe Herzkatheter-Eingriffe
- Herzklappentherapien
- Lungenembolie-Behandlung
- Rhythmustherapie inklusive Vorhofflimmer-Ablation
- Schrittmacher/Defi, inklusive Kardio-Kapsel
- Betreuung bei Herzschwäche
- Herzwandertag & Selbsthilfegruppe
- Zahlreiche Zertifizierungen
- Hochmoderne Ausstattung
- Zusammenarbeit mit MVZ und Uniklinik Regensburg



**KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG**

Klinikum St. Marien Amberg
Klinik für Innere Medizin I
Mariahilfbergweg 7
92224 Amberg

Tel. 09621 38-1231
Sprechzeiten nach tel. Anmeldung

WENN ALLTAG LAUT WIRD

ADHS BEI KINDERN BESSER VERSTEHEN

Von Katharina Fleischhauer

Zwischen impulsivem Verhalten, Konzentrationsschwierigkeiten und starker innerer Unruhe zeigt sich ADHS bei jedem Kind anders. Kein Symptom steht für sich allein – und keine Verhaltensweise ist nur „schwierig“. Dahinter steckt ein komplexes Zusammenspiel aus Neurobiologie, Umfeld und Persönlichkeit.

Was genau ist ADHS?

ADHS ist eine neurobiologische Entwicklungsstörung, die mit einer veränderten Regulation von Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Aktivitätsniveau einhergeht. Sie beginnt meist in der frühen Kindheit und zeigt sich in drei Hauptbereichen:

- **Unaufmerksamkeit** (z. B. Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Schwierigkeiten beim Planen oder bei längeren Aufgaben)
- **Hyperaktivität** (z. B. motorische Unruhe, übermäßiges Reden, ständig in Bewegung sein)
- **Impulsivität** (z. B. vorschnelles Handeln, Schwierigkeiten, Bedürfnisse aufzuschieben, Wutausbrüche)

Die Ausprägung kann stark variieren: Während manche Kinder hauptsächlich durch Träumerei und langsames Arbeiten auffallen,



len (ADHS vom „unaufmerksamen Typ“), stehen bei anderen starke Unruhe und Impulsivität im Vordergrund. Nicht immer ist das Bild eindeutig – und längst nicht jedes lebhafte Kind hat ADHS.

Ursachen

Die Entstehung von ADHS ist multifaktoriell. Eine zentrale Rolle spielen neurobiologische Prozesse, insbesondere eine veränderte Signalübertragung im Gehirn – vor allem im Bereich der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin.

Zudem zeigen Studien eine genetische Veranlagung: Wenn ein Elternteil betroffen ist, steigt auch das Risiko für das Kind. Umweltfaktoren wie familiärer Stress, frühkindliche Belastungen oder ungünstige Schulbedingungen können Symptome verstärken, sind aber nicht alleinige Auslöser.

Wichtig: ADHS ist keine „Erziehungsfrage“. Eltern sind nicht schuld – genauso wenig wie das Kind.

Diagnose

Die Diagnose von ADHS erfolgt nach klar definierten Kriterien, meist durch spezialisierte Kinder- und Jugendpsychiater:innen oder Entwicklungspsycholog:innen. Eine fundierte Diagnostik umfasst mehrere Bausteine:

- Anamnese (inkl. Familien- und Entwicklungsverlauf)
- Verhaltensbeobachtungen
- Fragebögen für Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen
- ggf. neuropsychologische Tests
- Ausschluss anderer Ursachen (z. B. Hochbegabung, Ängste, Trauma)

Erst wenn die Symptome über mindestens sechs Monate deutlich vom altersentsprechenden Verhalten abweichen und in mehreren Lebensbereichen auftreten, wird von ADHS gesprochen.

Unaufmerksamkeit



Manchmal ist da einfach mehr Bewegung. Mehr Lautstärke. Mehr Energie. Und manchmal eben auch: mehr Verzweiflung, mehr Konflikte, mehr Erschöpfung. ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, gehört heute zu den häufigsten kinderpsychiatrischen Diagnosen.

© irena_geo | SeñorPinky – stock.adobe.com

- ANZEIGE -

„WEIHNACHTEN? ALLEIN – DAS MUSS NICHT SEIN!“

Seit fast 60 Jahren lädt der CVJM Amberg Menschen ein, die den Heiligen Abend nicht allein verbringen möchten. Was einst als Angebot für obdachlose Menschen begann, ist heute ein offenes Miteinander für alle: Alleinstehende, Senioren, Studierende, Alleinerziehende, Familien und auch Geflüchtete. Rund 80 bis 100 Gäste kommen jedes Jahr – viele von ihnen regelmäßig, manche später sogar als Helfer.

Der Ablauf des Abends

Am 24. Dezember öffnet das CVJM-Haus in der Zeughausstraße 14 um 14:45 Uhr seine Türen. Ab 15 Uhr wartet ein liebevoll vorbereitetes Programm: Kaffee, Stollen, Plätzchen und alkoholfreier Punsch, begleitet von Musik und einer kurzen Andacht. Es bleibt Raum für Gespräche und Begegnungen. Sachgeschenke werden über eine kleine Tombola verteilt.

Therapie

Ein einheitlicher Therapieplan existiert nicht – stattdessen wird in mehreren Ebenen angesetzt:

- Verhaltenstherapie: fördert Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Selbstorganisation
- Elterntesting: unterstützt dabei, klare Strukturen zu schaffen und Verhaltensmuster zu verstehen
- Pädagogische Unterstützung: z. B. Nachteilsausgleich in der Schule, strukturierte Arbeitsanleitungen
- Medikamentöse Behandlung: meist mit Methylphenidat (z. B. Ritalin) – individuell abgestimmt, bei schwerer Ausprägung und nur nach sorgfältiger Abwägung
- Ergotherapie oder Spieltherapie: je nach Bedarf zur Förderung von Feinmotorik, Sozialverhalten oder emotionaler Regulation

Ziel ist nie, das Kind zu „normalisieren“, sondern es in seiner Einzigartigkeit zu stär-

ken – mit Werkzeugen, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen.

Alltag mit ADHS

Kinder mit ADHS brauchen oft mehr Begleitung, Geduld und Struktur. Gleichzeitig bringen sie häufig große Kreativität, Spontanität, emotionale Tiefe und besondere Beobachtungsgabe mit. Wenn ihre Stärken gesehen und gefördert werden, entwickeln sich viele betroffene Kinder trotz – oder gerade wegen – ihrer Diagnose zu selbstbewussten, empathischen und erfolgreichen Persönlichkeiten.

Mit Verständnis, Unterstützung und dem richtigen Rahmen können Kinder mit ADHS lernen, mit ihrer Besonderheit umzugehen – nicht gegen sich, sondern mit sich selbst.



Eine Einladung
an alle, die
Gemeinschaft
suchen

Zum Abendessen gibt es traditionell Leberkäse mit Kartoffelsalat, bei einem Sonntagstermin Wiener Würstl. Zum Abschied erhält jeder eine kleine „Tüte der guten Dinge“ – mit Marmelade, Tee, Honig, Nüssen und mehr. Der Abend endet gegen 20 bis 21:30 Uhr.

Offen für alle

Niemand wird abgewiesen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig – wer möchte, kann sich aber vorab melden. Willkommen, ist jeder, der an Heiligabend Gemeinschaft sucht.

Warum diese Aktion so besonders ist

Für die Ehrenamtlichen des CVJM ist der Abend ein echtes Herzensprojekt. Sie erleben Jahr für Jahr, wie viel es bedeutet, ein warmes Essen, ein freundliches Wort und menschliche Nähe zu schenken.

Wie man helfen kann

Die Feier wird vollständig ehrenamtlich organisiert und durch Spenden finanziert. Unterstützung ist daher jederzeit willkommen – ob finanziell oder mit Sachspenden. Geldspenden helfen am meisten, da der CVJM so gezielt das besorgen kann, was wirklich benötigt wird.

Auch helfende Hände werden gebraucht: beim Vorbereiten, beim Fahrdienst oder am Abend selbst.



SEIN
SICH
GLEICH
EIN

— Von Evi Wagner

Gesundheit bedeutet nicht nur einen gesunden Körper. Auch die Psyche spielt eine Rolle. Sind wir mental nicht ausgeglichen, haben wir keine Freude mehr am Leben. Deswegen ist es wichtig, regelmäßig etwas für unsere mentale Gesundheit zu tun.



METHODEN ZUR STÄRKUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert psychische Gesundheit als einen „Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann“. Sind wir mental gesund, schaffen wir es ohne Probleme, mit alltäglichen Anforderungen und Belastungen umzugehen und diese zu bewältigen. Wir fühlen uns ausgeglichen und gelassen trotz gelegentlicher Hektik, Aufregung und Überlastung. Wir haben genug Selbstvertrauen. Und wir sind zuversichtlich, auch wenn uns etwas einmal nicht gelingt oder wir mit einem Misserfolg zu kämpfen haben.

Schutz- und Risikofaktoren

Unsere mentale Gesundheit wird von vielen Faktoren aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen geprägt. Sogenannte Schutzfaktoren, die die Bewältigung von seelischen Belastungen erleichtern, sind zum Beispiel eine gesunde Lebensweise, die Grunderfahrung von Liebe und Akzeptanz in der Kindheit, gute Beziehungen zu unterstützenden Bezugspersonen, sozialer und gesellschaftlicher Rückhalt und Resilienz. Dagegen können bestimmte Risikofaktoren wie dauerhafte Konflikte oder krankhafte Beziehungsmuster in der Familie, Traumata, soziale Isolation oder belastende Veränderungen im Leben – zum Beispiel der Tod eines geliebten Menschen, eine Trennung oder der Verlust des Arbeitsplatzes – zur Entwicklung einer psychischen Erkrankung beitragen.

Auf gesunden Lebensstil achten

Die gute Nachricht ist: Wir können selbst einiges dafür tun, um unsere mentale Gesund-

heit zu stärken und unser Wohlbefinden zu maximieren. Günstige Bedingungen im Lebensumfeld können wir zwar nicht immer beeinflussen, das eigene alltägliche Verhalten hingegen schon. Einige wenige Regeln und Übungen können uns dabei helfen, unsere psychische Gesundheit durch Prävention zu fördern. Zunächst ist es wichtig, auf unseren Lebensstil zu achten. Eine gesunde Ernährung, regelmäßig Bewegung, ein geregelter Tagesablauf sowie ausreichend Schlaf und Erholung können nachweislich das Risiko für psychische Erkrankungen reduzieren. Der Verzicht aufs Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum ebenso.

Sport und Bewegung

Sport ist nicht nur gut für unsere körperliche Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf die Psyche und das eigene Wohlbefinden aus. Wenn wir uns sportlich betätigen, schüttet unser Körper vermehrt das

Jeder 4. Erwachsene weist eine depressive oder Angstsymptomatik auf.

(Quelle: Panel „Gesundheit in Deutschland“
des Robert Koch-Instituts)

Glückshormon Serotonin aus. Gleichzeitig wird mit jeder Bewegung das Stresshormon Cortisol abgebaut. Doch nicht nur den chemischen Veränderungen im Körper ist es zu verdanken, dass Sport der psychischen Gesundheit guttut, sondern auch dem präfrontalen Cortex. Dieses Hirnareal ist besonders dann aktiv, wenn Gedanken wie wild durch unseren Kopf schwirren.

Sport und Bewegung senkt die Aktivität des präfrontalen Cortexes, negative Gedanken verschwinden und es kehrt Ruhe ein.

Regelmäßig Pausen einlegen

Um Überlastung und Stress zu vermeiden, sollten wir weiterhin nicht vergessen, regelmäßig Pausen einzulegen. Entspannungstechniken, ein Spaziergang oder kreative Hobbys helfen beim Abschalten. Inzwischen ist auch wissenschaftlich belegt: Eine gute Work-Life-Balance trägt einiges zu unserem Wohlbefinden bei. Empfohlen wird, Arbeit und Freizeit strikt zu trennen. Das heißt: Keine beruflichen Tätigkeiten nach Feierabend oder im Urlaub, Aufgaben auch mal abgeben. Dann haben wir auch genug Zeit, um unsere Freundschaften zu pflegen, auf uns selbst und unseren Körper zu hören und uns zu entspannen. Und tun so einiges dafür, um unsere mentale Gesundheit zu stärken.

- ANZEIGE -

MENTALE GESUNDHEIT

Mentale Gesundheit bedeutet ein allgemeines Wohlbefinden auf körperlicher und psychischer Ebene. Man kann seine Fähigkeiten voll nutzen, Lebensbelastungen ohne Probleme bewältigen und produktiv arbeiten. Psychisch ist man bei mentaler Gesundheit ausgeglichen und positiv gestimmt. Sie hängt von vielen Faktoren ab.

Allem voran hat unsere Lebensweise einen enormen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit. Gesunde Ernährung mit wenig Zucker und Weißmehl, guter Schlaf sowie regelmäßig Bewegung an der frischen Luft sind essentiell. Die Atmosphäre in der Natur wirkt sehr positiv auf unsere Psyche. Schlechte Ernährung kann dagegen unser Wohlbefinden schwer belasten und sogar Erkrankungen fördern. Diabetes und Übergewicht sind als



© Fotostudio Kraus

Folgen einer kohlenhydratreichen Ernährung bekannt. Weniger bekannt ist, dass auch ADHS-Patienten sehr von kohlenhydratmerker Ernährung profitieren. Migräne hat häufig ihre Ursache in Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Insbesondere die Histaminintoleranz ist ein wesentlicher Migräneauslöser. Der Zusammenhang von Nervensystem mit Verdauungsorganen ist schon aus der chinesischen Medizin bekannt. Magen, Bauchspeicheldrüse und

Nervensystem sind nach der chinesischen Akupunkturlehre ein Element. Auch der Darm als unser größtes Immunorgan ist beteiligt. Der Darm ist unser „inneres Gehirn“ und hat genauso viele Nervenzellen wie unser Gehirn. Daher hat unsere Ernährung eine unglaubliche Bedeutung für unsere mentale Gesundheit. Aber auch äußere Belastungsfaktoren haben einen Einfluss. Ärger und Stress beruflich wie privat stören unsere Verdauungsorgane und die mentale Gesundheit. Jeder kennt das Problem von Magenschmerzen bei psychischem Stress oder Durchfall bei Prüfungsangst.

Unser Körper ist ein komplexes, fein abgestimmtes System unserer Organsysteme mit unserem Nervensystem. Für mentale Gesundheit ist Ausgewogenheit und Harmonie erforderlich. Medikamentös lassen sich leichtere Störungen mit pflanzlichen Medikamenten wie Johanniskraut gegen Depressionen (auf Kassenrezept verschreibungsfähig), Passionsblume bei Angst und Baldrian, Melisse und Hopfen bei Schlafstörungen behandeln.



SO BLEIBEN SIE GEISTIG VITAL

DIE KOGNITIVE GESUNDHEIT LÄSST SICH GEZIELT FÖRDERN. WAS DIE WISSENSCHAFT SAGT UND DER INDIVIDUELLEN TUN KANN.

Es gibt eine Vielzahl wissenschaftlicher Belege dafür, dass Denksport, Gedächtnisübungen und körperliche Aktivität die kognitive Gesundheit fördern und den altersbedingten Abbau geistiger Fähigkeiten verlangsamen können. Besonders wirksam ist dabei die Kombination aus geistiger Herausforderung und körperlicher Bewegung.

Eine groß angelegte Analyse der Universität Basel in Zusammenarbeit mit der Universität Tsukuba hat über 80 Einzelstudien ausgewertet und kam zu dem Ergebnis, dass insbesondere koordinativ anspruchsvolle Sportarten – wie Tanzen, Ballsportarten oder Kampfsport – die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Diese

Sportarten fordern nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn, da sie komplexe Bewegungsabläufe, Reaktionsfähigkeit und soziale Interaktion erfordern. Die Studie betont, dass nicht die Menge an Bewegung entscheidend ist, sondern die Qualität der geistigen Beanspruchung während der Aktivität.

Auch eine aktuelle Studie, veröffentlicht im British Journal of Sports Medicine, bestätigt, dass körperliche Fitness eng mit kognitiven Fähigkeiten wie Informationsverarbeitung, Kurzzeitgedächtnis, räumlicher Wahrnehmung und Planungsfähigkeit verknüpft ist. Die Forscher fanden heraus, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns verbessert, die Bildung neuer Nervenzellen anregt und die Struktur der weißen und grauen Hirnsubstanz positiv beeinflusst. Diese Veränderungen fördern die Fähigkeit, Informationen und Emotionen zu verarbeiten.

Darüber hinaus zeigt die „DenkSport-Studie“ der Deutschen Sporthochschule Köln, dass regelmäßiges kognitives Training – etwa durch Gedächtnisübungen, Konzentrationsaufgaben oder Problemlösestrategien – die geistige Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität signifikant verbessern kann. Entscheidend ist dabei die Regelmäßigkeit: Je häufiger trainiert wurde, desto größer war der Effekt.



Übungen und Gewohnheiten für Ihre kognitive Gesundheit

Basierend auf diesen Erkenntnissen lassen sich folgende praktische Empfehlungen ableiten:

1. Tägliche Denksportaufgaben

- Kreuzworträtsel, Sudoku oder Logikrätsel trainieren das Arbeitsgedächtnis und die Problemlösefähigkeit.
- Schach, Go oder Strategiespiele fördern Planung, Konzentration und vorausschauendes Denken.
- Gedächtnisspiele (zum Beispiel Memory, Zahlen merken, Einkaufslisten auswendig lernen) stärken das Kurzzeitgedächtnis.





2. Neues lernen

- Eine neue Sprache oder ein Musikinstrument zu lernen, fordert das Gehirn auf vielfältige Weise.
- Auch das Lesen anspruchsvoller Texte, das Schreiben eigener Inhalte oder das Diskutieren komplexer Themen aktiviert verschiedene Hirnareale.

3. Kombination mit Bewegung

- Tanzen ist besonders effektiv, da es Rhythmus, Koordination, Gedächtnis und soziale Interaktion vereint.

- Ballsportarten wie Tischtennis oder Badminton fördern Reaktionsfähigkeit und Bewegungsplanung.
- Spaziergänge mit kognitiven Aufgaben (zum Beispiel rückwärts zählen, Wörter mit bestimmten Buchstaben finden) verbinden Bewegung mit geistiger Aktivität.

4. Soziale und kreative Aktivitäten

- Gesellschaftsspiele, Diskussionsrunden oder gemeinsames Kochen fördern soziale Interaktion und geistige Flexibilität.
- Kreatives Schreiben, Malen oder Musizieren regen die Aktivität des Gehirns auf emotionaler und kognitiver Ebene an.



5. Gesunde Lebensgewohnheiten

- Ausreichender Schlaf, ausgewogene Ernährung (z. B. mediterrane Kost) und Stressbewältigung (z. B. durch Achtsamkeit oder Meditation) sind wichtige Grundlagen für geistige Leistungsfähigkeit.

Ein Fazit

Die Forschung zeigt klar: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert – geistig wie körperlich – kann seine kognitive Gesundheit langfristig erhalten und sogar verbessern. Besonders wirksam ist die Kombination aus Denksport, Bewegung und sozialer Aktivität. Schon kleine, aber regelmäßige Übungen im Alltag können einen großen Unterschied machen.

Von Reiner Wittmann

- ANZEIGE -

Die Saline Krampfaderentfernung

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

Salz und Wasser, die gezielt auf die betroffenen Stellen einwirken und zu einer Verhärtung der erweiterten Venen führen. Da auch deren 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



— Von Lea-Mareen Kuhnle

Selen

DAS UNTERSCHÄTZTE SPURENELEMENT

Power für die Schilddrüse

Die Schilddrüse gehört zu den selenreichsten Organen des Körpers. Kein Wunder – denn ohne Selen läuft hier wenig:

- Es hilft, das stoffwechselaktive Hormon T₃ bereitzustellen.
- Es schützt das empfindliche Drüsengebebe vor oxidativem Stress.
- Ein guter Selenstatus steht im Zusammenhang mit gesunden Schilddrüsenfunktionen und kann bestimmte autoimmunbedingte Prozesse positiv beeinflussen.

Gerade in Deutschland und vielen anderen europäischen Regionen – die als selenarm gelten – lohnt es sich, die Versorgung im Blick zu behalten.

Fruchtbarkeit – für Mann & Frau

Auch in Sachen Fruchtbarkeit spielt Selen eine eindrucksvolle Doppelrolle. Bei Männern kann es die Bildung gesunder Spermien unterstützen und die empfindliche DNA der Spermien schützen. Gleichzeitig fördert es deren Beweglichkeit, was ein entscheidender Faktor für die Befruchtung ist.

Bei Frauen hingegen kann Selen die Funktion der Eierstöcke unterstützen und zu

Während Nährstoffe wie Magnesium oder Vitamin D regelmäßig im Gesundheitsfokus stehen, führt Selen ein eher stilles Dasein, obwohl es an einigen der wichtigsten Prozesse im Körper beteiligt ist. Zeit also, diesen unterschätzten Mikronährstoff genauer zu betrachten.

einer gesunden Plazentabildung beitragen. Die antioxidative Wirkung von Selen ist besonders in frühen Schwangerschaftsphasen wichtig. Für Paare mit Kinderwunsch kann Selen daher ein relevanter Baustein sein.

Antioxidativ – Anti-Aging von innen

Selen ist Bestandteil zentraler Antioxidantien, allen voran der Glutathionperoxidase, einem der wichtigsten Zellschutz-Enzyme des Kör-

pers. Es wirkt wie ein innerer Bodyguard, der freie Radikale neutralisiert und so die Zellen schützt, Alterungsprozessen entgegenwirkt, und langzeitlich die Gesundheit unterstützt.

Für Beauty-Fans besonders interessant: Diese antioxidative Kraft wirkt auf Haut, Haare und Nägel ein. Ein guter Selenstatus wird häufig mit vitaler Haut und kräftigem Haar in Verbindung gebracht.

Immunsystem & Entzündungsbalance
Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Es unterstützt sowohl schnelle Abwehrmechanismen als auch langfristige Immunantworten. Darüber hinaus wird ein ausgeglichener Selenstatus mit einer stabilen Entzündungsregulation im Körper verknüpft – ein Thema, das durch Stress, Ernährung und Umweltfaktoren immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Herz-Kreislauf & Entgiftung

Oxidativer Stress kann auch die Gefäße beeinträchtigen. Ein guter Selenstatus wird deshalb in Zusammenhang mit Gefäßgesundheit und einem erhöhten antioxidativen Schutz des Herz-Kreislauf-Systems diskutiert. Gleichzeitig ist Selen an körpereigenen Entgiftungsprozessen beteiligt:

Bestimmte Selenoproteine unterstützen den Abbau und die Neutralisierung von Schadstoffen und schützen empfindliche Zellstrukturen.

Gehirn & Stimmung

Das Gehirn zählt zu den Organen, die am empfindlichsten auf oxidativen Stress reagieren. Selen kann durch seine antioxidative Wirkung langfristig die normale kognitive Funktion unterstützen, Nervenzellen schützen, und zu einer stabileren Stimmung beitragen.

Natürliche & ergänzende Quellen

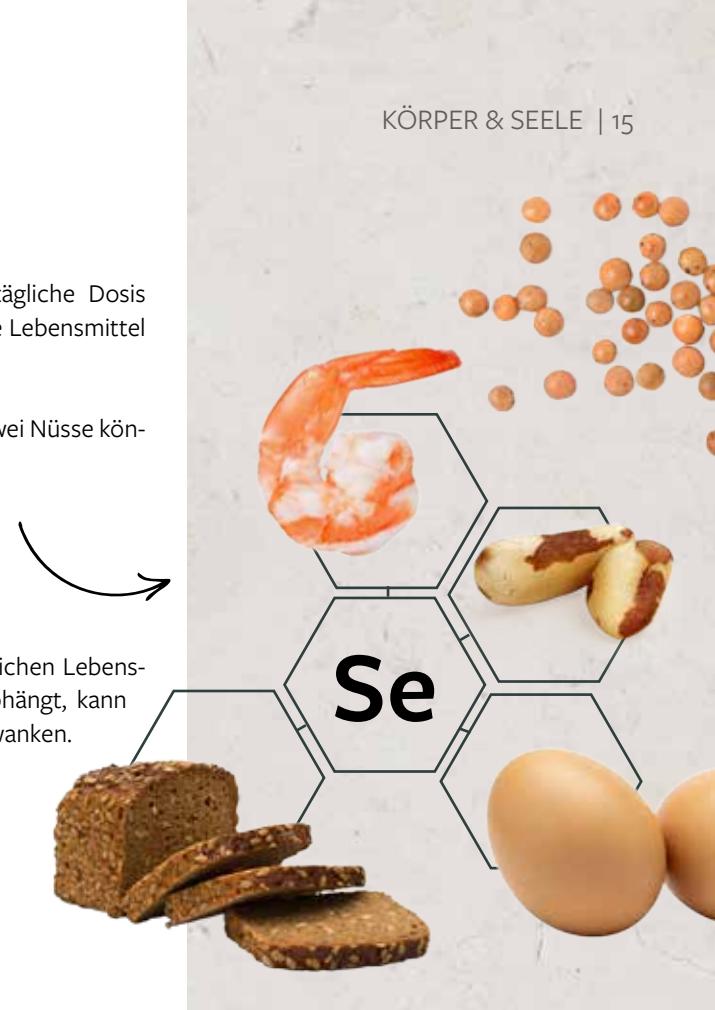
Nicht jeder benötigt ein Selenpräparat. Doch bestimmte Gruppen profitieren eher. Darunter sind beispielsweise Menschen mit Schilddrüsenproblemen, Paare mit Kinderwunsch oder Personen mit erhöhtem oxidativem Stress (z. B. viel Stress, Rauchen).

Alle anderen können ihre tägliche Dosis durch besonders reichhaltige Lebensmittel erhalten:

- Paranüsse (schon ein bis zwei Nüsse können viel beitragen)
- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte

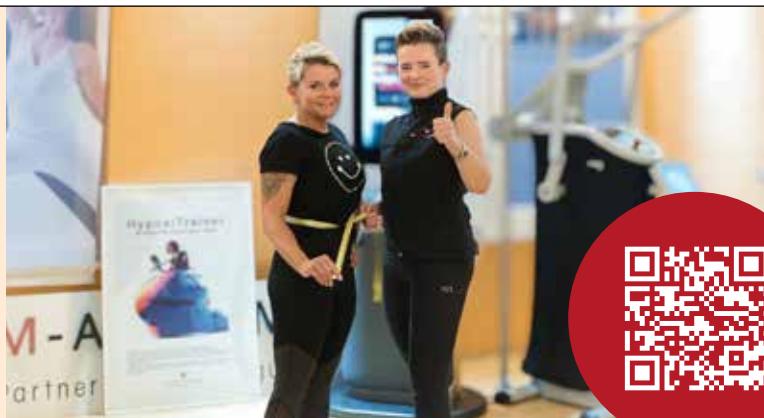
Da der Selengehalt in pflanzlichen Lebensmitteln stark vom Boden abhängt, kann die Versorgung regional schwanken.

Wichtig: Selen sollte nicht überdosiert werden. Deshalb gilt – Ernährung zuerst, Supplamente nur gezielt und am besten nach Beratung.



- ANZEIGE -

Stoffwechsel aus dem Takt? So bringen Sie ihn zurück!



Viele Menschen über 40 kämpfen mit Müdigkeit, hartnäckigem Bauchfett und dem Gefühl, „nichts wirkt mehr“. Die Ursache liegt oft im Stoffwechsel – wenn er blockiert ist, helfen keine Diäten mehr.

Die Abnehm-Akademie Weiden hat dafür ein spezielles Konzept entwickelt: die Jungbrunnen Methode. Unter Anleitung unserer erfahrenen Gesundheitscoaches

lernen Sie, wie Sie mit gezielten Reizen – Bewegung, Ernährung, Detox und Regeneration – Ihren Stoffwechsel neu aktivieren.

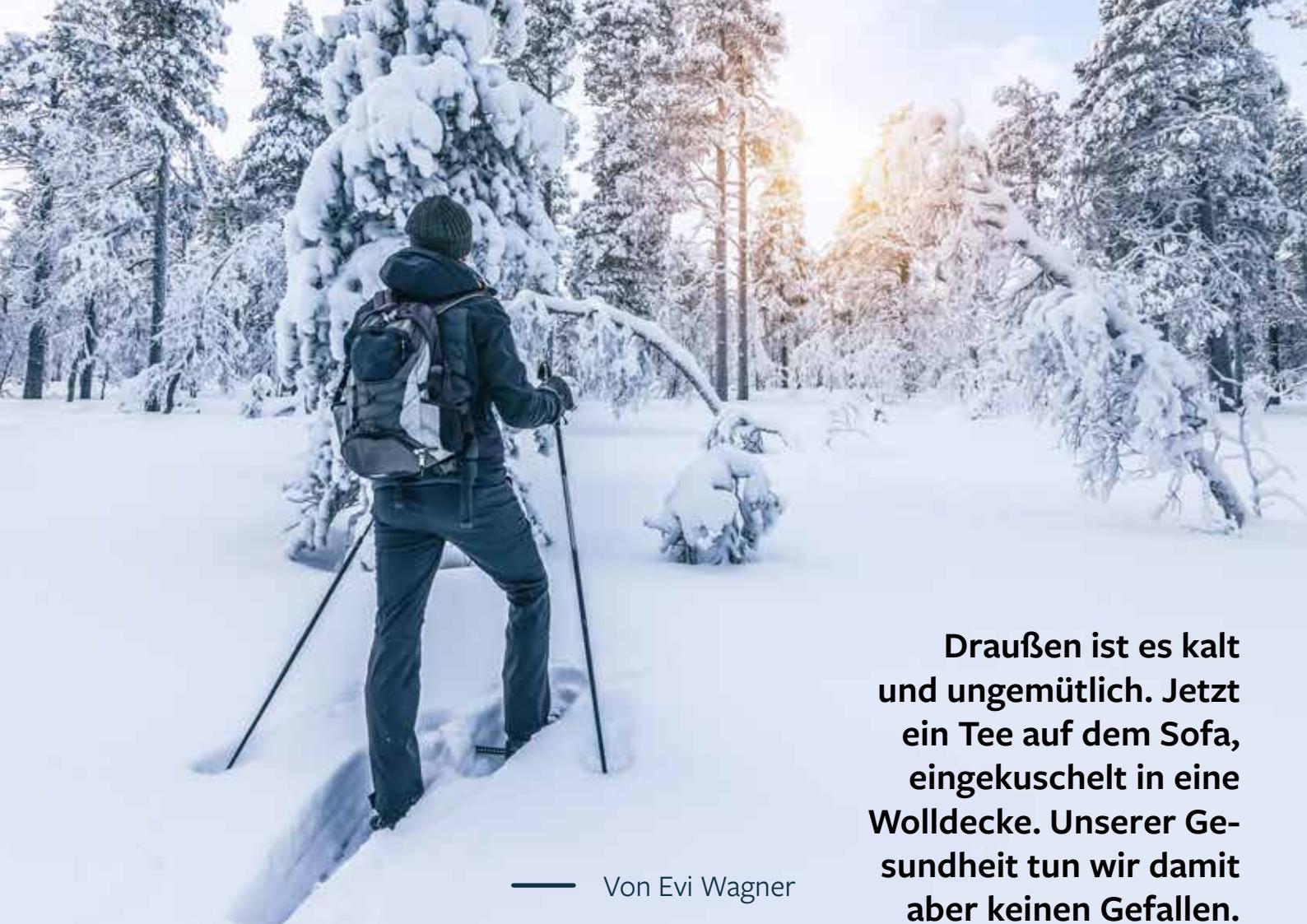
Unsere Teilnehmer*innen berichten von spürbaren Erfolgen: mehr Energie, bessere Beweglichkeit, ein neuer Zugang zum eigenen Körper. Die persönliche Begleitung durch unsere Coaches sorgt für

Motivation und nachhaltige Veränderungen – ganz ohne Diäten und schweißtreibendes Training.

Starten Sie jetzt Ihre Jungbrunnen Kur. Abnehm-Akademie Weiden – wo Kompetenz auf echte Erfolge trifft.

» **Mehr Infos** unter **0961-6341080** oder www.abnehm-akademie.de





— Von Evi Wagner

RAUS TROTZ KÄLTE

WARUM WINTERWANDERN SO GESUND IST

„Als Medikament wäre Wandern der Megaseller Nr. 1“, sagte der renommierte Psychiater Reinhard Haller einmal so treffend. Längst ist wissenschaftlich erwiesen: Ausdauerndes Gehen stärkt sowohl mentale als auch körperliche Widerstandskräfte. Und nicht nur das. Die Bewegung an der frischen Luft wirkt außerdem wie ein Antidepressivum, regt die Gehirnzellen an und setzt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zusätzliche Energie frei. Stress und Kummer fallen mit jedem gewanderten Kilometer ein bisschen mehr von uns ab – und ganz nebenbei finden wir wieder zu uns selbst zurück.

Gleichzeitig tun wir noch etwas für unsere Gesundheit. Auch jetzt im Winter. Es lohnt sich, auch bei Kälte regelmäßig wandern zu gehen. Winterwandern ist einfach perfekt, um auch bei Minusgraden fit zu bleiben.

Ganz egal, ob wir durch den Schnee stampfen oder einfach nur bei niedrigen Temperaturen eine Runde drehen, die Bewegung an der frischen Luft sowie das Vitamin D, das wir vom Tageslicht aufnehmen, sind wahre Gesundheits-Booster. Nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unser Herz-Kreislauf-System und unsere Schleimhäute, die bei warmer Innenraumluft schnell austrocknen, profitieren davon.

Die gute Nachricht ist: Wenn uns hier in der Oberpfalz die Lust überkommt, unseren Rucksack zu packen und einen Ausflug in die Natur zu unternehmen, geht das ohne lange Anreise. Denn schließlich leben wir in einem der schönsten Wandergebiete überhaupt. Ob leicht oder schwer, an Felsen vorbei oder auf Berge hinauf, durch verschneite Winterwälder hindurch, am zugefrorenen Fluss entlang oder rund um

Draußen ist es kalt und ungemütlich. Jetzt ein Tee auf dem Sofa, eingekuschelt in eine Wolldecke. Unserer Gesundheit tun wir damit aber keinen Gefallen. Gerade jetzt brauchen wir ein Kontrastprogramm zu trockener Heizungsluft und wenig Bewegung.

einen der wunderbaren Seen – in unserer schönen Oberpfalz findet jeder von uns seine ganz persönliche Lieblingsroute. Auch jetzt im Winter.

Weil Muskeln und Lunge bei Kälte stärker gefordert werden, empfiehlt es sich jedoch in dieser Jahreszeit, ein paar Pausen mehr einzuplanen als im Sommer. Diese sollten aber nicht zu lang ausfallen, um den Körper vor Auskühlung zu schützen. Lieber viele kleine Pausen über die Strecke verteilen. Um sich von innen heraus zu wärmen, darf eine Thermoskanne, gefüllt mit heißem Tee oder Kaffee, nicht fehlen. Gerade während eines Zwischenstopps hält ein Heißgetränk den Körper auf Temperaturen und bietet genussvolle Momente für zwischendurch. Und wir erkennen schnell: Es schmeckt draußen in der Winterlandschaft sogar noch viel besser als auf dem heimischen Sofa.

ÜBER DIE HOIBRUCK

Wir starten in der Ortsmitte von Ursensollen. Von hier aus geht es nach Süden über die Feldflur, nach einem kleinen Feldgehölz führt die Markierung in den Wald, dann am Waldrand entlang. An einer Wegkreuzung an der Waldecke biegt unsere Route rechts ab und leitet uns über Felder wieder auf den Wald zu. Die Markierung U1 weist uns den Weg. Wir folgen dem Graspfad über die Wiese geradeaus und kommen am Burgstall Scharfenberg vorbei, der auf einem Felssporn liegt. Es sind nur noch der Burggraben und spärliche Reste des Bergfrieds erkennbar. Auf schmalen Steigen erkunden wir den Burgstall, müssen dabei jedoch vorsichtig sein. Denn in dieser Jahreszeit ist es sehr rutschig. Wir folgen weiter unserer Route, die uns nun ins Tal hinabführt. Nach dem Verlassen des Waldes stoßen wir auf einen Talknoten. Hier überspannt die Hoi-

brück als Rest der ehemaligen Lokalbahn Amberg–Lauterhofen (1903 bis 1972) das Allmannsfelder Trockental. Ein beeindruckender Anblick. Das Viadukt ist 82 Meter lang und 18 Meter hoch, sie ist ein Meisterwerk früherer Eisenbahnbaukunst. Doch seit der letzte Zug über die Brücke gefahren ist, ist es schon einige Zeit her.

Am 1. Juli 1962 wurde hier der Personenverkehr eingestellt, am 29. März 1972 fuhr der letzte planmäßige Güterzug. Heute wird die Brücke, die in den 1990er Jahren renoviert wurde, nur noch von Radfahrern, Joggern, Spaziergängern und Langläufern überquert. Auch wir genießen einige Minuten später den schönen Ausblick von der Hoibrück aus ins Allmannsfelder und Hausener Tal. Auf der alten Bahntrasse geht es weiter und nach Ursensollen zurück.

Route 1

Burgstall-Scharfenberg-Weg
Markierung: U1
Länge: 5,4 Kilometer
Dauer: 1 Stunde 45 Minuten



Bild: Evi Wagner

- ANZEIGE -

Liebe Vogelnest-Kunden,

wir möchten uns herzlich bei Ihnen für Ihr Vertrauen in unsere Orthopädieschuh-Technik bedanken. Ihre Zufriedenheit ist unser größtes Anliegen, und wir sind dankbar für die Möglichkeit, Ihnen bei der Verbesserung Ihrer Mobilität und Ihres Wohlbefindens helfen zu können. Unser Vogelnest-Team arbeitet ständig daran, hochwertige Produkte und Dienstleistungen anzubieten, die Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Wir schätzen Ihre Treue und freuen uns darauf, Sie weiterhin bei allen Fragen und Anliegen rund um Ihre Fußgesundheit unterstützen zu dürfen. Auch möchten wir uns bei Ihren Ärzten und deren Team für die Zusammenarbeit ganz herzlich bedanken.

**Wir haben vom 20.12.2025 bis
06.01.2026 Betriebsurlaub und sind
ab dem 07.01.2025 für Sie da.**

*Wir wünschen Ihnen allen eine
gesegnete Vorweihnachtszeit und einen
guten Übergang ins neue Jahr.*

Mit freundlichen Grüßen Ihr Vogelnest-Team



Benjamin Prexler

Vogel
Orthopädie · Schuh & Technik

Unterer Markt 7 | 92637 Weiden

WINTERFEST UNTERWEGS

– mit Fußwerk Oberpfalz

Gesunde Füße sind die Grundlage für ein aktives, schmerzfreies Leben. Genau deshalb widmen sich Horst und Yvonne Schedl mit ihrem Team im Fußwerk Oberpfalz mit echter Leidenschaft und fundierter Fachkenntnis dem Wohl der Füße. Als regionaler Ansprechpartner rund um das Thema orthopädische Schuhtechnik bietet das Fußwerk individuell angepasste Lösungen, die das tägliche Wohlbefinden spürbar verbessern.

Für jede Jahreszeit der passende Schuh

Ob Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter – im Fußwerk Oberpfalz finden Sie hochwertige Schuhe für jede Jahreszeit. Die Anforderungen an gutes Schuhwerk ändern sich mit dem Wetter – bei uns finden Ihre Füße immer die passende Unterstützung.

Für den Winter ganz neu im Sortiment: Schuhe mit warmer Filzfütterung – speziell entwickelt für Outdoor-Aktivitäten in der kalten Jahreszeit. Diese Modelle kombinieren eine besonders hohe Funktionalität mit

einem angenehm weichen Tragekomfort:

- Wärmeisolierend und atmungsaktiv
- Wasserabweisend und rutschfest
- Leicht und bequem – auch bei längeren Touren

Ob auf verschneiten Wegen, beim Spaziergang durch den Wald oder im Alltag bei frostigen Temperaturen – diese Schuhe sind Ihre perfekten Begleiter im Winter.

Individuelle Passform trifft moderne Technik

Vom sportlich-aktiven Typ bis hin zu Menschen mit besonderen Anforderungen – das Fußwerk bietet für alle Bedürfnisse maßgeschneiderte Lösungen. Passgenaue Schuhe in verschiedenen Weiten sorgen dafür, dass schmale, normale und kräftige Füße genau die Unterstützung bekommen, die sie brauchen. Dabei trifft im Fußwerk traditionelles Handwerk auf modernste Technik – für Ergebnisse, die man sieht und spürt.

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



LEISTUNGSSPEKTRUM

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



Transparenz, die Vertrauen schafft

In der neu gestalteten Werkstatt direkt neben dem Laden können Interessierte einen Blick hinter die Kulissen werfen.

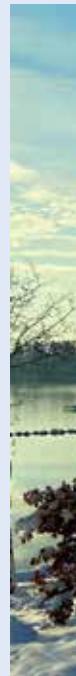
„In unserer gläsernen Werkstatt zeigen wir, wie viel echtes Handwerk in jedem unserer Produkte steckt“, sagt Orthopädischschuhmachermeister Horst Schedl. „So wird sichtbar, was gute Schuhe wirklich ausmacht.“



UM DEN SEE

Wasser, soweit das Auge reicht. Sandstrände und Segelboote. Ein Ausflug an den Steinberger See lohnt sich nicht nur in den Sommermonaten. Eine Wanderung rund um das Oberpfälzer Meer, wie der größte See im Oberpfälzer Seenland auch gerne genannt wird, macht auch in dieser Jahreszeit Spaß. Dort, wo noch bis in die 1980er Jahre tonnenschwere Schaufelraddbagger Braunkohle aus dem Boden förderten, hat sich die Natur auf einzigartige Weise die Region zurückerobert. Bei einer Wanderung auf dem Rundweg um den See können wir diesen in seiner ganzen Vielfältigkeit erleben. Der Weg führt uns ohne große Steigungen immer entspannt am Seeufer entlang, er ist auch für ungeübte Wanderer leicht zu bewältigen. Wir kommen nicht nur an der größten Erlebnisholzkugel der Welt mit Aussichtsplattform und Röhren-

rutsche vorbei, sondern auch an einer der modernsten Wasserski- und Wakeboardanlagen, einem Adventuregolf-Park, einem Familienfreizeitpark, einem Campingplatz und zahlreichen Bootsverleihen. Aber es finden sich auch viele beschauliche Plätzchen für eine entspannte Pause. Was gibt es schließlich Schöneres, als sich hier gut eingemummelt auf einer gemütlichen Bank niederzulassen und den Blick über das herrlich blaue Wasser oder die glitzernde Eisfläche schweifen zu lassen? Im Winter herrscht hier eine wunderbare Ruhe. Geübte Wanderer, die ihre Tour noch ein wenig ausbauen wollen, können noch eine Runde um den idyllischen Knappensee, der nur durch einen Damm vom Steinberger See getrennt ist, anschließen. Diese ist etwa vier Kilometer lang und hat auch einige steilere Abschnitte zu bieten.



Route 2

Steinberger-See-Weg
Markierung:
weißer Wassertropfen auf blauem Hintergrund
Länge: 6,6 Kilometer
Dauer: 1 Stunde 30 Minuten

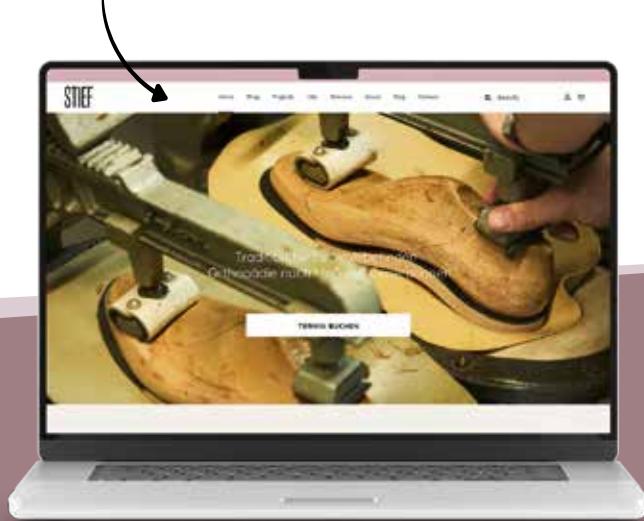


Bild: Nathalie Rebholz / Zweckverband Oberpfälzer Seenland

ORTHOPÄDIE STIEF IN SULZBACH IN NEUEM LOOK

Zum neuen Jahr werden digitale Zeiten bei Orthopädie Stief in Sulzbach-Rosenberg eingeläutet. Zukünftig können sich unsere Kunden auf unserer Homepage über alles rund um Massschuhe, Diabetesversorgung, Arbeitssicherheitsschuhe und Einlagen informieren.

Die individuelle Beratung und Versorgung bleibt selbstverständlich in Zukunft für unsere Kunden in gewohnter Qualität bestehen. **Wir freuen uns gemeinsam mit unseren Mitarbeitern einen noch umfassenderen Service anbieten zu können.**



- Einlagen
- Maßschuhe
- Arbeitssicherheitsschuhe
- Diabetesversorgung

Stief
Orthopädie Schuh und
Technik GmbH & Co. KG

Frühlingsstraße 2, 92237 Sulzbach-Rosenberg
09661 3177, info@orthostief.de

www.orthostief.de

Komm
in unser
Team

DURCH DAS WALDNAABTAL

Nun wird es wildromantisch. In der Nähe von Falkenberg liegt das Naturschutzgebiet Waldnaabtal. Malerische Felsengebilde und 30 bis 50 Meter hohe, sich auftürmende Granitmassen säumen hier das Flussbett der Waldnaab.

Auch jetzt in der kalten Jahreszeit ist eine Wanderung hier einzigartiges Erlebnis. Wir starten auf dem Wanderparkplatz Hammermühle, es geht vorbei am Mühlnickweiher und hinunter ins Tal. Ungefähr in der Mitte des Rundweges liegt die bekannte Blockhütte. Diese hat aber leider zurzeit geschlossen, deswegen empfiehlt es sich, selber eine Brotzeit mitzunehmen. Mit der richtigen Kleidung schmeckt diese auch im Freien. Ein Uferpfad führt uns nun direkt am Fluss entlang zurück. Dabei gibt es einiges zu sehen – das Butterfass zum Beispiel,

den Sauerbrunnen oder den Kammerwagen. Viele Sagen und Legenden ranken sich um diesen besonderen Ort. Der Sauerbrunnen ist schon seit vielen Jahrhunderen bekannt. Heute ist die gefasste Quelle über einige Stufen bequem zugänglich und ansprechend hergerichtet. Dem Wasser wird eine gewisse Heilwirkung nachgesagt, die möglicherweise auf dem Eisengehalt beruhen könnte. Da jedoch keine aktuellen Untersuchungen vorliegen, verzichten wir gerne darauf, einen Selbstversuch zu machen und das Wasser zu trinken.

Da genießen wir lieber noch einmal den Blick auf die bizarren Felsenformationen und die romantische Winterlandschaft. Fast fühlen wir uns, als seien wir in einem weihnachtlichen Märchenfilm gelandet. Ein Traum auch für kleine Wanderer.



Route 3
Walldnaabtal-Rundweg
(Hammermühl-Runde, kurz)
Markierungen: Goldsteig,
Main-Mies-Weg, Wanderweg
Nr. 1 (Falkenberg)
Länge: 7,2 Kilometer
Dauer: 2 Stunden 15 Minuten

Bild: Matthias Kunz / Oberpfälzer

GUT VERSORGT IM WINTERSPORT ASKLEPIOS KLINIK LINDENLOHE

**SKIFAHREN, SNOWBOARDEN, EISHOCKEY ODER WINTERWANDERN:
Wer sich im Schnee verletzt, ist bei uns in besten Händen.**



Dr. Boris Herbst und Ferdinand Schneider, Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie, behandeln typische Wintersportverletzungen wie Kreuzband- oder Meniskusrisse, Sprunggelenks- und Schulterverletzungen sowie Frakturen.

Unsere Notfallambulanz ist an sieben Tagen die Woche für Sie da – schnell, kompetent und auf höchstem orthopädischem Niveau.

**SO KOMMEN SIE SICHER
ZURÜCK AUF DIE PISTE.**



ASKLEPIOS
KLINIK LINDENLOHE

 **ASKLEPIOS**
KLINIK LINDENLOHE

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

Folge uns!



asklepios.com/lindenlohe

- 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

MEIN TRAUMGARTEN: EINE FITNESS-OASE



„Noch vor einigen Jahren war Sport für mich ein Fremdwort“, schmunzelt die Internistin Dr. Gudrun Graf. Kopfschmerzen und Verspannungen, aber auch Haltungsschwäche waren Folge der anstrengenden beruflichen Tätigkeit. Dann lernte die Ärztin den Personaltrainer Markus Maier kennen. „Mein Coach verwandelte mich zu einem Bewegungsfanatiker und Sportfan. Ich habe den Kilimajaro bestiegen, bin auf die Zugspitze geklettert und habe ein paar Halbmarathons gelaufen. Ganz klar, dass auch mein neu angelegter Garten eine Fitness-Oase werden musste.“ Der Trainer suchte passende Outdoor-Trainingsgeräte aus, die von der GaLaBau Mannschaft von Steinhilber aus Neustadt fachkundig in das Gartenkonzept integriert wurden. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Beim Workout im Garten können Haltung, Kraft und Beweglichkeit perfekt trainiert werden. Ob am Barren oder an der Monkey Bar, ob Klimmzug-Übung oder Theraband-Training – eine Personal Trainerstunde mit Markus Maier ist immer individuell und etwas Besonderes.

Auch an die Enkelkinder der Ärztin hat der Coach gedacht. Für die Kinder sind eine Schaukel und Kletterseile vorgesehen. Krafttraining wird im Laufe des Lebens immer wichtiger. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung, Verzicht auf Rauchen und Genussgifte, und eben Krafttraining sind die Bausteine eines langen und gesunden Lebens.

GESUNDHEITSKICK: EISBADEN



Wer an einem frostigen Wintermorgen Menschen sieht, die in ein eiskaltes Gewässer steigen, mag sich fragen: Warum tut man sich das freiwillig an? Doch hinter dem Trend des Eisbaden steckt weit mehr als nur Mut oder Selbstüberwindung.

— Von Lea-Mareen Kuhnle

BERG lässig
★★★☆☆

Wohlfühl-Auszeit
3 Nächte
ab 309 €
p. P. im DZ Standard

DZ Deluxe p. P. ab 339 €
App. Komfort p. P. ab 369 €
Preise zzgl. Kurbeitrag

Jetzt Angebot buchen!
Bonus-Code: **BERG3DNT**

Ihr 360° Urlaub im Bayerischen Wald

BERGlässig Hotel Bodenmais GmbH & Co.KG • Kötzlinger Str. 34 • 94249 Bodenmais
Tel.: 09924 9550 • info@berglaessig-bodenmais.de • www.berglaessig-bodenmais.de

LÄSSIG. GENUSSVOLL. AKTIV.

- ❖ ein RITUALS Geschenk zur Entspannung auf Ihrem Zimmer
- ❖ 360° GENUSSPENSION mit Getränken:
 - liebevoll zubereitetes Frühstück
 - ausgewählte Nachmittagsstärkung
 - abwechslungsreiches Abendbuffet mit Spezialitäten aus der Region
 - inkl. Kaffee, Tee, Softdrinks, Bier und Wein zu bestimmten Zeiten im Restaurant gem. Beschreibung
- ❖ Nutzung des Spa-Bereich mit Innenpool, zwei Saunen, Infrarotkabine und Zirbenholz-Farblicht-Refugium für pure Entspannung nach dem Wandern Saunazeit verlängert bis 21:00 Uhr
- ❖ Damit Sie gleich in Ihre Auszeit starten können, erwarten Sie auf Ihrem Zimmer eine Badetasche mit Handtuch und ein kuscheliger Bademantel.
- ❖ aktivCARD Bayerischer Wald pro Person mit 160 kostenfreien Erlebnissen
- ❖ GUTi-Ticket für den kostenfreien Wanderbus und ÖPNV

Aufgepasst...

WERDEN SIE JETZT
MITEIGENTÜMER



Exposé anfordern

Eisbaden ist keineswegs eine moderne Erfindung. Schon in der Antike nutzten Griechen und Römer kalte Bäder, um ihre Abwehrkräfte zu stärken und die Durchblutung anzuregen. In Russland und Skandinavien gehört das Eisbaden bis heute zur Tradition – dort springen Menschen nach dem Saunagang ins Eisloch, um den Kreislauf anzukurbeln. Auch in Japan gibt es seit Jahrhunderten spirituelle Reinigungsrituale in kaltem Wasser.

International bekannt gemacht hat das Eisbaden allerdings erst der Niederländer Wim Hof, auch „The Iceman“ genannt. Er entwickelte eine Methode, die Atemtechniken, Meditation und gezielte Kälteexposition kombiniert. Mit spektakulären Rekorden – etwa einem Marathonlauf barfuß im Schnee – zeigte er, wozu der menschliche Körper unter Kältereiz fähig ist. Seine „Wim-Hof-Methode“ machte das Eisbaden

weltweit populär und brachte es auch in die wissenschaftliche Forschung.

Was passiert beim Eisbaden im Körper?

Beim Eintauchen in eiskaltes Wasser zieht sich die Haut blitzartig zusammen. Blutgefäße verengen sich, um die Körperwärme zu schützen. Das Herz schlägt schneller, die Atmung wird tiefer – der Körper schaltet in den sogenannten „Überlebensmodus“. Gleichzeitig werden Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die uns wach und fokussiert machen.

Sobald man das Wasser verlässt, weiten sich die Gefäße wieder. Dieses ständige Zusammenziehen und Weiten wirkt wie ein Training für das Gefäßsystem und kann langfristig die Durchblutung verbessern. Außerdem produziert der Körper vermehrt Endorphine – Glückshormone, die für das

berühmte Hochgefühl nach dem Eisbad sorgen.

Neuere Studien zeigen zudem, dass regelmäßige Kältereize Entzündungen dämpfen und das Immunsystem anregen können. Sportler nutzen Eisbäder, um Muskelkater zu lindern und die Regeneration zu beschleunigen. Viele regelmäßige „Eisbader“ berichten von besserem Schlaf, mehr Energie und einer gesteigerten psychischen Widerstandskraft.

Der gesunde Nutzen und seine Grenzen

Eisbaden kann eine Reihe positiver Effekte haben: Es stärkt das Immunsystem, trainiert Herz und Kreislauf, hebt die Stimmung und hilft beim Stressabbau. Wer regelmäßig badet, fühlt sich wacher, vitaler und ausgeglichener. Doch Kälte ist ein starker Reiz – und sollte nicht unterschätzt werden.

© Girts – stock.adobe.com

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 Frücht)**
Telefon 0176 – 420 966 07



VOHENSTRAUB

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



Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen sollten vor dem ersten Eisbad unbedingt ärztlichen Rat einholen. Auch wer erkältet, übermüdet oder alkoholisiert ist, sollte auf das Bad verzichten. Denn beim ersten Eintauchen kann der Körper einen sogenannten Kälteschock erleiden: Das Herz schlägt plötzlich schneller, der Atem stockt, und Panik kann entstehen. In offenen Gewässern kann das gefährlich werden.

Darauf sollte man achten

- Langsamer Einstieg: Erst mit kalten Duschen beginnen, dann allmählich in kältere Gewässer.
- Nicht alleine baden: Immer jemanden dabeihaben, besonders bei Naturgewässern.
- Aufwärmen danach: Nach dem Bad sofort abtrocknen, warme Kleidung anziehen und sich langsam aufwär-

men (durch Bewegung oder warmen Tee).

- Ruhig atmen: Gleichmäßiges Atmen hilft, die Kälteschockreaktion zu kontrollieren.
- Regelmäßigkeit: Besser kurze, regelmäßige Eisbäder als seltene Extremaktionen.

Tipps für Einsteiger

Am besten beginnt man wenn das Wasser noch kühl, aber nicht eisig ist. So kann sich der Körper langsam anpassen. Eine Mütze oder Neoprenschuhe helfen, Wärmeverluste zu vermeiden. Wer regelmäßig badet – etwa ein- bis zweimal pro Woche – erzielt langfristig die besten Ergebnisse.

Wichtig: Auf den eigenen Körper hören. Zittern, Taubheit oder Schwindel sind Warnzeichen, sofort aus dem Wasser zu gehen. Eisbaden soll beleben, nicht überfordern.

- ANZEIGE -

Ganz in Ihrer Nähe!

KUR
ZENTRUM
BAD WEIßENSTADT
AM SEE

Basenfastenwoche

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit basischer Vollpension
- Tee und Wasser während Ihres Aufenthaltes
- 1 Arztgespräch und 1 Abschlussgespräch
- Fachvortrag und Fastentreffen (Gruppe)
- 6 Wohlfühl- und 12 Aktivtherapien
- Gesundheitsuntersuchungen

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.176 €**

Heilsames Intervallfasten

- 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension (16/8)
- Tee und Wasser während Ihres Aufenthaltes
- Fachvortrag und Fastentreffen (Gruppe)
- 2 ärztliche Beratungsgespräche
- 6 Wohlfühl- und 9 Aktivtherapien
- 3 Gesundheitsuntersuchungen

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.226 €**

plus viele weitere Inklusivleistungen!

Jetzt buchen unter ☎ **09253 9545-0**
www.kurzentrum-weissenstadt.de



Kurzentrum Bad Weißenstadt am See
Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG

Im Quellenpark 1 . 95163 Bad Weißenstadt am See

Alle Preise pro Person je nach Saison u. Zimmerdelegorie; zzgl. Korbabzug, Frühstück und Änderungen vorbehalten.

Das kompetente Küchenteam im Gesundheitshotel ist unter anderem auf die Zubereitung von geschmackvollen und leckeren basischen Speisen spezialisiert.

**Fastenstart ins neue Jahr
– mit Wohlfühlfaktor!**

Die Zeit von Weihnachten bis zum Jahreswechsel geht oft mit reichlich essen, naschen und gemütlichem Nichtstun einher – wunderbar für die Seele, aber mitunter eine echte Herausforderung für Verdauung, Energielevel und Wohlbefinden. Doch genau hier setzen die sanften Fastenarrangements im Kurzentrum Bad Weißenstadt am See an. Unter fachkundiger Begleitung und mit einem spezialisierten Küchenteam fällt es leicht, den Körper zu entlasten, alte

Gewohnheiten zu durchbrechen und wieder ein Gespür für echte Hunger- und Sättigungssignale zu entwickeln. Unterstützende Therapien und entspannende Anwendungen fördern die Regeneration. Kombiniert mit vielen praktischen Tipps für zuhause wird der Aufenthalt im 4-Sterne-Gesundheitshotel zum wohltuenden Neustart – und zu einem idealen, gesunden Einstieg in das neue Jahr. Und das gar nicht so weit entfernt, im malerischen Fichtelgebirge.

DEMENZ

Demenz ist mehr als nur Vergesslichkeit. Sie betrifft das Denken, Fühlen und Handeln – und verändert das Leben von Betroffenen und Angehörigen grundlegend.

Von Reiner Wittmann



Wenn das Gedächtnis geht ...

Doch was passiert eigentlich im Gehirn, wenn eine Demenz entsteht?

Bei einer Demenz sterben Nervenzellen im Gehirn ab, und die Verbindungen zwischen ihnen gehen verloren. Besonders betroffen sind Bereiche, die für Gedächtnis, Sprache und Orientierung zuständig sind. Die häufigste Form ist Alzheimer, bei der sich Eiweißablagerungen (Plaques) bilden, die

die Kommunikation der Zellen stören. Andere Demenzformen – etwa die vaskuläre Demenz – entstehen durch Durchblutungsstörungen. Gemeinsam ist ihnen: Sie greifen nicht nur das Gedächtnis an, sondern auch die Persönlichkeit. Menschen werden misstrauisch, ängstlich oder ziehen sich zurück. Das kann für Angehörige besonders belastend sein.

Plätze FREI

Senioren-Servicehaus Parkstein

Sie haben **Fragen** oder sind **interessiert**?
Rufen Sie uns gerne an: 09602-306260



Ihre barrierefreie Wohnung in idyllischer Lage

In unserem Senioren-Servicehaus leben Sie so, wie Sie es sich wünschen: selbstständig, komfortabel und bestens betreut. Ob im 1- oder 2-Zimmer-Appartement – Sie genießen Ihre gewohnte Freiheit und können jederzeit auf unsere Hilfe zählen.

Haushalt, Verpflegung oder Pflegeversorgung durch unser PflegeMobil – wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen.



**Demenz
WG**
Wohngemeinschaft
für Menschen
mit Demenz



**Pflege
Mobil**
Daheim. Persönlich.
Umsorgt. Ihr häuslicher
Pflegedienst



**Tages
Pflege**
Abwechslungsreiche Tage
in Gesellschaft, ohne
das Zuhause aufzugeben



MENSCHEN IM MITTELPUNKT



www.sozialteam.de



Kreative Aufgaben und ...



Warnzeichen erkennen

Nicht jede Vergesslichkeit ist gleich ein Alarmsignal. Namen verlegen, den Schlüssel suchen – das passiert jedem mal. Doch wenn sich solche Situationen häufen, wenn sich jemand in vertrauter Umgebung nicht mehr zurechtfindet oder Schwierigkeiten beim Sprechen auftreten, sollte man aufmerksam werden. Wichtig ist, erste Anzeichen ernst zu nehmen, aber nicht in Panik zu verfallen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt kann klären, ob eine weiterführende Diagnostik sinnvoll ist.

Demenz vorbeugen

Auch wenn es keine Garantie gibt: Man kann einiges tun, um das Risiko zu senken. Bewegung, gesunde Ernährung, soziale Kontakte und geistige Aktivität gelten als Schutzfaktoren. Wer regelmäßig spazieren geht, tanzt, Kreuzworträtsel löst oder Musik hört, hält sein Gehirn auf Trab. Auch Neues zu lernen – etwa eine Sprache oder ein Instrument – kann helfen, geistig fit zu bleiben. Studien zeigen: Ein aktiver Lebensstil wirkt wie ein Schutzschild gegen den geistigen Abbau.

Leben mit Demenz

Viele Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen finden Wege, mit der Krankheit zu leben. Sie berichten von Momenten der Nähe, von kleinen Erfolgen im Alltag und von der Kraft der Erinnerung. Ein Mann erzählt, wie er mit seiner Frau jeden Tag alte Lieder singt – und sie dabei wieder aufblüht. Eine Tochter berichtet, wie feste Rituale ihrem Vater Sicherheit geben. Solche Geschichten und Erlebnisse sollten Mut machen, sie zeigen: Auch mit einer Demenzerkrankung ist Lebensfreude möglich.

aiutanda
reha & care logistic

Bachstraße 3 a-c
92708 Mantel
www.reha-bayern.net

Telefon: 0800 - 11 222 33
Telefax: 0800 - 11 222 44
info@reha-bayern.net

**DEMENZ KANN
AUCH TÖDLICH SEIN.**

Laut Statistischem Bundesamt sind im **vergangenen Jahr in Deutschland** **62.000 Menschen** daran verstorben. Das sind über **vier Prozent mehr** als im Jahr davor. Im Zehnjahresvergleich hat sich die Zahl sogar um rund **23 Prozent erhöht**.



© Robert Kneschke (2) – stock.adobe.com

... Bewegung halten das Gehirn auf Trab.

Verstehen, begleiten, entlasten

Der Umgang mit Demenzkranken erfordert Geduld und Einfühlungsvermögen. Klare Sprache, einfache Sätze, liebevolle Berührungen und vertraute Rituale helfen, den Alltag zu strukturieren. Konflikte lassen sich oft vermeiden, wenn man sich auf die Welt des Erkrankten einlässt – statt zu korrigieren oder zu diskutieren. Wichtig ist auch: Angehörige dürfen sich selbst nicht vergessen. Austausch mit anderen, kleine Auszeiten und gegebenenfalls auch professionelle Unterstützung sind nicht selten essenziell, um nicht auszubrennen.

Kreativität als Lebensqualität

Musik, Kunst und Humor können Brücken bauen, wenn Worte fehlen. In Pflegeeinrichtungen zeigen Projekte, wie gemeinsames Singen, Malen oder Lachen, dass sie das Wohlbefinden steigern. Musik aktiviert

Erinnerungen, Kunst schafft Ausdrucksmöglichkeiten, Humor bringt Leichtigkeit. Kreative Ansätze sind kein Ersatz für Medikamente – aber oft wirksamer als man denkt.

Neues Medikament

Seit September ist mit Lecanemab in Deutschland erstmals ein Medikament erhältlich, das die Ursachen von Alzheimer-Demenz bekämpft. Klinische Studien zeigen, dass Lecanemab den kognitiven Abbau durch Alzheimer um einige Monate verlangsamt. Allerdings kann das Medikament offenbar mit schweren Nebenwirkungen einhergehen, wie Schwellungen oder Blutungen im Gehirn. Bei Untersuchungen war dies bei jeder 10. Person in etwa der Fall. Im Übrigen ist das Medikament bei uns nur für Menschen zugelassen, die unter Alzheimer im Frühstadium leiden. Nähere Infos gibt es beim Arzt.

Die Johanniter sind für Sie da

- Der **Johanniter-Hausnotruf** ermöglicht ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen – zu Hause und unterwegs. Ein eigener Einsatzdienst steht rund um die Uhr bereit, um im Notfall schnelle Hilfe zu leisten.
- Der **Johanniter-Fahrdienst** bringt Menschen mit eingeschränkter Mobilität sicher ans Ziel. Ob zum Arzt, zur Arbeit, zur Gymnastik oder zum Treffen mit Freunden – unser Fahrdienst sorgt für mehr Mobilität im Alltag.
- In unseren **Erste-Hilfe-Kursen** machen wir Sie fit für die Versorgung von Notfällen. Wir bieten Ihnen zudem Schulungen zum Erwerb des Führerscheins und betriebliche Erste Hilfe Aus- und Fortbildungen.



Die Johanniter sind immer für Sie da!

Aus Liebe zum Leben: dank **Haus-/Kombinotruf mit Einsatzdienst**, mit **Fahrdiensten** und durch **Ausbildung in Erster Hilfe**.

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Neue Dienststelle: Fleurystr. 5a
92224 Amberg
Tel. 09621 4722-0



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

HILFE, ICH HABE EIN GANGLION!



Das klingt bedrohlich, und ist doch „nur“ ein Überbein. Was genau gemeint ist, und was man dagegen tun kann.

— Von Reiner Wittmann

Woher kommt es?

Ein Ganglion entsteht, wenn das Bindegewebe der Gelenkkapsel oder Sehnenscheiden an einer Stelle nachgibt und sich dort ein kleiner Hohlraum bildet, in den Gelenkflüssigkeit austritt. Die genaue Ursache ist nicht immer eindeutig, aber häufig spielen mechanische Überlastung, wiederholte Bewegungen, Verletzungen oder degenerative Veränderungen im Gelenk eine Rolle.

Besonders betroffen sind junge Erwachsene zwischen 20 und 40 Jahren, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer – vermutlich aufgrund eines schwächeren Bindegewebes.

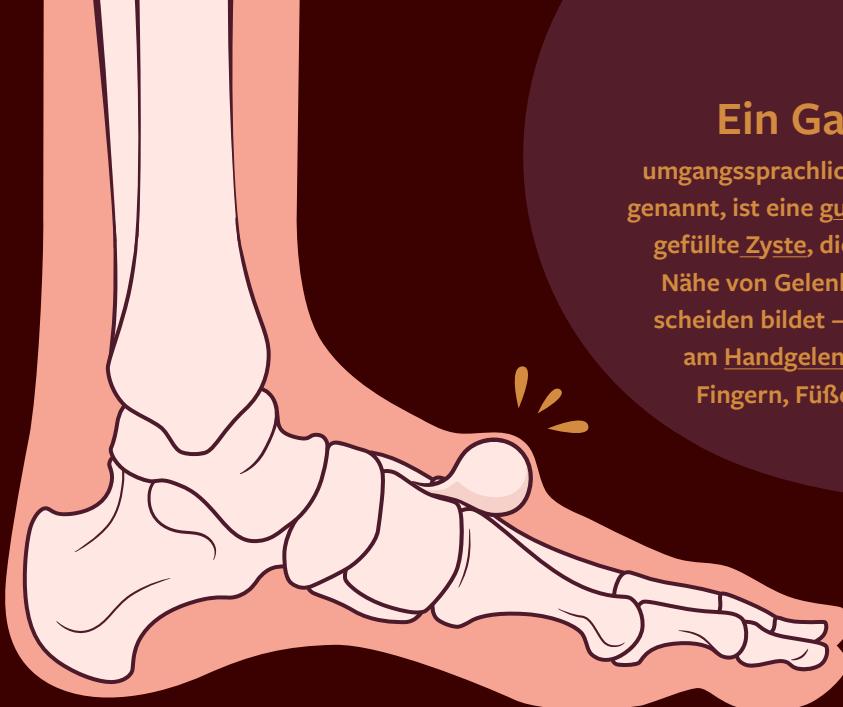
Ist es gefährlich?

In den meisten Fällen ist ein Ganglion nicht gefährlich. Es wächst sehr langsam, verursacht keine bleibenden Schäden und ist in der Regel gutartig. Viele Menschen bemerken es nur als kleine, pralle Beule unter der Haut, die sich meist nicht verschieben lässt. In manchen Fällen kann es jedoch zu Beschwerden kommen – etwa durch Druck auf umliegende Nerven, was Schmerzen, Kribbeln oder ein Taubheitsgefühl verursachen kann. Auch Bewegungseinschränkungen oder kosmetische Beeinträchtigungen sind möglich. Ein Ganglion kann sich spontan zurückbilden, insbesondere wenn es noch klein ist oder bei Kindern auftritt. In solchen Fällen wird oft empfohlen, zunächst

abzuwarten und das Ganglion zu beobachten. Während dieser Zeit kann es hilfreich sein, das betroffene Gelenk zu schonen und auf belastende Bewegungen zu verzichten. Auch entzündungshemmende Medikamente oder ruhigstellende Bandagen können zur Linderung beitragen.

Was tun bei Schmerzen?

Wenn das Ganglion jedoch Schmerzen verursacht oder sich nicht zurückbildet, stehen verschiedene Behandlungsoptionen zur Verfügung. Dazu gehört die Punktionsmethode, bei der die Flüssigkeit mit einer Spritze abgesaugt wird. Diese Methode ist jedoch mit einem hohen Rückfallrisiko verbunden, da die Verbindung zur Gelenkkapsel bestehen bleibt. Eine weitere Möglichkeit ist die operative Entfernung, bei der das Ganglion mitsamt seiner Verbindung zum Gelenk entfernt wird. Auch hier kann es jedoch in manchen Fällen zu einem Wiederauftreten kommen.



Ein Ganglion,

umgangssprachlich auch „Überbein“ genannt, ist eine gutartige, flüssigkeitsgefüllte Zyste, die sich meist in der Nähe von Gelenken oder Sehnenscheiden bildet – besonders häufig am Handgelenk, aber auch an Fingern, Füßen oder Knien.

Kann man vorbeugen?

Zur Vorbeugung eines Ganglions gibt es keine Garantie, aber bestimmte Maßnahmen können helfen, das Risiko zu verringern. Dazu zählen eine ausgewogene Belastung der Gelenke, regelmäßige Bewegung ohne Überlastung, kräftigende Übungen

für die umliegende Muskulatur sowie eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes – insbesondere bei Tätigkeiten mit wiederholten Handbewegungen, wie sie etwa bei der Arbeit am Computer oder bei handwerklichen Tätigkeiten vorkommen.

Es handelt sich dabei nicht um eine Verknöcherung, sondern um eine Ausstülpung der Gelenkkapsel oder Sehnenscheide, die mit einer gallertartigen Flüssigkeit gefüllt ist. Diese Flüssigkeit besteht aus Gelenkschmiere (Synovia), die normalerweise für die reibungslose Bewegung im Gelenk sorgt.

Gesunde Füße, mehr Lebensqualität Zusammen mit der Podologie Schley

Gesunde Füße sind die Basis für Mobilität und Wohlbefinden. Seit August 2025 bietet die Podologie Schley in Altenstadt an der Waldnaab eine moderne, barrierefreie und fachlich hochwertig ausgestattete Praxis für medizinische Fußbehandlungen.

Drei klimatisierte Behandlungsräume, modernste Technik und höchste Hygienestandards sorgen für eine sichere und angenehme Versorgung. Die Praxis besitzt eine Kassenzulassung und behandelt gesetzlich Versicherte ebenso wie Privatpatienten.

Persönliche Betreuung

Geführt wird die Praxis von Sabine Schley, staatlich geprüfte Podologin. Gemeinsam mit ihrem Team aus Podologinnen und einer Fußpflegerin sorgt sie für individuelle, gründliche und einfühlsame Behandlungen. Unterstützt wird das Team von Christian Schley, der sich um Verwaltung und Patientenannahme kümmert. Regelmäßige Fortbildungen und ausreichend Behandlungszeit gehören zum Selbstver-

ständnis – viele Patientinnen und Patienten schätzen besonders die ruhige, vertrauliche Atmosphäre.

► Leistungen im Überblick

- podologische Komplexbehandlungen
- diabetisches Fußsyndrom
- Hühneraugen- und Hornhautbehandlungen
- Nagelkorrekturspangen und eingewachsene Nägel
- Nagelprothetik
- Druck- und Reibungsschutz
- Beratung zur häuslichen Fußpflege

Barrierefrei

Die Praxis ist ohne Stufen zugänglich, bequem per Aufzug zu erreichen und bietet einen großen Parkplatz direkt vor dem Gebäude.

Ob Behandlung, Vorsorge oder regelmäßige Pflege – die Podologie Schley freut sich darauf, Sie in Altenstadt persönlich begrüßen zu dürfen.



Unsere Sprechzeiten

Montag: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Dienstag: 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Mittwoch: 08:30 Uhr bis 15:00 Uhr
Donnerstag: 08:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Freitag: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Adresse:

Kapuzinerstraße 25a,
92665 Altenstadt an der Waldnaab
Telefon: 09602 9207489
www.podologie-schley.de





**WARUM DIE SONNE
FÜR UNSERE ZÄHNE
GUT SEIN KANN**

WAS WIR ESSEN HAT AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT UNSERER ZÄHNE

Eine zahngesunde Ernährung ist ein zentraler Bestandteil der Mundgesundheit und kann maßgeblich dazu beitragen, Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnschmelzabbau zu vermeiden. Dabei geht es nicht nur darum, auf Süßigkeiten zu verzichten.

— Von Reiner Wittmann

Zucker ist einer der Hauptverursacher von Karies. Bakterien im Zahnbelag wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen und entmineralisieren. Besonders gefährlich sind dabei nicht nur offensichtliche Zuckerquellen wie Bonbons oder Schokolade, sondern auch versteckter Zucker in Müsliriegeln, Fruchtjoghurts, Ketchup oder Fertiggerichten. Auch süße Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte oder Eistee sind problematisch, da sie sowohl Zucker als auch Säuren enthalten, die den Zahnschmelz zusätzlich angreifen.

Lieber Tee statt Limo

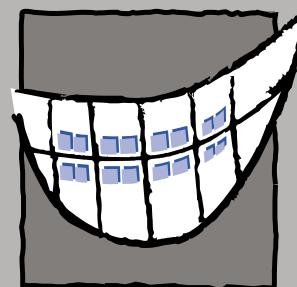
Ein gutes Beispiel für eine zahnschädliche Gewohnheit ist das ständige Nippen an süßen Getränken über den Tag verteilt. Dadurch wird der Zahnschmelz immer wieder mit Säure konfrontiert, ohne dass der Speichel ausreichend Zeit hat, ihn zu remineralisieren.

Besser ist es, solche Getränke nur zu den Mahlzeiten zu konsumieren und zwischen durch auf Wasser oder ungesüßten Tee zurückzugreifen.

Roh macht Zähne froh

Auf der anderen Seite gibt es viele Lebensmittel, die die Zahngesundheit aktiv unterstützen. Rohes Gemüse wie Karotten, Kohlrabi oder Sellerie muss gründlich gekaut werden, was die Speichelproduktion anregt. Speichel ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers, da er Säuren neutralisiert und Mineralien wie Kalzium und Phosphat enthält, die den Zahnschmelz stärken. Gesund für den Gesamtorganismus ist Rohkost ohnehin. Auch Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark sind

**DR. DIETMAR GEYMEIER
KIEFERORTHOPÄDIE**



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

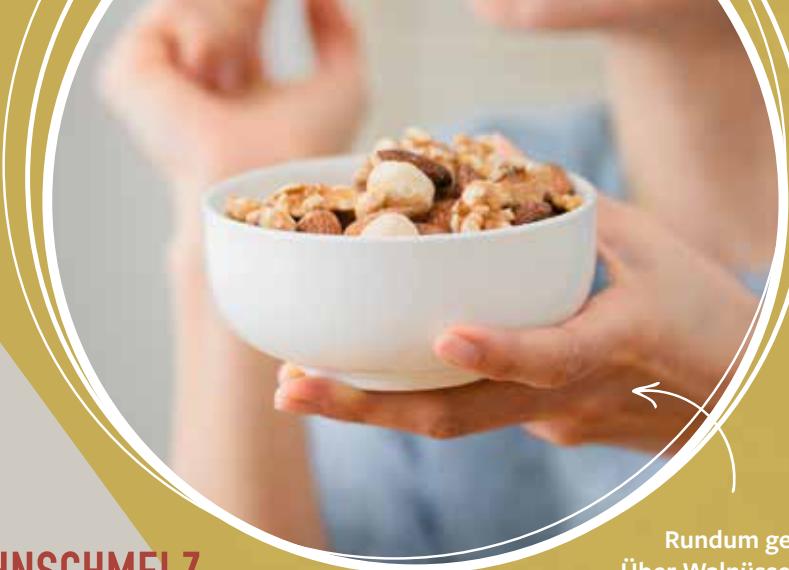


besonders empfehlenswert, da sie reich an Kalzium und Phosphat sind und zusätzlich den pH-Wert im Mund stabilisieren.

Ein konkretes Beispiel: Ein Snack aus ein paar Scheiben Käse und einer Handvoll Nüsse ist nicht nur sättigend, sondern auch zahnfreundlich. Im Gegensatz dazu würde ein Müsliriegel mit Honig und Trockenfrüchten zwar gesund erscheinen, er enthält aber oft viel Zucker und klebrige Bestandteile, die lange an den Zähnen haften bleiben.

Vollkorn voll gesund

Auch Vollkornprodukte leisten einen Beitrag zur Zahngesundheit. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und regen durch das Kauen ebenfalls die Speichelbildung an. Vitaminreiche Lebensmittel wie Paprika, Brokkoli oder Beeren liefern zusätzlich Vitamin C, das für gesundes Zahnfleisch unerlässlich ist.



© ajiro - stock.adobe.com

ZAHNSCHMELZ IST TATSÄCHLICH DER HÄRTESTE STOFF DES MENSCHLICHEN KÖRPERS – SOGAR WIDERSTANDSFÄHIGER ALS KNOCHEN.

Rundum gesund:
Über Walnüsse freut sich der ganze Körper, die Zähne sowieso.

Sonne und Vitamin D

Zusätzlich sollte man auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D achten, da es die Aufnahme von Kalzium im Körper unterstützt. Dieses Vitamin wird vor allem durch Sonnenlicht gebildet, kann aber auch über fettreichen Fisch oder Eier aufgenommen 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 Schöning
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Leistungsspektrum:

- **Zahnärztliche Chirurgie** (Zahn-, Weisheitszahnenentfernungen, 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.

Jugendbuch von Otfried Preußler	8	duftende Gartenblume	Hülsenfrucht	bestimmter Artikel	ganz, vollständig	Gatte	Bücherfreundin; Abonnentin	ständig, stets	scharf, höhnisch (Bemerkung)	fliederblau, hell-violett	Wasser zum Stillstand bringen	Gesichtsfärbung
Ankerplatz vor dem Hafen					Pflanzenteil			Auktionsteilnehmer				
Anschrift						elektronische Post (engl.)				Sinfonie Beet-hovens	dünnes Zweigholz	
hess. Stadt an der Fulda					Göttin der Künste			ätzende Flüssigkeit		6		
zu der Zeit, während		5	Schwertlilie		tierisches Milchorgan	griechischer Liebesgott			norddeutsch für Ried, Schilf			
				11		Währendseinheit	ital. Polarflieger (Umberto)	feiner Spott				
zanken	Knaben-, Frauenpartie im Chor		gemäß den Halftungsvorschriften	verschiedener Ansicht						nordischer Hirsch, Eich	größte Insel der Großen Antillen	Zahlungsmittel
italienische Weinstadt					Fassverschluss	Weltorganisation (Abk.)		überraschend	kantig, nicht rund	2		
						Name zweier Rheinzuflüsse		Schiffsfenster				
Fluss zur Weißen Elster		Senke im Gelände		Stellvertreterin einer Äbtissin					Gebirge auf Kreta		Geburts schmerz	Metallbolzen
strohunterlage					Sohn Abrahams im A. T.		Partner von Patachon	Projektionsfläche (Film)		1		
abschnitt der Woche			afrikanischer Paarhufer							arabisches Fürsten tum	ungehobelte männliche Person	Missgünstiger
		9				Leim (ugs.)	unempfänglich, gefeit	dauern, bestehen bleiben				
schleunigst, unverzüglich		Harnstoff (lateinisch)	Viehhüter	Ver mögens werte		4			Gruppe von Jagdhunden			
Plage, Tortur							selten, knapp	biomed. Institut (Abk.)			früherer türkischer Titel	ein Europäer
			10	Frosch aus der „Sesamstraße“				7				
französisch: danke	Würde, Ansehen				Tierhöhle			dreiteilig. Schalen gestell für Obst			3	
Schlusstellung, Remis im Schach				Bruder Gunthers (Nibelungen)					frühere Münze			

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 Kümmerbruck
Tel. 09621/784660
www.medifit.de

Arzt für Kieferorthopädie

Dr. Dietmar Geymeier

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

Christlicher Verein

Junger Menschen

CVJM Amberg e.V.

Zeughausstr. 14, 92224 Amberg
Tel. 09621/15525
www.cvjammberg.de

Ergotherapie

Ergotherapie Rupprecht

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

Ergotherapie Rupprecht

Frlüingstr. 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 Kümmerbruck
Tel. 09621/789166
www.medifit.de

Ergotherapiepraxis Conny Osika

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

Fitness-Studio

Die Abnehm-Akademie

Professor-Zintl-Str.9, 92637 Weiden
Tel. 0961/6341080
www.abnehm-akademie.de

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 Kümmerbruck
Tel. 09621/784660
www.medifit.de

Fußpflege

Massage- & Fußpflegepraxis

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

Gesundheitshotel

Kurzentrum

Bad Weißenstadt am See

Im Quellenpark 1
95163 Bad Weißenstadt am See
Telefon: 09253/95450
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.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

MKG- und Oralchirurgie

Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Oralchirurgie

Wörthstr. 7, 92637 Weiden
Tel. 0961/3917600
www.mkg-weiden.de

AUS DER REGION

Naturheilpraxis

Dr. Uta Schmieden-Lindner

Bahnhofstr. 16, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/917431
www.oberfaelzer-naturheilpraxis.de

Optik & Akustik

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

Stief Orthopädie Schuh und

Technik GmbH & Co.KG

Frühlingstr. 2
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/3177
www.orthostief.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

Podologie

Fachpraxis für Podologie

Siegfried Messer

Ostweg 9a, 92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/7349960
siegfried_messer@web.de

Podologie Schley

Kapuzinerstr. 25a, 92665 Altenstadt
Tel. 09602/9207489
www.podologie-schley.de

Praxis für Physiotherapie

Sybille Zetsche

Marienstr. 20, 92224 Amberg
Tel. 09621/14437
www.zetsche-physiotherapie.de

reha & care

aiutanda - reha & care logistic GmbH

Bachstr. 3a-c, 92708 Mantel
Tel. 0800/1122233
www.reha-bayern.net

Sozialstation

Sozialstation Die Johanniter

Fleyrstr. 5a, 92224 Amberg
Tel. 09621/47220
www.johanniter.de/hausnotruf

Sozialteam

Senioren-Servicehaus Parkstein

Am Viehhof 1, 92711 Parkstein
Tel. 09602/306260
www.sozialteam.de

Tourismus

BERGlässig Hotel Bodenmais

GmbH & Co.KG

Kötztinger Str. 34, 94249 Bodenmais
Tel. 09924/9550
www.berglaessig-bodenmais.de

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



JETZT KANN
ICH MIR MEINE
ZEITUNG
VORLESEN
LASSEN!

E-PAPER

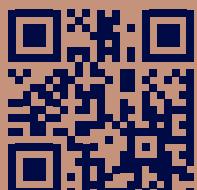
LESEN WIE GEDRUCKT

DIE ZEITUNG HÖREN

Mit einem Klick auf das Kopfhörersymbol können Sie sich jeden Zeitungsartikel vorlesen lassen. Über die Einstellungen kann dabei die Vorlesegeschwindigkeit und die Stimme nach eigenen Präferenzen angepasst werden.



NUR 6€
ZUSÄTZLICH ZU
IHREM VOLLABO



EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

E-Paper statt 33,99 €/Monat
nur 6,00 €/Monat zusätzlich
zu Ihrem Vollabo!

JETZT BESTELLEN!

QR-Code scannen
oder bequem unter
onetz.de/epabonnent