

# gesund *vital*

## Beweglich

Chair Yoga für den  
(Büro-)Alltag

## Gestärkt

Tipps für  
gesunde Venen

## SINNlich

Erotik im Alter



# Unser gesund & vital Rezept *Tipp*

## Beeren-Shake



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

### Zutaten:

- 400 g Rote Grütze
- 600 ml kalte Milch
- 200 g kalte Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillinezucker
- etwa 6 Kugeln Vanilleeis
- etwa 75 g Kuvertüre Weiß
- Dekor-Konfetti
- etwa 6 Marshmallows

### Dekospieße

Kuvertüre grob zerkleinern, im Wasserbad bei schwacher Hitze schmelzen und auf ein mit Backpapier belegtes Brett etwa sechs Taler auftragen. Darauf mit einem Ende die Spieße legen und mit beliebigem Dekor bestreuen. Dekospieße kalt stellen.

### Verzieren

Den Rand von etwa sechs großen Trinkgläsern mit geschmolzener Kuvertüre bestreichen und mit Dekor bestreuen. Milchshake-Gläser auf dem Kopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder Brett stellen und kalt stellen, damit die Kuvertüre fest wird.

### Beeren-Shake selber machen

Rote Grütze und Milch in eine Rührschüssel geben und pürieren. Beeren-Shake bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Sahne mit Vanillinezucker steif schlagen.

### Beeren-Shake verzieren

Marshmallows auf die Spieße stecken. Beeren-Shake, Sahne und Eis auf die Gläser verteilen, mit buntem Dekor verzieren und Spieße dazu servieren.

Lösung: Schreibtisch



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 7. Juni 2025



# Ein Reset für den Körper

© Halfpoint - stock.adobe.com

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, Ihrem Körper im Frühling einen Neustart zu gönnen? Die Natur macht es uns vor: Alles blüht und atmet auf. Warum also nicht auch Sie? Jetzt ist die beste Zeit, eingefahrene Muster hinter sich zu lassen und neue, gesunde Routinen zu etablieren. Doch wo anfangen? Vielleicht bei einem Thema, das oft tabuisiert wird, aber gerade im Alter eine bedeutende Rolle spielt: Erotik. Liebe und Lust kennen schließlich kein Alter. Das ist kein Widerspruch, sondern Ausdruck von Lebensfreude. Während die Natur in voller Blüte steht, darf auch das eigene Liebesleben wieder aufblühen.

Während die Natur sich streckt und reckt, tun wir es ihr oft viel zu wenig gleich – gerade im Büroalltag. Ein Geheimtipp für mehr Bewegung, auch im Sitzen: Chair Yoga. Es ist eine großartige Möglichkeit, Verspannungen zu lösen und den Kreislauf in Schwung zu bringen – perfekt für müde Venen, die nach dem Winter richtig in Fahrt kommen wollen. Apropos in Schwung kommen: Wussten Sie, dass Aminosäuren essenziell für die Regeneration und den Muskelaufbau sind? Besonders jetzt lohnt es sich, den Körper optimal zu unterstützen.

Ein Neustart bedeutet auch, Altlasten loszuwerden – im wahrsten Sinne des Wortes. Die Fettleber ist eine der häufigsten Wohlstandserkrankungen, oft lange unbemerkt und doch mit gravierenden Folgen. Und weil Gesundheit schon in jungen Jahren beginnt, haben wir uns auch den Kinderkrankheiten gewidmet. Wir klären über die wichtigsten Symptome und Behandlungsmöglichkeiten auf. Also: Lassen Sie sich vom Aufbruch in der Natur inspirieren und starten Sie in einen gesunden Frühling. Es ist Zeit für einen Gesundheits-Reset – und wir begleiten Sie dabei!

Das wünscht Ihnen Ihre **gesundvital**-Redaktion

*Der Frühling fügt  
allem, was ist,  
neues Leben und  
neue Schönheit hinzu.*

– Jessica Harrelson –

## Impressum

Herstellung/Druck:  
Oberfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

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

Gestaltung: Barbara Schlicht  
Ramona Hanisch  
Laura Wiesgickl-Urban

Titelbild: Brandy – stock.adobe.com

# Inhaltsverzeichnis



## KÖRPER & SEELE

# 5

### **Erotik im Alter**

Auch Senioren empfinden Lust

# 8

### **Venen im Check**

So bleiben die Beine gesund

# 11

### **Gesunde Kinder**

Welche Kinderkrankheiten gibt es?

# 14

### **Baustein Aminosäure**

Lebensnotwendig für den Organismus

# 17

### **Chair Yoga**

So einfach geht Fitness im Sitzen

# 20

### **Fettige Leber**

Ein gesunder Lebensstil hilft

# 25

### **Diagnose Rheuma**

Tipps bei schmerzenden Gelenken

## ZAHNHEILKUNDE

# 28

### **Gesundes Zahnfleisch**

Für ein strahlendes Lächeln

# 31

### **Mundgeruch im Check**

Woher kommt der schlechte Atem?

# 33

### **Fitness für den Kopf**

Spannendes Kreuzworträtsel

# 34

### **Experten aus der Region**

Gesundheits-Experten auf einen Blick

## SERVICE

# DIE LUST DER SPÄTEN JAHRE

**Senioren haben keine Lust mehr auf Sex – dieses Vorurteil ist längst überholt. Studien ergaben: Ältere Menschen sind genauso sexuell aktiv wie die junge Generation. Oft sogar aktiver. Denn auch im Alter lässt sich noch erfüllende Sexualität erleben.**

— Von Evi Wagner

Inge geht auf die 70 zu, aber fühlt sich wie 17. Sie hat sich verliebt. Karl wird bald 80. Es ist Leidenschaft. Es ist Sex. Dass ihr das noch einmal passiert, hätte sie nicht gedacht. Inge ist mit Werner verheiratet. Seit 30 Jahren. Sie liebt ihren Mann. Er war immer gut zu ihr. Liebe braucht Zeit. Die haben alle drei nicht mehr ... In seinem Film „Wolke 9“ thematisiert Andreas Dresen Erotik im Alter. Die Szenen des Films zeigen, wie lustvoll Sex auch in reiferen Jahren sein kann. Nicht umsonst wurde „Wolke 9“ mehrfach ausgezeichnet. Viele Menschen, die sich heute im Seniorenalter befinden, lebten in ihrer Jugend eine freiere Sexualität als die Generationen

vor ihnen. Wieso sollten sie sich dieser jetzt – in der zweiten Lebenshälfte – schämen?

Die Sehnsucht, die intime Nähe des Partners zu spüren hört doch nicht auf, nur weil man die 60, 70 oder 80 erreicht hat. Gut, der Körper einer Person ab 60 Jahre ist nicht mehr der, der er noch mit 20 war. Knochen- und Muskelmasse haben abgenommen, es zeigen sich kleine Fettpolster, die Haut ist nicht mehr wirklich straff. Der Lust tut das alles jedoch keinen Abbruch. Und Sex im Alter kann immer noch sehr erfüllend sein. Vor allem dann, wenn man damit aufgehört hat, dem Aussehen und irgendwelchen

Äußerlichkeiten zu viel Bedeutung beizumessen. Und natürlich dann, wenn man frisch verliebt ist. Denn laut einer Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung nehmen sexuelle Aktivitäten nicht zwangsläufig mit dem Alter, sondern eher mit der Dauer der Beziehung ab.

Wer also im reiferen Alter eine neue Beziehung beginnt, hat auch wieder mehr Sex. Und entgegen aller Vorurteile funktioniert dieser durchaus. Viele Männer leiden zwar ab 70 an leichten Erektionsstörungen, aber die wenigsten sind impotent und können auch jenseits der 90 noch eine Erektion haben. Noch immer wird zwar oft verallgemeinend behauptet, dass Frauen aufgrund der hormonellen Umstellung jenseits der Menopause das Interesse an Sex verlieren, an Trockenheit und Schmerzen beim Verkehr leiden würden. Tatsächlich muss es jedoch nicht zu Beeinträchtigungen kommen.

## SO WIRKT SEX POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT

- Sex am Abend kann das Einschlafen erleichtern und Schlafstörungen bessern.
- Sex ist ein wirksames Mittel gegen Stress.
- Beim Sex werden Endorphine ausgeschüttet, diese wirken wie ein Schmerzkiller.
- Sex kann vor allem bei Frauen das Risiko von Bluthochdruck verringern.
- Eine Studie zeigte jetzt: Männer mit häufigen Ejakulationen erhalten im Vergleich zu denjenigen mit einer geringeren Frequenz seltener die Diagnose Prostatakrebs.

Eine Studie von Schweizer Forschern ergab: Bei über 50 Prozent der befragten Frauen blieb das sexuelle Interesse während der Wechseljahre gleich, bei acht Prozent stieg es sogar noch an. Die meisten Frauen waren bis zum Alter von Ende 70 sexuell interessiert. Und die Erregbarkeit und die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erleben, blieben unverändert erhalten. Wenn der Sex im hohen Alter abnimmt, liegt es oft daran, dass kein Partner mehr da ist. Denn es gibt viele Frauen, die dann verwitwet oder geschieden sind und sich nicht noch einmal binden möchten. Doch ansonsten gilt: Nicht immer wird im Alter alles schlechter.

Ältere Menschen sind keineswegs asexuelle Wesen, die kein Verlangen und keine Fantasien mehr haben. Diese Empfindungen dürfen durchaus ernst genommen und natürlich auch gestillt werden. Für ihr

## Der Johanniter-Hausnotruf bietet Sicherheit für Zuhause und unterwegs

Der Johanniter-Hausnotruf setzt Maßstäbe in der Versorgung und Sicherheit von Seniorinnen und Senioren. Mit innovativen Lösungen und einer Betreuung, die höchste Ansprüche erfüllt, ermöglicht der Hausnotruf älteren Menschen ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Umfeld – mit der Sicherheit, im Notfall sofort Hilfe zu erhalten.

Das Hausnotruf-System ist weit mehr als nur ein Knopf, der bei Bedarf gedrückt werden kann. Er ist ein umfassendes Sicherheitssystem, das speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten ist. Über einen einfachen Knopfdruck wird eine direkte Verbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale hergestellt – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Bei einem Notfall stellt das Gerät nach Druck des Notrufknopfs in Sekunden den Kontakt zur Hausnotrufzentrale her. Das für den Notfall trainierte, umfassend geschulte Fachpersonal der Johanniter nimmt den Ruf entgegen.

Die Johanniter-Hausnotrufzentralen stehen für Qualität, Zuverlässigkeit und den Einsatz moderner Technologie. Durch kontinuierliche Schulungen der Mitarbeitenden wird sichergestellt, dass in jeder Situation kompetent und empathisch reagiert wird.

- Im Hausnotruf-Basispaket der Johanniter enthalten sind die 24-Stunden-Erreichbarkeit der Notrufzentrale sowie die Installation und eine ausführliche Einweisung in die Handhabung des Gerätes. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisabsicherung durch die Pflegekasse möglich.
- Das Komfort-Paket umfasst über die oben genannten Basisleistungen hinaus eine sichere Schlüssel hinterlegung, den Rund-um-die-Uhr-Einsatzdienst vor Ort, eine Tagestaste, eine SOS-Notfalldose sowie Informationen zu wohnraumverbessernden Maßnahmen.
- Beim Premium-Paket kommt ein Zubehör nach Wahl hinzu, beispielsweise ein Rauchwarnmelder, sowie ein wöchentlicher persönlicher Anruf durch einen Mitarbeiter der Johanniter-Hausnotrufzentrale.

Der Hausnotruf kann um Bewegungs- und Rauchwarnmelder, sowie durch eine Hinterlegung des Haustürschlüssels erweitert werden.



## Sicherheit auf Knopfdruck.

### Der Johanniter-Hausnotruf.

**Jetzt bestellen!**

[johanniter.de/hausnotruf-testen](http://johanniter.de/hausnotruf-testen)  
Tel. 09621 4722-19



**JOHANNITER**

Buch „Lange Lieben“ hat Publizistin Claudia Gehrke Paare interviewt, die schon sehr lange zusammen sind. Und beim Lesen wird ebenfalls schnell klar: Für Lust und Liebe gibt es keine Altersgrenze, auch wenn es vielen älteren Menschen noch immer schwer fällt, darüber zu sprechen. Anna, inzwischen 88, berichtet zum Beispiel von dem letzten Mal, als sie Sex hatte: „Es war irgendein Familienfest, wir tranken eine Menge Rotwein. Wir schliefen damals schon seit langem in getrennten Schlafzimmern und nachdem alle Gäste abgereist waren, hatten wir innigen Sex. Ich hatte zu der Zeit ja schon diese Knieprobleme, ich glaube, darum lag ich auf dem Rücken, nicht auf den Knien, Po in die Luft, so wie ich es früher gerne hatte ...“

Bei Umfragen geben ältere Menschen immer wieder an, dass sie von Ärzten zu wenig aufgeklärt würden, wenn es um Sexua-

*Viele ältere Menschen  
sind sexuell aktiver  
als die junge  
Generation.*

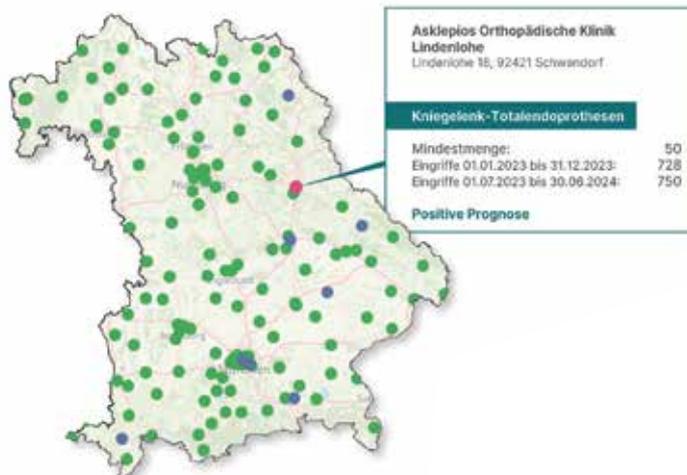
lität im fortgeschrittenen Alter ginge. Denn natürlich können sich bestimmte Krankheiten und gesundheitliche Einschränkungen auch auf die sexuelle Lust auswirken. Genauso auf die Bereitschaft, eine sexuelle Beziehung einzugehen oder generell aktiv zu sein. Doch das muss nicht sein. Deswegen ist es wichtig, ein offenes Gespräch mit dem Arzt des Vertrauens führen zu können.

Und es als normalste Sache der Welt zu betrachten, dass auch Senioren noch das Bedürfnis nach erotischer Intimität haben.

Schließlich steigert ein gutes Sexleben auch die Lebensqualität. Und das ist längst nicht alles. Sex wirkt gewissermaßen immer wie ein kleines Fitnesstraining und fördert so auch die Herzgesundheit. Bei bestehenden kardiovaskulären Vorerkrankungen sollte jedoch darauf geachtet werden, die Belastbarkeit des Körpers mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abzusprechen. Intimität im hohen Lebensalter fördert zudem die geistige Leistungsfähigkeit und hat positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Denn beim Sex wird eine große Anzahl von Endorphinen ausgeschüttet. Wissenschaftliche Studien belegen außerdem, dass sich ältere Menschen, die immer noch sexuell aktiv sind, weniger einsam fühlen.

## MIT 750 KÜNSTLICHEN KNIEGELENKEN AUF DEM SECHSTEN PLATZ IN GANZ BAYERN

Mindestmengen-Transparenzliste bestätigt höchste Qualität der Asklepios Klinik Lindenlohe



Je mehr hochkomplexe Operationen eine Klinik durchführt, desto größer ist die Erfahrung der Operateure, desto eingespielter die OP-Teams und desto geringer das Risiko für Patienten. Mit 750 Kniegelenk-Totalendoprothesen vom 1. Juli 2023 bis 30. Juni 2024 belegt das Team der Asklepios Klinik Lindenlohe um Dr. Marco Strauch bayernweit Platz sechs und in der Oberpfalz die Spitzenposition.

„50 Operationen sind die Mindestmenge, die der Gesetzgeber vorgibt, damit eine Klinik operieren darf. Diese Zahlen werden jährlich gemeldet und in der Mindestmengen-Transparenzliste der AOK veröffentlicht“, erklärt Dr. Strauch. In Bayern meldeten im genannten Zeitraum 146 Kliniken ihre Mindestmengen für Kniegelenk-Totalendoprothesen.

### VELYS™ – die neue Generation robotisch-assistierter Systeme

Mindestmengen gelten als wichtiges Instrument der Qualitätssicherung. Die hohe Zahl an Eingriffen unterstreicht die fachliche Reputation der Klinik Lindenlohe. Neben hochqualifizierten Ärzten und einem eingespielten Pflegeteam setzt Dr. Strauch auf modernste Technologien.

Einen Meilenstein markierte die Einführung der präzisen VELYS™-Technologie – ein robotergestütztes System, das Chirurgen während der OP unterstützt und patientenindividuelle Daten nutzt. Dies verbessert nicht nur die Behandlungsergebnisse, sondern beschleunigt auch die Genesung.

„Wir blicken bereits bei der OP in die Zukunft des Patienten. Unser Ziel ist eine schnelle Rückkehr in den Alltag, ein besserer Bewegungsumfang und die Vermeidung von Instabilität, etwa beim Treppensteigen“, so Dr. Strauch.

### Asklepios Orthopädische Klinik Lindenlohe

Die Klinik gehört zu den führenden Spezialkliniken für den Bewegungsapparat in Ostbayern. Mit modernen Techniken und zukunftsweisenden Implantaten werden jährlich über 1.500 endoprothetische Eingriffe durchgeführt.

Dank kontinuierlicher Qualitätsstandards wird die Klinik seit Jahren als zertifiziertes „EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax)“ bestätigt.



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

Folge uns!



asklepios.com/lindenlohe

# GES

# Venen

Von Katharina Fleischhauer

## WER ist besonders GEFÄHRDET?

### GENETIK |

Wenn Venenschwäche oder eine Gerinnungsstörung in der Familie liegt, lohnt es sich, frühzeitig gegenzusteuern.

### ÜBERGEWICHT |

Jedes Kilo zu viel belastet das Venensystem.

### ALTER |

Mit den Jahren verlieren die Venen an Elastizität, wenn man nichts dagegen tut.

### BEWEGUNGSMANGEL |

Langes Sitzen oder Stehen ist Gift für die Venen. Bewegung hilft.

### HORMONELLE VERÄNDERUNGEN |

Schwangerschaft oder hormonelle Verhütung können darauf Einfluss haben.

### So bleiben Venen gesund

Venen leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Die bringen das Blut zurück zum Herzen – und das gegen die Schwerkraft. Kein Wunder, dass sie manchmal schwächeln. Das Ergebnis? Schwere Beine, Besenreiser oder Krampfadern. Und wenn es richtig ungünstig läuft, kann eine Thrombose drohen. Doch keine Sorge: Mit ein paar einfachen Maßnahmen können Venen langfristig gesund gehalten und Probleme vorbeugt werden. Eine gesunde Lebensweise und gezielte Übungen können dazu beitragen, dass Venen optimal arbeiten und Beschwerden gar nicht erst entstehen.

### Venenprobleme? Keine Seltenheit

Venenleiden sind weit verbreitet und bleiben oft lange unbemerkt. Anfangs zeigen sie sich nur durch ein leichtes Ziehen in den Beinen oder gelegentliche Schwellungen. Besonders nach einem langen Tag fühlen sich die Beine schwer an, und die Schuhe sitzen enger. Ohne Gegenmaßnahmen können die Venen an Elastizität verlieren, das Blut staut sich, und Besenreiser oder Krampfadern entstehen. In manchen Fällen entwickelt sich sogar eine chronische Venenschwäche. Doch mit etwas Aufmerksamkeit kann viel bewirkt werden. Bewegung, eine gesunde Ernährung und einfache Routinen senken das Risiko erheblich. Wer frühzeitig auf seine Venengesundheit achtet, bleibt länger beschwerdefrei.



# LEICHTE BEINE, STARKES LEBEN

# UNDE

## 1. | IN BEWEGUNG BLEIBEN

Langes Sitzen oder Stehen lässt das Blut in den Beinen versacken. Bewegung ist das beste Venentraining: Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen helfen enorm. Und wenn es mal nicht geht: Schon Fußwippen oder Zehenkreisen im Sitzen aktivieren die Muskelpumpe.

## 2. | KALT DUSCHEN FÜR STARKE GEFÄSSE

Wechselduschen sind ein echtes Wundermittel für die Venen. Kaltes Wasser fördert die Durchblutung und stärkt die Gefäßwände. Und keine Sorge: Ein kurzer kalter Guss reicht schon.

## 3. | BEINE HOCHLEGEN UND ENTSPANNEN

Nach einem langen Tag freuen sich die Venen über eine Pause. Einfach mal die Beine hochlegen – das entlastet die Gefäße und unterstützt den Blutrückfluss.

## 6 EINFACHE TIPPS FÜR GESUNDE VENEN

### 4. | KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

Sie sind nicht gerade ein modische Highlight, aber sie helfen. Besonders auf Reisen oder bei langen Stehzeiten sind sie ein echtes Plus für die Venengesundheit.

### 5. | DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Vitamin C und Flavonoide aus Zitrusfrüchten, Beeren und grünem Gemüse stärken das Bindegewebe und fördern die Elastizität der Venen. Ballaststoffe unterstützen zusätzlich den Kreislauf.

### 6. | NIKOTIN UND ALKOHOL REDUZIEREN

Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss schwächen die Venen. Wer seinen Gefäßen etwas Gutes tun will, setzt auf einen gesunden Lebensstil.

- 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](http://www.naturheilpraxis-eger.de)

# IHR KIND IN BESTEN HÄNDEN

## Die regionale Einzigartigkeit der Klinik für Kinderchirurgie, Kinderorthopädie und Neuroorthopädie im Klinikum St. Marien

**Angeborene Fehlbildungen des Magen-Darm-Traktes oder des Muskel-Skelett-Apparates, Bauchwanddefekte, Folgen neurologischer Grunderkrankungen – das sind nur einige Beispiele des breiten Spektrums der Fachklinik.**

### Wie sieht die Zusammenarbeit zwischen Kinderorthopädie, Neuroorthopädie und Kinderchirurgie aus?

Die enge Zusammenarbeit zwischen Kinderorthopädie und Kinderchirurgie gewährleistet eine umfassende und individuelle Betreuung der jungen Patienten. Interdisziplinäre Teams und regelmäßige Fallbesprechungen tragen dazu bei, die beste Behandlung für jedes Kind zu sichern. Die Abteilung besteht aus Ärzten mit teils unterschiedlichen Facharztausbildungen. Darunter sind Kinderchirurgen, Unfallchirurgen, Viszeralchirurgen und Kinderorthopäden – alle mit spezifischer Expertise in der Behandlung von Kindern. So kann je nach Erkrankung die Behandlung durch die entsprechend spezialisierten Kollegen erfolgen. Häufig, beispielsweise bei angeborenen Fehlbildungen oder neurologischen Erkrankungen, ist auch die Zusammenarbeit erforderlich.

### Welche Fortschritte gab es in den letzten Jahren in den Fachbereichen?

In beiden Bereichen hat sich die minimal-invasive Technik, auch als Schlüssellochmethode bekannt, durchgesetzt und wird auch bei Neugeborenen schon angewandt. Durch die schonendere OP-Technik, aber auch angepasste Narkosearten und Schmerztherapie können heute viele Eingriffe ambulant durchgeführt werden oder erfordern nur sehr kurze stationäre Aufenthalte. Auch Fortschritte in der Bildgebungstechnologie,



Dr. Dr. med. Michael Kertai,  
Chefarzt für Kinderorthopädie und Neuroorthopädie



MUDr. Karel Spacil,  
Chefarzt für Kinderchirurgie

wie hochauflösende MRTs und CT-Scans, sowie der Einsatz von Robotersystemen in der Kinderchirurgie können wir verzeichnen. Schließlich hat sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit am Klinikum Amberg weiterentwickelt. Die Kooperation zwischen verschiedenen Fachbereichen, wie Kinderklinik, Unfallchirurgie und Neurochirurgie, trägt zu einer umfassenderen und ganzheitlichen Betreuung der jungen Patienten bei.

### Herr Dr. Dr. med. Kertai, wie beeinflussen moderne OP-Methoden die Prognose für Kinder mit angeborenen oder erworbenen orthopädischen Problemen?

Teils können wir durch angepasste Implantate (Platten, Nägel) die Dauer der Rehabilitation deutlich verkürzen. Dies ist insbesondere bei Kindern mit neurologischen Erkrankungen sehr wichtig. Bei Kindern mit angeborenen Fehlbildungen, bei denen eine Verlängerung oder Achskorrektur des Knochens notwendig ist, kommen inzwischen teilweise motorisierte Implantate zur Anwendung. Damit können die Kinder zu Hause selbst ihren Knochen vollkommen schmerzlos verlängern.

### Herr MUDr. Spacil, welche besonderen Herausforderungen gibt es bei chirurgischen Eingriffen an Kindern im Vergleich zu Erwachsenen?

Die Behandlung von Kindern ist manchmal besonders herausfordernd, da sie ihre Symptome oft nicht klar mitteilen können. Zudem erfordern die kleineren und empfindlicheren anatomischen Strukturen präzise und schonende Techniken. Früh- und Neugeborene werden deshalb mittlerweile mit Lupenbrillen operiert. Säuglinge können oft schonend mit Laparoskopie (Schlüssellochmethode) operiert werden. Dennoch heilen Kinder oft schneller als Erwachsene und viele Operationen können inzwischen ambulant durchgeführt werden.



Für nähere Infos zur Klinik für Kinderchirurgie, Kinderorthopädie und Neuroorthopädie bitte hier scannen.

**KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG**  
Klinik für Kinderchirurgie, Kinderorthopädie und Neuroorthopädie

Dr. Dr. med. Michael Kertai  
MUDr. Karel Spacil

Mariahilbergweg 7, 92224 Amberg  
Telefon 09621 38-4071



# KLEINE PATIENTEN, *große Sorgen*

**Wenn Kinder krank werden, ist das für Eltern oft eine stressige Zeit. Die meisten Kinderkrankheiten sind unangenehm, aber harmlos – und mit etwas Wissen gut in den Griff zu bekommen. Hier gibt's die gängigsten Kinderkrankheiten im Überblick.**

## DIE HÄUFIGSTEN KINDERKRANKHEITEN IM CHECK

— Von Katharina Fleischhauer

Kinderkrankheiten gehören zum Großwerden dazu, auch wenn sie für Eltern oft mit Sorgen und schlaflosen Nächten verbunden sind. Ob hohes Fieber, juckende Ausschläge oder Halsschmerzen – viele Infektionen sind harmlos und heilen mit der richtigen Pflege schnell aus.

Doch einige Erkrankungen erfordern besondere Aufmerksamkeit und im Zweifel einen Arztbesuch. Dank moderner Impfungen sind viele gefährliche Krankheiten wie

Masern, Mumps und Röteln heute selten, aber nicht verschwunden. Während harmlose Infektionen wie Windpocken oder Ringelröteln oft einfach durchgestanden werden können, sollten Eltern bei Diphtherie oder Keuchhusten schnell handeln.

In Deutschland werden jährlich etwa zwei Millionen Kinderkrankheitsfälle gemeldet, viele davon verlaufen komplikationslos. Besonders wichtig ist Prävention: Impfungen schützen vor gefährlichen Krankheiten, und gute Hygiene kann Infektionen verhindern. Auch ein starkes Immunsystem durch gesunde Ernährung und Bewegung spielt eine Rolle. Eltern sollten wissen, welche Symptome alarmierend sind und wann ärztlicher Rat erforderlich ist. Denn im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal zu oft zum Arzt als einmal zu wenig. Zudem ist es hilfreich, sich mit den typischen Krankheitsverläufen vertraut zu machen, um sicher einzuschätzen, wann Ruhe und Pflege ausreichen und wann medizinische Hilfe nötig ist. Eine gut ausgestattete Hausapotheke kann ebenfalls dabei helfen, kleinere Beschwerden schnell zu lindern.

## WANN IST EIN ARZTBESUCH NÖTIG?

Manchmal reicht Ruhe, Tee und ein paar Tage Geduld – aber nicht immer. Wann lieber zum Arzt gegangen werden sollte:

- Fieber sinkt über mehrere Tage hinweg nicht
- Atemprobleme oder blaue Lippen treten auf
- Hautausschläge verblassen nicht, wenn man auf die Haut drückt
- Kind wirkt ungewöhnlich teilnahmslos oder verwirrt

Im Zweifelsfall gilt: Lieber einmal zu viel zum Arzt als einmal zu wenig.

# SCHARLACH

Scharlach ist eine bakterielle Infektion und betrifft vor allem Kinder zwischen drei und zehn Jahren. Die Krankheit wird durch Tröpfcheninfektion, also Husten oder Niesen, übertragen.

## TYPISCHE ANZEICHEN:

- Hohes Fieber
- Starke Halsschmerzen und Schwierigkeiten beim Schlucken
- Eine rote Zunge (die berühmte „Himbeerzunge“)
- Roter Hautausschlag, der sich später schält

## DAS HilFT:

- Antibiotika: Wirken schnell und verhindern Komplikationen.
- Warme Tees und Suppen: Tun dem Hals gut.
- Ruhe und Geduld: Nach ein paar Tagen geht es meist bergauf.



## Übrigens

Viele glauben, Scharlach sei eine einmalige Sache – leider falsch. Wer Pech hat, kann sich mehrfach anstecken.



# WINDPOCKEN

Windpocken kennt wohl jeder aus der eigenen Kindheit: Einmal gehabt, ein Leben lang Ruhe – meistens zumindest. Die hochansteckende Virusinfektion bringt juckende Bläschen mit sich und kommt oft mit Fieber.

## TYPISCHE ANZEICHEN:

- Juckende, mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen am ganzen Körper
- Fieber, Abgeschlagenheit, manchmal Kopfschmerzen

## WAS HilFT WIRKLICH?

- Zinksalbe oder Lotionen können helfen, den Juckreiz zu lindern.
- Fingernägel kurz schneiden: So verhindert man unschöne Narben durch Kratzen.
- Viel trinken: Unterstützt den Körper bei der Heilung.

## Interessant

Man kann Windpocken tatsächlich ein zweites Mal bekommen – aber das passiert nur selten.



# HAND-FUSS-MUND-KRANKHEIT

Damit es gar nicht erst so weit kommt, helfen diese Maßnahmen:

**IMPFEN SCHÜTZT:** Viele Kinderkrankheiten lassen sich vermeiden.

**HÄNDEWASCHEN IST DER BESTE FREUND:** Besonders nach dem Spielen und vor dem Essen.

**GESUNDE ERNÄHRUNG & BEWEGUNG:** Stärken das Immunsystem und helfen dem Körper sich zu wehren.

Diese fiese Virusinfektion macht ihrem Namen alle Ehre: Kleine Bläschen an Händen, Füßen und im Mund machen Essen und Trinken unangenehm. Besonders in Kitas verbreitet sich die Krankheit rasant.

## Schon gewusst?

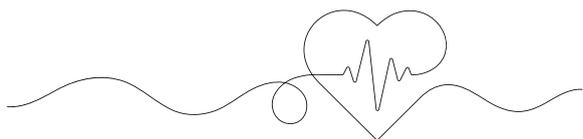
Auch Erwachsene können sich infizieren – wenn auch seltener. Besonders ansteckend sind Bläschenflüssigkeit und Speichel.

## TYPISCHE ANZEICHEN:

- Bläschen an Händen, Füßen und im Mund
- Fieber und allgemeines Unwohlsein
- Wenig Appetit, weil Essen weh tut

## WAS HilFT?

- Kühle, weiche Speisen: Joghurt oder Apfelmus: Schonen den Mund.
- Viel trinken : Wasser oder Tee, keine Säfte.
- Paracetamol oder Ibuprofen kann Fieber bei Bedarf senken.



## DREITAGEFIEBER

Das Dreitagefieber ist eine Krankheit, die meist im Säuglings- und Kleinkindalter auftritt. Es wird durch ein Herpesvirus verursacht und ist hoch ansteckend.

### TYPISCHE ANZEICHEN:

- Plötzlich auftretendes hohes Fieber für etwa drei Tage
- Nach Abklingen des Fiebers tritt ein feiner Hautausschlag auf
- Gelegentlich leichte Erkältungssymptome

### DAS HILFT:

- Paracetamol oder Ibuprofen kann, falls nötig, Fieber senken.
- Viel Ruhe: Kinder fühlen sich oft schlapp.
- Genug trinken: Wichtig, um eine Dehydrierung zu vermeiden.

### Gut zu wissen

Dreitagefieber ist in der Regel harmlos und klingt nach wenigen Tagen von selbst ab.

## RINGELRÖTELN

Ringelröteln betreffen vor allem Kinder. Sie sind meist harmlos, können aber für Schwangere gefährlich sein.

### TYPISCHE ANZEICHEN:

- Anfangs leichte Erkältungssymptome
- Rötlicher, girlandenförmiger Ausschlag, der im Gesicht beginnt
- Gelegentlich Fieber und Unwohlsein

### DAS HILFT:

- Viel trinken: Unterstützt den Körper bei der Heilung.
- Ruhe und Schonung: Bei leichtem Fieber sinnvoll.
- Schwangere meiden: Falls eine Infektion im Umfeld auftritt.

### Wichtig

Eine Infektion während der Schwangerschaft kann zu Komplikationen führen, daher bei Verdacht sofort ärztlichen Rat einholen.



**KNO+** Kliniken Nordoberpfalz

# Kliniken Nordoberpfalz

## Gemeinsam für Ihre Gesundheit

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

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

[www.kliniken-nordoberpfalz.de](http://www.kliniken-nordoberpfalz.de) | [www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG](https://www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG)

# AMINOSÄUREN

**Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße gehören zu den wichtigsten Nährstoffen in der Ernährung. Eiweiß, also Protein, setzt sich aus kleinen Bausteinen zusammen – den Aminosäuren. Die Proteinbausteine erfüllen wichtige Aufgaben im Organismus und stecken in bestimmten Lebensmitteln.**

- Aminosäuren sind chemische Verbindungen, die lebensnotwendig für den Organismus sind. Dabei steht eine Aminosäure aber nicht für sich allein, sondern schließt sich mit anderen zu einer Kette zusammen. Aus diesen Ketten entstehen Proteine. Diese erfüllen viele wichtige Funktionen und kommen in jeder Körperzelle vor – unter anderem als Grundbaustoff für Muskulatur, Haare, Haut, Nägel, Sehnen, Knochen sowie andere Körperorgane. Auch Enzyme, immunsystemrelevante Antikörper und Blutgerinnungsfaktoren gehören zu den Proteinen. Darüber hinaus bestehen Neurotransmitter und Hormone aus Aminosäuren.

Kommt es im Körper zu einem Aminosäuremangel hat das Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit, das Immunabwehrsystem, die Stimmungslage und sogar auf den Blutzucker, die Potenz sowie den Fettstoffwechsel.

## **Lebensmittel als Aminosäure-Lieferanten**

Einige Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen, andere müssen wir täglich über die Nahrung aufnehmen. Grundsätzlich gilt: Proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Joghurt, Milch, Weizenkeime, Sojabohnen, Linsen, Eier, Käse, Haferflocken,

- ANZEIGE -



## Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität liegen uns am Herzen.

### Privatpraxis Dr. med. Ariane Heigl in Luhe-Wildenau

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

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

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



#### PRIVATPRAXIS DR. MED. ARIANE HEIGL

Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie  
Hypertensiologin DHL®

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

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

#### Sprechzeiten

Montag bis Freitag 8 – 13 Uhr  
Termine nach Vereinbarung

#### Leistungsspektrum

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

# WICHTIGER BAUSTEIN FÜR DEN KÖRPER

— Von Evi Wagner

Quinoa oder Nüsse erhalten auch viele Aminosäuren. Allerdings unterscheiden sich tierische und pflanzliche Eiweißquellen im Hinblick auf ihr Aminosäureprofil. Nahrung tierischen Ursprungs enthält in der Regel alle acht essentiellen Proteinbausteine, während pflanzliche Lebensmittel nur einen Teil abdecken. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) allen Vegetariern und Veganern, Aminosäuren-Lebensmittel so auszuwählen, dass die gesamte Bandbreite abgedeckt wird. Als Beispiel nennt die Fachgesellschaft eine Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten.

## Nahrungsergänzungsmittel nur bedingt sinnvoll

Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, benötigt grundsätzlich keine Supplementierung. Präparate zur Nahrungsergänzung sind in bestimmten Fällen sinnvoll – wenn Funktionsstörungen im Stoffwechsel oder Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Arteriosklerose vorliegen. Auch bestimmte Allergien können zur Folge haben, dass auf wertvolle Proteinquellen verzichtet werden muss. Dies kann die Versorgung mit Aminosäuren beeinträchtigen, weshalb eine Ergänzung durch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein kann.

## Aufgaben von Aminosäuren im menschlichen Körper

- Aufbau der Hautstruktur
- Bildung von Proteinen
- Erhalt einer normalen Immunsystemfunktion
- Muskulatur-Synthese
- Transport und Speicherung von Nährstoffen
- Steuerung von Knochen- und Zellenaufbau
- Übertragung von Signalen und Nervenreizen des Gehirns
- Regulation des Herz-Kreislauf-Systems

© justlight – stock.adobe.com

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

## Zuhause kann immer etwas passieren Der Malteser Hausnotruf

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

### Vorsorge ist wichtig, Stürze nehmen im Alter zu

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

### Kleiner Knopf, große Wirkung

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



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



Weitere Informationen: [malteser-hausnotruf.de](http://malteser-hausnotruf.de)

Oder einfach unsere Online-Terminbuchung nutzen!



**Wir beraten Sie gerne:  
0800 9966010**

(Mo-Fr 8-20 Uhr, kostenlos)

- 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



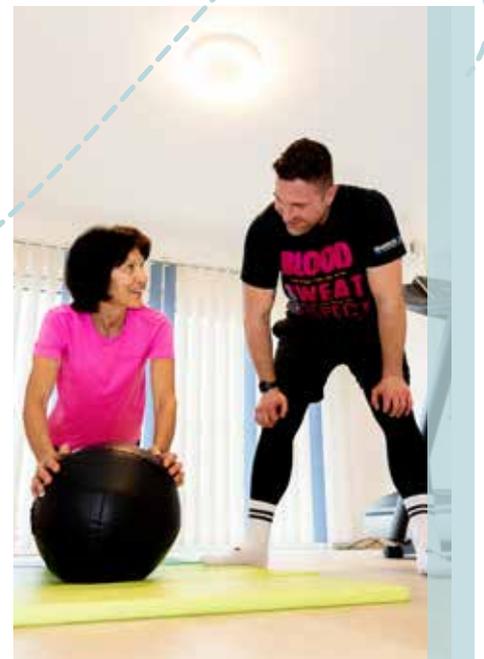
# HOME TRAINING

## GESUND BLEIBEN MIT BEWEGUNG

Die vielbeschäftigte Ärztin Gudrun Graf lebt es vor: Neben der anstrengenden Praxis-Arbeit und so manchem Notdienst findet die Internistin noch genügend Zeit für regelmäßige sportliche Aktivitäten. Da kommt die Unterstützung durch Personal Trainer Markus Maier gerade recht. Der Fitness Coach kommt mit seinen mobilen Trainingsgeräten zur Übungsstunde in die Wohnung der Ärztin. „Das spart mir viel Zeit“. Unter der Anleitung des Coach ist jedes Training individuell abgestimmt auf die aktuellen Beschwerden oder Wünsche der Sportlerin. So wechseln Krafttraining und Stretching mit Fitnessboxen oder EMS.

Einige Trainingsgeräte hat sich die sportbegeisterte Ärztin nach Beratung des Trainers bereits selbst angeschafft. „Mein Laufband nutze ich fast täglich“. Aktuell trainiert die Ärztin für einen Lauf-Wettbewerb. Im Sommer joggen Trainer und Schülerin manchmal gemeinsam: Outdoor-Training.

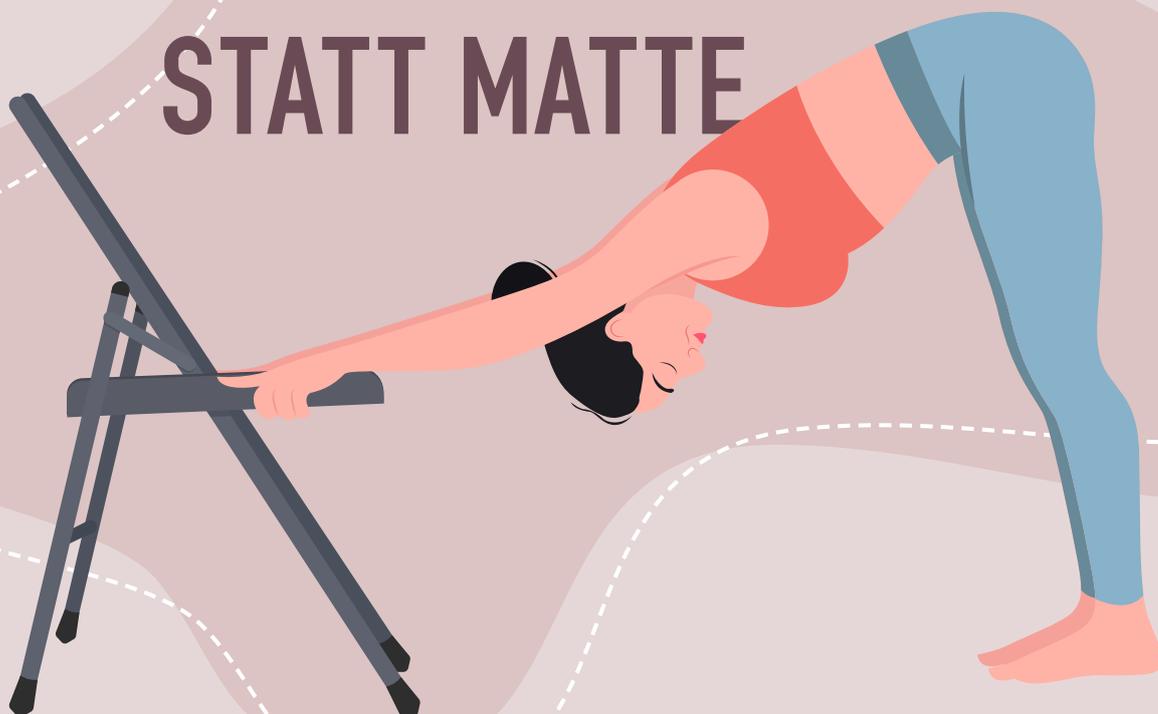
Durch die berufliche Tätigkeit in monotoner Haltung leidet Gudrun Graf mitunter an Haltungproblemen. Da hilft der Trainer mit TRX – Übungen oder EMS-Einheiten. Die Trainingsgeräte bringt Markus Maier



zum Training mit. „Durch die 1:1 Betreuung beim Personal Training können wir schnellstmöglich die besten Trainingserfolge erzielen“, erklärt der Fitness Coach.

Muskelaufbau hängt zwingend von den Ernährungsgewohnheiten ab – da hapert es bei Gudrun Graf. Mit Kraftübungen, zielgerichteter Ernährung und ausreichender Regeneration wachsen die Muskeln, die Körperhaltung bessert sich und die Beweglichkeit nimmt zu. Der Coach leitet die Übungen an, korrigiert und motiviert. So wird in jeder Trainingsstunde der ganze Körper durchbewegt. Anders als im „großen“ Fitnessstudio werden Sportlerin und Coach durch nichts abgelenkt. Das Training ist also sehr intensiv und damit effektiv. „Personaltraining mit Markus Maier in den eigenen vier Wänden ist für mich die Königslösung“, schwärmt die Ärztin.

# STUHL STATT MATTE



Der nächste Schritt in Richtung Fitness könnte nur ein Stuhl entfernt sein!

Von Sabine Fuchs

Die Muskeln sind steif, der Rücken knackt wie eine Tüte Popcorn, und das einzige, was sich bewegt, ist der Finger auf der Fernbedienung. Was tun? Eine Stunde im Fitnessstudio verbringen? Oder doch lieber „Yoga für Couchpotatoes“ ausprobieren? Genau: Chair Yoga!

Chair Yoga, also „Stuhl-Yoga“, kombiniert alle Vorteile der traditionellen Yoga-Praxis mit dem Komfort einer stabilen Sitzgelegenheit. Die Übungen werden im Sitzen oder mit Hilfe des Stuhls durchgeführt, sodass auch diejenigen, die keine Lust auf Bodenübungen haben, von den positiven Effekten der Fitnessseinheiten profitieren können. Das Training ist außerdem ideal für Menschen, die aufgrund von Verletzungen oder Alter Einschränkungen haben, aber dennoch etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Vielleicht fragen Sie sich, wie so eine Chair-Yoga-Session überhaupt aussieht. Hinter klangvollen Beschreibungen wie „Sitzender Adler“, „Sitzende Katze“ oder „Herzöffner“ zeigen sich einfache, wie auch effektive Übungen, die sowohl das körperliche, als auch das mentale Wohlbefinden steigern.

### Weniger Stress, mehr Flexibilität

Wer stundenlang in gleicher Position am Schreibtisch verbringt, merkt irgendwann, dass die Mobilität eingeschränkt ist. Chair Yoga kann sehr gut Verspannungen lösen. Die Übungen helfen, die Körperhaltung zu verbessern, den Rücken zu stärken und somit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Egal, ob Sie bereits ein Yoga-Fan sind oder gerade erst anfangen: Chair Yoga kann an Ihr persönliches Fitnesslevel angepasst werden. Es ist wie ein Mini-Urlaub für den Körper – ohne dass man sich von der Couch erheben muss.

## TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

### Das passende „Fitnessgerät“:

Achten Sie darauf, dass der Stuhl stabil und hoch genug ist, damit Ihre Füße flach auf dem Boden stehen können. Ein gemütlicher Sessel wird also eher zur „Couch Yoga“-Variante führen.

### Langsame Steigerung:

Wenn Sie neu im Yoga sind, fangen Sie langsam an. Sie können auch in der Chair-Variante des Yogas ins Schwitzen kommen

### Bewusstes Atmen:

Wie bei jedem Yoga ist auch bei Chair Yoga die richtige Atmung entscheidend. Achten Sie darauf, gleichmäßig und tief zu atmen, um die Entspannung zu maximieren.



# CHAIR YOGA

Der Rücken braucht dringend eine Pause? Machen Sie einen Stuhl doch einfach zum Fitnessgerät.

## 📍 STARTPOSITION

Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden und etwa hüftbreit auseinander. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade ist und die Schultern entspannt sind. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder Knien.

Von  
Sabine Fuchs



### SITZENDE KATZE

1. Atmen Sie ein und beginnen Sie, Ihren Rücken nach hinten zu runden.
2. Ziehen Sie das Kinn sanft zur Brust, und schieben Sie den Bauch in Richtung Wirbelsäule. Diese Bewegung soll den oberen Rücken dehnen und die Wirbelsäule runden.
3. Achten Sie darauf, dass die Bewegung aus der Wirbelsäule kommt und nicht aus den Schultern oder dem Nacken.

### SITZENDE KUH

1. Atmen Sie nun aus und machen Sie den Rücken wieder gerade.
2. Heben Sie Ihr Brustbein an und schieben Sie die Schulterblätter nach hinten.
3. Lassen Sie den Bauch sanft nach vorne sinken, und schauen Sie nach oben, aber ohne den Nacken zu überdehnen. Achten Sie darauf, dass der untere Rücken sanft in eine leichte Beugung geht.

### WIEDERHOLUNG:

Bewegung für etwa 5 - 10 Atemzüge wiederholen  
Einatmen bei der Kuh-Position, ausatmen bei der Katzen-Position

**RAUSTRENNEN,  
AUFHEBEN!  
MITMACHEN!**

Ob verspannt oder einfach nur müde:  
ein paar Sitz-Posen – und schon fühlt sich der  
Körper erfrischt. Probieren Sie´s aus.

# J A

## STARTPOSITION

Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden und etwa hüftbreit auseinander. Stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken gerade ist und die Schultern entspannt.

ERHÖHT DIE  
FLEXIBILITÄT

STÄRKT DIE HALTUNG

## SITZENDER ADLER

### 1. ARME POSITIONIEREN

Strecken Sie die Arme vor sich aus, sodass die Handflächen einander zugewandt sind. Drehen Sie die Arme dann so, dass die Handflächen zueinander zeigen. Nun bringen Sie den rechten Arm unter den linken, sodass sich die Handflächen berühren. Wenn es nicht möglich ist, die Handflächen zusammenzubringen, können Sie alternativ die Hände an den Oberarmen oder Schultern aneinanderlegen.

### 2. DREHUNG VERTIEFEN

Wenn Sie die Arme in der „Adler“-Position haben, atmen Sie ein und strecken Sie die Wirbelsäule. Beim Ausatmen beugen Sie sich leicht nach vorne, während Sie Ihre Arme weiterhin in der Adlerposition halten. Diese leichte Vorwärtsbeugung intensiviert die Dehnung im Rücken und in den Schultern.



DEHNT INTENSIV  
UND LÖST WIRKUNGSVOLL  
VERSPANNUNGEN

DIE KOMPLEXE  
ARMPOSITION FÖRDERT  
DIE BALANCE  
UND KONZENTRATION

### 3. HALTEPOSITION

Halten Sie diese Position für etwa 3 - 5 Atemzüge. Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung ruhig und gleichmäßig atmen. Mit jedem Ausatmen können Sie die Dehnung ein wenig vertiefen, ohne jedoch den Körper zu überlasten. Lassen Sie die Schultern entspannt und vermeiden Sie es, sie hochzuziehen.

### 4. ZURÜCK IN DIE AUSGANGSPOSITION

Um die Position zu lösen, atmen Sie ein und strecken Sie die Arme wieder aus.



### WIEDERHOLEN

Sie die Übung auf der anderen Seite, indem Sie den linken Arm unter den rechten bringen und die Position für etwa 3 - 5 Atemzüge halten.

# DIAGNOSE

Von Evi Wagner

# Fettleber

**Die Zahlen sind erschreckend: Etwa ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland leidet an einer Fettleber – Tendenz steigend. Die Steatosis hepatis, wie die Fettleber auch genannt wird, bleibt häufig lange Zeit unbemerkt. Bis heute gibt es keine Medikamente dagegen, doch ein gesunder Lebensstil kann helfen.**

Die Leber ist das zentrale Stoffwechselorgan des Körpers und erfüllt lebenswichtige Aufgaben. Sie produziert Galle zur Fettverdauung im Darm, wandelt überschüssige Kohlenhydrate in Fett um oder speichert sie als Glykogen zur späteren Bereitstellung von Energie. Weiterhin baut sie Gifte, Medikamentenbestandteile und Alkohol ab. Beruhigend erscheint bei dieser Vielzahl von Aufgaben erst einmal, dass die Leber eine hohe Regenerationsfähigkeit besitzt. Bei extremer, andauernder Belastung kann es jedoch schnell zu einer Überlastung kommen. Besonders die Kombination von Alkoholkonsum und Übergewicht kann auf direktem Weg zur Fettleber führen.



© Anastasia – stock.adobe.com

© Anastasia – stock.adobe.com

## Unser Gesundheitstipp: Saftkur lässt Pfunde purzeln Der Riesenerfolg!

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

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

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr so viel aus.

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

Trinken Sie diesen Cocktail möglichst jeden Morgen vor dem Frühstück und abends.

### Mixen Sie:

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

*Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen Tag!*

Die Zutaten erhalten Sie natürlich bei uns im Reformhaus.

Reformhaus

natürlich gesund leben



Reformhaus

König

Untere Nabburger Straße 5  
92224 Amberg  
Tel. 09621 22801



**Risikofaktoren: Alkohol und Ernährung**

Ein Feierabendbier mit Freunden, ein Schnäpschen zur Verdauung, ein Glas Wein zum Essen – häufig gehört Alkoholkonsum zum Alltag. Doch die vom Körper täglich tolerierte Menge Alkohol ist geringer, als man gemeinhin glaubt.

Allgemein gilt heute für Frauen wie Männer eine Obergrenze von 100 Gramm Alkohol pro Woche. Das entspricht umgerechnet etwa einem halben Glas Wein pro Tag oder einem kleinen Bier. Doch selbst diese Menge sollte nicht regelmäßig konsumiert werden. Denn die Leber baut den

Alkohol über bestimmte Eiweiße ab. Weil sie aber auch andere Reinigungsprozesse vollziehen muss, sollten ihr immer wieder Pausen gönnt werden.

Nicht nur Alkoholkonsum tut unserer Leber alles andere als gut. Häufig fällt es schwer, den Verlockungen von reichlich zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln zu widerstehen. Dabei wird unserem Körper jedoch zu viel Energie zugeführt, die er durch zu wenig Bewegung nicht verbrauchen kann. Der Überschuss lagert sich nicht nur unter unserer Haut, sondern auch in unserer Leber als Fett ab. Das belastet das Stoffwechselorgan zusätzlich zu seinen normalen Funktionen. Was unter Umständen dazu führt, dass die Leber dann ihre Aufgaben, im Körper Gifte abzubauen und die Verdauung zu unterstützen, nicht mehr vollständig erfüllen kann.

**MIT DER SCHOENENBERGER ZUM WOHLFÜHL-ICH**  
**SCHLANKHEITSKUR**

Die Schoenenberger Schlankheits-Kur ist anders als andere Kuren. Sie stützt sich auf **drei Säulen**, die gemeinsam nicht nur dafür sorgen, dass die Anwender abnehmen, sondern dass der ganze Körper gleichzeitig entsäuert und entwässert wird.



- Schlankheitskur für 10 Tage
- Gesundes Ernährungskonzept zum Abnehmen und Entschlacken
- Für Wohlbefinden mit Heilpflanzenkraft
- Mit vielen leckeren Rezepten
- Traditionelles pflanzliches Arzneimittel



**SÄULE 1:**  
**ERNÄHRUNG**

Ein ausgewogener Ernährungsplan, der leckere Rezepte bereithält, unterstützt die Entgiftung und Revitalisierung des Körpers.

**SÄULE 2:**  
**PHYTOTHERAPIE**

Die Heilpflanzen-saft-Cocktails wirken positiv auf den Stoffwechsel, regulierend und ausgleichend auf den Organismus.

**SÄULE 3:**  
**BEWEGUNG**

Tipps, mehr Bewegung je nach individueller Verfassung ins Leben zu bringen – von 30 Minuten Spazieren bis zu intensivem Sport.



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

## einer Fettleber

### Symptome zeigen sich erst relativ spät

Drei Stufen einer Fettleber werden unterschieden: die reine Fettleber ohne entzündliche Reaktion (Stadium 1), die Fettleber mit entzündlicher Reaktion (Stadium 2) und die Leberzirrhose. Die Krankheit kann zunächst völlig unbemerkt verlaufen – und das über Jahre. Die Leber lagert Fett ein und schwillt an, in schweren Fällen sogar bis auf die doppelte Größe. Doch das Organ leidet im Verborgenen, die Belastung der Leber zeigt sich allenfalls durch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Selbst die sogenannten Leberwerte (GOT, GPT) geben bei einer Blutuntersuchung im ersten Stadium noch keinen Hinweis auf eine Erkrankung.

Erst wenn sich die Fettleber entzündet und die Leberwerte ansteigen, treten mitunter Symptome einer Gelbsucht auf. Und da eine verfettete Leber ihren Aufgaben bei der Stoffwechselkontrolle nicht mehr richtig

nachkommen kann, entgleisen allmählich die Blutzucker- und Blutfettwerte. Oft kann der Arzt eine vergrößerte Leber (Hepatomegalie) schon ertasten. Die Bestätigung der Diagnose Fettleber ist durch eine Sonografie (Anwendung von Ultraschall) des Oberbauchs und eine Blutentnahme mit Bestimmung der Leberenzyme möglich.

### Behandlungsansatz: Umstellung der Ernährung

Bis heute gibt es keine Medikamente gegen eine Fettleber. Doch eine Umstellung der Ernährung kann schon viel bewirken. In der Regel ist die Einlagerung von Fett in die Leberzelle reversibel, kann also rückgängig gemacht werden. Und in den meisten Fällen genügen schon eine ausgewogene, gesunde Ernährungsweise und der Verzicht auf Alkohol, damit sich die Fetteinlagerungen vollständig zurückbilden. Dabei sollte auch genügend Bewegung nicht vergessen werden.



- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Gewichtszunahme ohne ersichtlichen Grund
- Druckgefühl im rechten Oberbauch
- Appetitlosigkeit und Unwohlsein nach dem Essen
- Völlegefühl und regelmäßige Übelkeit
- Vergrößerter Bauchumfang aufgrund von Fettansammlung im Bauchraum



© Anastasia – stock.adobe.com



### Reformhaus EDEN

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

## Unser Gesundheitstipp:

# Schoenenberger SCHLANKHEITSKUR lässt Pfunde purzeln Der Riesenerfolg!

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

Die Leber regeneriert sich und die Haut wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer und jugendlicher.

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

### Mixen Sie:

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

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



**Theresa Köhler,**  
Ergotherapeutin und Koordinatorin  
Roboterassistierte Behandlung

**Thomas Rupprecht,**  
Ergotherapeut und  
Geschäftsführer

**25  
JAHRE**

**ERGOTHERAPIE**  
In besten Händen.



**rupprecht**  
ERGOTHERAPIE  
Weiden | Vohenstrauß | Hirschau

# INNOVATIVE ERGOTHERAPIE

## NEUE TECHNOLOGIEN VERBESSERN DIE BEHANDLUNGSERFOLGE

Seit über 26 Jahren begleitet Ergotherapie Rupprecht Menschen dabei, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihre Selbstständigkeit im Alltag zurückzugewinnen. Mit insgesamt 38 Mitarbeitenden an vier Standorten – zweimal in Weiden sowie in Hirschau und Vohenstrauß – setzt das Team alles daran, individuelle und effektive Behandlungsansätze zu bieten. Inhaber Thomas Rupprecht bringt über 30 Jahre Erfahrung in der Ergotherapie mit und hat in dieser Zeit viele Entwicklungen in der Branche hautnah miterlebt. Jetzt geht die Praxis einen Schritt weiter und integriert innovative Technologien, die bislang vor allem in großen Reha-Kliniken zum Einsatz kamen.

### Welche neuen Technologien setzen Sie in Ihrer Praxis ein?

Wir haben unser Therapieangebot durch drei innovative Systeme erweitert, die zuvor hauptsächlich in Reha-Kliniken genutzt wurden: Meissa OT, Stella BIO und das Cureo VR System.

### Welche Vorteile bringen diese Technologien für die Patienten?

Diese Systeme bieten zahlreiche Vorteile: Durch hohe Wiederholungsraten und gezielte Stimulation werden The-

rapieerfolge beschleunigt. Zudem steigern die spielerischen Elemente und die interaktive Gestaltung die Motivation der Patienten. Viele empfinden das Training mit den neuen Technologien als motivierend und spannend, wodurch sie sich stärker in die Therapie einbringen.

### Wie fügen sich diese Geräte in den Praxisalltag ein?

Die Geräte lassen sich optimal in unseren Therapiealltag integrieren. Besonders hilfreich ist, dass sie sogenannte Parallelbehandlungen ermöglichen. Dies bedeutet, dass zwei Patienten mit ähnlichen Behandlungszielen gleichzeitig therapiert werden können, was angesichts des steigenden Fachkräftemangels und der langen Wartelisten eine enorme Entlastung darstellt.

### Wie reagieren die Patienten auf die neuen Technologien?

Seit wir die Geräte im August letzten Jahres eingeführt haben, erhalten wir durchweg positive Rückmeldungen. Die interaktiven und spielerischen Ansätze machen die Therapie abwechslungsreicher und motivierender. Insbesondere die hohe Wiederholungsfrequenz durch die Geräte zeigt eine deutliche Verbesserung der Therapieergebnisse.

### Was macht diese Systeme so besonders?

Diese Geräte sind in niedergelassenen Praxen eine Seltenheit, da sie bisher meist nur in größeren Reha-Kliniken verfügbar und für kleine Praxen kaum erschwinglich waren. Sie bieten jedoch einzigartige Funktionen, die die Ergotherapie enorm bereichern.

Meissa OT ist ein hochmoderner Roboter für die Hand- und Armrehabilitation. Er verfügt über verschiedene Aufsätze, die alltagsnahe Bewegungen wie das Greifen eines Schlüssels oder das Halten eines Stifts simulieren. So hilft er gezielt bei der Wiederherstellung von Kraft und Koordination.

Stella BIO ist ein Elektrostimulationsgerät, das minimale Muskelaktivitäten misst und durch gezielte Stimulation Bewegungsfähigkeiten unterstützt. Es hilft bei Schwellungen, lindert Schmerzen und fördert den Muskelaufbau – besonders nach Verletzungen oder Operationen.

Das Cureo Virtual Reality System kombiniert Ergotherapie mit interaktiven VR-Anwendungen. Spielerisch können Patienten Alltagsbewegungen trainieren, etwa durch Kochsimulationen oder das Greifen von Gegenständen. Ein integriertes Analysetool ermöglicht die genaue Messung von Fortschritten und die individuelle Anpassung der Therapie.



Fußwerk  
OBERPFALZ



Der Frühling kann kommen: Bei Fußwerk Oberpfalz erwartet Sie eine große Auswahl an Schuhen namhafter Hersteller, darunter auch „Hartjes“ aus Österreich.

Foto: HARTJES Gesellschaft m.b.H.

# FUSSWERK OBERPFALZ

Komplettversorgung für die Füße

Die Bedeutung gesunder Füße kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden – davon ist Horst Schedl überzeugt. Dem Inhaber von Fußwerk Oberpfalz liegt das Wohl seiner Kundinnen und Kunden am Herzen. Ihre Mobilität und Gesundheit stehen für den Meister der Orthopädie-Schuhtechnik und sein Team an oberster Stelle.

*Der richtige Schuh  
trägt zu Lebensqualität bei.*

*Er muss aber passen*

*und gefallen.*

- Horst Schedl -

Was ist der richtige Schuh für mich? Diese Frage stellen sich viele Menschen. Pauschale Lösungen gibt es nicht, jeder Fuß ist anders. Zu kurze, zu schmale oder zu weite Schuhe können zu unterschiedlichen Fußproblemen führen. Das Team von Fußwerk Oberpfalz bietet deswegen eine individuelle Beratung. „Wir ermitteln die Passform jeder Kundin und jedes Kunden, um alle Füße bestmöglich zu versorgen“, erklärt Horst Schedl. Im Sortiment finden sich daher elf verschiedene Schuhweiten zahlreicher Hersteller. Natürlich ist beim Schuhkauf nicht allein die Passform entscheidend: „Bei Fußwerk Oberpfalz liegt unser Augenmerk auch

auf Nachhaltigkeit, hochwertige Verarbeitung und aktuelle Modetrends.“

Fußwerk Oberpfalz ist ein Handwerksbetrieb, der sich persönlich, verlässlich und kompetent um alle Bedürfnisse kümmert. Durch permanenten Austausch mit Therapeuten, Ärzten und Podologen garantiert das Orthopädie-Haus Kundinnen und Kunden jeden Alters eine reibungslose Versorgung. Individuell maßgeschneiderte Einlagen helfen bei Schmerzen, korrigieren die Beinstatik und unterstützen bei Belastung. Bei Fußwerk Oberpfalz ist jede Einlage ein Unikat und wird in der haus-eigenen, gläsernen Werkstatt hergestellt.



## Fußwerk Oberpfalz

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

## Öffnungszeiten

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



Fußwerk  
OBERPFALZ

## LEISTUNGSSPEKTRUM

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

Von Reiner Wittmann

# RHEUMA

## WENN GELENKE SCHMERZEN

**Rheuma ist eine Krankheit, die in der Medizin als Sammelbegriff für zahlreiche Erkrankungen des Bewegungsapparates dient. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet „fließender Schmerz“.**

Rheuma kann in jedem Alter auftreten, auch bei Kindern. Die meisten rheumatischen Erkrankungen sind chronisch und verlaufen in Schüben. Sie sind gekennzeichnet durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, vor allem an den Gelenken, aber auch an Muskeln, Sehnen oder im Bindegewebe.

Etwas Ordnung in die Vielzahl der rheumatischen Erkrankungen kann die gängige Einteilung in vier Hauptgruppen bringen.

### Entzündlich-rheumatische Erkrankungen:

Bei diesem Formenkreis greift das Immunsystem des Menschen den eigenen Körper an. Häufig ist hier beispielsweise die „rheumatoide Arthritis“. Dabei handelt es sich um eine dauerhafte Erkrankung, die unter anderem durch Morgensteifigkeit gekennzeichnet ist. Eine andere relativ bekannte Erkrankung dieser Gruppe ist Morbus Bechterew.

### Degenerativ-rheumatische Erkrankungen:

Dabei handelt es sich um die Arthrose, die häufigste chronische Gelenkerkrankung.

### Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates:

Dazu zählen etwa der chronische Rückenschmerz, der Tennis-Ellbogen, das Karpaltunnelsyndrom oder die Fibromyalgie.

### Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden:

Darunter fallen hauptsächlich Gicht und Osteoporose, also „Knochenschwund“.

## RHEUMA BEI KINDERN

**Fast 17 Millionen Menschen leiden hierzulande an Rheuma, auch Kinder.**

Rheuma wird zumeist mit älteren Leuten in Verbindung gebracht. Tatsächlich sind oft schon Kinder betroffen. Generell gilt: Die Krankheit sollte möglichst frühzeitig erkannt werden, natürlich auch bei Kindern. Insbesondere bei sehr kleinen Kindern sind die Eltern gefordert.

Tipps zu diesem und anderen Themen gibt es im Elternratgeber „Rheuma bei Kindern“ der Deutschen Rheuma-Liga. Demnach sollten Eltern unter anderem darauf achten, ob die Gelenke des Kindes am Morgen steif sind? Hinkt das Kind, weil es ein Bein nicht belasten will? Klagt es über Schmerzen, insbesondere nach dem Aufstehen? Sind ein oder mehrere Gelenke geschwollen oder überwärmt? Will das Kleinkind plötzlich wieder getragen werden, obwohl es schon laufen kann? Greift das Kind anders zu oder stützt sich anders ab als sonst? Hat das Kind Schmerzen beim Kauen oder beim Öffnen des Mundes? Möchte das Kind auf einmal nur noch Weiches essen?

Wichtig ist: Eltern sollten nicht verzweifeln. Denn: „Die rechtzeitige und umfassende Therapie“, heißt es im Ratgeber, „kann in den meisten Fällen zum vollständigen Rückgang der Gelenkentzündung und der Bewegungseinschränkungen führen.“

**SCHNELL ZUM ARZT**

Menschen, die fürchten, von einer rheumatischen Erkrankung betroffen zu sein, sollten einen Arztbesuch nicht aufschieben. Die Deutsche Rheuma-Liga e.V., die größte deutsche Selbsthilfeorganisation für Rheumapatienten, schreibt auf ihrer Website: „Je eher Rheuma erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Voraussetzung dafür ist eine schnelle und eindeutige Diagnose.“ Wer



© BillionPhotos.com – stock.adobe.com

also Symptome wahrnimmt, die auf Rheuma hinweisen könnten, oder sich erblich vorbelastet fühlt, sollte das frühzeitig ärztlich abklären lassen.

Rheuma vorzubeugen ist nur bedingt möglich, da die genauen Ursachen der meisten Rheumaarten noch nicht vollständig geklärt sind. Einige Risikofaktoren wie das Alter, genetische Veranlagungen oder bestimmte Infektionen lassen sich nicht beeinflussen.

**ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL**

Allerdings können ein gesunder Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung das Risiko senken. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur und hält die Gelenke beweglich. Übergewicht schadet, da es die Gelenke zusätzlich belastet. Auch Rauchen gilt als Risikofaktor für bestimmte Rheumaarten und sollte daher vermieden werden.

Bei der Behandlung von Rheuma steht die Linderung der Schmerzen und die Erhaltung der Beweglichkeit im Vordergrund. Medikamente, sowie Physiotherapie und Ergotherapie können Schmerzen lindern, die Beweglichkeit erhalten und die Muskulatur stärken. In einigen Fällen kann nur eine Operation stark geschädigte Gelenke ersetzen. Die chronischen Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit können auch zu psychischen Belastungen führen.

**SICH VERNETZEN KANN HELFEN**

Die Deutsche Rheuma-Liga e.V. bietet umfassende Informationen für Erkrankte. Sie lebt von der Vernetzung von Medizinern, Experten und Betroffenen und fördert so den Austausch und die gegenseitige Unterstützung. Vor allem aber ist die Rheuma-Liga in der Region aktiv. Mehr Auskünfte sind auf der Webseite des Landesverbands Bayern der Rheuma-Liga zu finden: [www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de).

- ANZEIGE -



Benjamin Prexler

## Wir „beflügeln“ Ihren Gang

Jeder Rheuma-Patient hat andere Beschwerden: Einmal sind es die Gelenkschmerzen und das Gefühl der Steifigkeit an sich, in anderen Fällen sind es Gelenksveränderungen der Zehen und des Fußes. Ein entzündetes Gelenk verträgt keinen Druck, wird nur noch mehr gereizt und schmerzt dadurch zusätzlich.

Wichtig ist in jedem Fall ein bequemer Schuh mit ausreichend Platz für Ballen und Zehen. Viele greifen meist zu besonders weichen Schuhen mit nachgiebiger Sohle, wie Sneaker oder Turnschuhe. Zunächst lindern solche Schuhe die Beschwerden, jedoch stützen diese den Fuß nicht ausreichend. Nicht die Veränderung der Gelenke allein ist das Problem, sondern die überdehnten Sehnen und Bänder, die für die Stabilität des Fußgewölbes zuständig sind.

Zudem wird auch genügend Platz im Schuh für eine bettende Einlage benötigt: „Je mehr Platz im Schuh, umso besser ist die dämpfende und stabilisierende Wirkung der Einlage“, erklärt Orthopädie-Schuhtechniker-Meister Benjamin Prexler.

Sind die Beschwerden trotz einer gut passenden Einlage so stark, kann eine sogenannte Schuhzurichtung wie eine Ballenrolle das Leben erleichtern. Einfache Versorgungen wie eine Bettungseinlage verhindern Druckstellen und Hornhautbildungen unter den Mittelfußköpfchen.

„Bevor wir anfangen, beraten wir gerne ausführlich, um ein Konzept zu erarbeiten welches gut tut, hilft und den Kunden gefällt“, sagt OSM Benjamin Prexler.



Orthopädie · Schuh &amp; Technik

**KONTAKT**

**Orthopädie –  
Schuh & Technik Vogel GmbH**

Unterer Markt 7  
92637 Weiden  
Telefon 0961/43216  
[www.orthopaedie-vogel.de](http://www.orthopaedie-vogel.de)

**Öffnungszeiten**

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

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

- Einlagen für Rheuma, Knick-Senk-Spreiz-Fuß, Fersensporn, Diabetes usw.
- Einlagen in Sonderbau (sensomotorisch oder podoätiologisch) und auch ESD geprüft
- Diabetesversorgung (Diabetes Zertifiziert)
- Zurichtung der konfektionierten Schuhe
- Orthopädische Maß-Schuhe, auch ESD geprüft
- und vieles mehr

# DEN MENSCHEN IN SEINER GANZHEIT BETRACHTEN – NICHT NUR SYMPTOME BEHANDELN

*Namazi & Hofmann –  
Ihre Orthopäden in Schwandorf*



**Wenn Schulmedizin und komplementäre Ansätze eine effiziente Kombination zum Wohl der Patienten eingehen, dann beschreibt dies exakt den Behandlungsansatz von Amir Namazi. Anfang Januar 2025 hat der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie die orthopädische Privatpraxis von Dr. Matthias Hofmann in der Schwimmbadstr. 9 als Inhaber übernommen.**

„Es ist eine große Ehre und Verantwortung die etablierte orthopädische Privatpraxis von Dr. Hofmann zu übernehmen, die viele Jahre hinweg mit hoher fachlicher Kompetenz, menschlicher Wärme und großem Engagement geführt wurde“, sagt Amir Namazi. „Auf diesem Fundament werde ich mit Dankbarkeit, Leidenschaft und Demut weiter aufbauen.“

Die Patienten erwartet künftig in der Praxis eine Kombination aus Kontinuität und Weiterentwicklung. „Ich bin dankbar, dass Dr. Matthias Hofmann weiterhin als wertvolles Mitglied unseres Teams an meiner Seite ist. Unser Anspruch ist, unser gebündeltes Wissen zum Wohl all unserer Patienten einzusetzen“, so Amir Namazi. „Unabhängig davon, ob Sie bereits bei

uns in Behandlung sind oder noch die passende orthopädische Praxis suchen – wir betrachten den Menschen als Ganzes und nutzen die bewährten Methoden sowie komplementäre Ansätze, um Ihnen nachhaltig zu helfen.“

In der orthopädischen Privatpraxis in Schwandorf nutzen Amir Namazi und Dr. Matthias Hofmann „moderne technische Geräte, um präzise Diagnosen zu stellen und diverse Indikationen effektiv zu behandeln“. Um all dies aus einer Hand möglichst komfortabel und schnell für die Patienten umsetzen zu können, nutzt das Team der Praxis beispielweise auch ein eigenes MRT.

Amir Namazi zählt neben Orthopädie und Unfallchirurgie auch Manuelle Medizin, Chirotherapie und Akupunktur zu seinen Tätigkeitsfeldern und ist außerdem zertifizierter Arzt für Ästhetische Botulinum- und Fillertherapie.

In seiner täglichen Arbeit sieht es der neue Praxisinhaber als seine Aufgabe, „den ganzen Menschen zu betrachten – nicht nur Symptome zu behandeln, sondern die Ursachen zu verstehen und langfristige Lösungen zu finden.“

Die enge Zusammenarbeit mit den Patientinnen und Patienten, gepaart mit modernen und innovativen Diagnose- und

Behandlungsmethoden, wird in der Praxis selbstverständlich im Mittelpunkt stehen. Auch die ganzheitliche KAIROS-Methode nach Dr. Karsten Wurm – einer der besonderen Behandlungsschwerpunkte von Dr. Matthias Hofmann – wird hier künftig weiterhin Gewicht haben. In diesem Bereich bildet sich Amir Namazi derzeit noch intensiv fort.

Der in Tübingen aufgewachsene Mediziner, gebürtig aus Persien, schloss 2005 sein Studium an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München ab.

Durch Praktika in Ecuador, Iran, Brasilien und Argentinien sammelte er wertvolle internationale Erfahrung und spricht mehrere Sprachen.

Nach mehreren Assistenzarztstellen, u. a. in der Unfallchirurgie in München und in der Schweiz, in der Orthopädie im Sportopaedicum Regensburg und später als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im OTC Regensburg, spezialisierte er sich auf die konservative Therapie von Erkrankungen und Verletzungen des gesamten Bewegungsapparates.

Seit 2023 ist er in der orthopädischen Privatpraxis in Schwandorf tätig, die er nun zum Jahreswechsel 2025 als Inhaber übernommen hat.



**NAMAZI & HOFMANN**  
ORTHOPÄDISCHE PRIVATPRAXIS

Mo. – Do. 7 bis 12 · 13 bis 17 Uhr | Fr. 7 bis 14 Uhr  
Schwimmbadstr. 9 | 92421 Schwandorf | Tel. 09431 / 79 05 177  
mail@orthopaedie-namazi.de | www.orthopaedie-namazi.de

# ZAHNFLEISCH- CHECK

DIE BASIS FÜR EIN  
STRALENDES LÄCHELN

Hinter jedem strahlenden Lächeln stecken nicht nur weiße Zähne, sondern auch gepflegtes Zahnfleisch. Es sorgt dafür, dass alles an Ort und Stelle bleibt, schützt vor Entzündungen und spielt eine entscheidende Rolle für die Zahngesundheit.

Wird Zahnfleisch vernachlässigt, können unangenehme Folgen wie Bluten oder sogar Zahnverlust auftreten. Es lohnt sich, einen Blick auf diesen oft unterschätzten Teil der Mundgesundheit zu werfen und zu verstehen, wie wichtig es ist, ihn richtig zu pflegen.

## SO SIEHT'S AUS

Gesundes Zahnfleisch zeigt sich in einem blassrosa Farbton, ist fest und liegt gut an den Zähnen an. Es sollte nicht bluten, selbst bei kräftigem Zähneputzen.

Das Zahnfleisch bildet eine natürliche Barriere gegen Bakterien und verhindert, dass schädliche Keime in den Körper gelangen – eine wesentliche Voraussetzung für stabile Zähne und allgemeine Zahngesundheit. Wenn das Zahnfleisch nicht gesund ist, können schnell Probleme entstehen.

### 1. Zahnfleischentzündung (Gingivitis):

Die häufigste Form von Zahnfleischerkrankungen entsteht, wenn sich Zahnbelag (Plaque) ansammelt und das Zahnfleisch reizt. Die Symptome sind Rötungen, Schwellungen und leichtes Bluten beim Zähneputzen.

### 2. Zahnfleischrückgang (Parodontitis):

Unbehandelte Gingivitis kann zu einer Parodontitis führen. Das Zahnfleisch wird langsam abgebaut, die Zähne können locker werden oder sogar ausfallen.

### 3. Empfindliches Zahnfleisch:

Viele Menschen leiden unter empfindlichem Zahnfleisch, das bei kalten oder heißen Speisen schmerzt. Dies kann ein Hinweis auf eine beginnende Zahnfleischerkrankung oder einfach das Ergebnis falscher Putztechniken sein.

## MEHR RISIKOFAKTOREN

Neben unzureichender Zahnpflege können auch Zähneknirschen, Adipositas, ein schwaches Immunsystem und Bakterien in Zahnbelägen das Zahnfleisch schädigen. Genetische Veranlagung oder bestimmte Krankheiten, wie Demenz, die das Zähneputzen vergessen lässt, belasten zusätzlich.

## SO BLEIBT'S GESUND

Gesundes Zahnfleisch braucht regelmäßige Aufmerksamkeit. Entscheidend ist, es nicht nur sauber, sondern auch gut gepflegt zu halten. Mit einfachen, aber effektiven Gewohnheiten kann das gelingen.

STARK BLEIBEN  
UND DIE ZAHN-  
GESUNDHEIT  
LANGFRISTIG  
SICHERN

### Regelmäßiges Zähneputzen:

Mindestens zweimal täglich Zähneputzen ist Pflicht. Zwei Minuten reichen, und mit einer Zahnbürste mit weichen Borsten wird das Zahnfleisch nicht gereizt. Eine elektrische Zahnbürste kann beim Putzen eine Hilfe sein.

### Zahnseide und Interdentalbürsten:

Zahnseide oder Interdentalbürsten helfen, Plaque aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen – den Stellen, die man oft übersieht.



© ivatekstudio | Comauthor – stock.adobe.com

Gesundes Zahnfleisch  
braucht regelmäßige  
Aufmerksamkeit.

### **Gesunde Ernährung:**

Vitamin C ist gut für das Zahnfleisch und findet sich in vielen Früchten wie Orangen und Paprika. Zucker sollte dagegen nur in Maßen gegessen werden, da er Plaque fördert.

### **Mundspülungen:**

Eine antibakterielle Mundspülung kann helfen, Bakterien zu bekämpfen und Entzündungen zu vermeiden – ersetzt aber nicht das Zähneputzen.

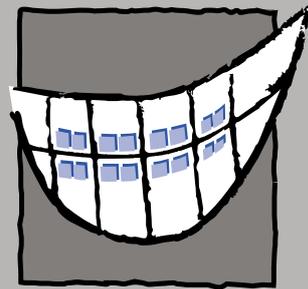
### **Nicht rauchen:**

Rauchen schwächt das Zahnfleisch, macht es anfälliger für Krankheiten und fördert Zahnfleischrückgang.

### **Regelmäßige Zahnarztbesuche:**

Einmal im Jahr sollte eine Zahnkontrolle gemacht werden. So können Probleme frühzeitig entdeckt und behandelt werden.

**DR. DIETMAR GEYMEIER**  
KIEFERORTHOPÄDIE



Max-Reger-Str. 18 · 92637 Weiden  
Tel: 0961 – 21222 · [www.geymeier.de](http://www.geymeier.de)

**MKG DR. DR. ACH**

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



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

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

[praxis@mkgchirurgie-weiden.de](mailto:praxis@mkgchirurgie-weiden.de)  
[www.mkgchirurgie-weiden.de](http://www.mkgchirurgie-weiden.de)

# NEUE RÄUME, BEWÄHRTE EXPERTISE DIE KIEFERORTHOPÄDIE AMBERG ZIEHT UM



**KIEFERORTHOPÄDIE**  
A M · B E R G



Seit März 2022 begleitet die Kieferorthopädie AmBerg ihre Patientinnen und Patienten auf dem Weg zu einem gesunden, schönen Lächeln. Anfang 2025 wurden die neuen Räumlichkeiten in der Regensburger Straße 11/13 bezogen. Mit dem neuen Standort wurde nicht nur mehr Platz geschaffen, sondern auch eine noch angenehmere Atmosphäre für die Patientinnen und Patienten. Die hellen, offenen Räume sorgen für eine freundliche Umgebung, während separate Behandlungszimmer mehr Privatsphäre und Ruhe bieten. Auch die Erreichbarkeit hat sich verbessert: Direkt vor der Praxis gibt es Patientenparkplätze, und ein angrenzendes Parkhaus bietet zusätzlichen Komfort.

Hinter der Kieferorthopädie AmBerg stehen Dr. med. dent. Hage und Dr. med. dent. Monschau, zwei erfahrene Kieferorthopädinnen, die ihre Patientinnen und Patienten mit viel Fachkompetenz und Menschlichkeit betreuen. Gerade für Kinder und Jugendliche kann die erste Zahnspange eine aufregende Sache sein – aber auch für Erwachsene, die sich für eine spätere Korrektur entscheiden. Einfühlungsvermögen spielt daher eine große Rolle.

Als Mütter kennen die Ärztinnen die Sorgen von Eltern und nehmen sich die Zeit, alles in Ruhe zu erklären.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten bietet die Praxis?

In der Kieferorthopädie AmBerg wird das gesamte Spektrum der modernen Zahnkorrektur angeboten – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dabei wird stets darauf geachtet, dass die Behandlung nicht nur funktionell, sondern auch ästhetisch überzeugt.

- Herausnehmbare Zahnspangen helfen dabei, Fehlstellungen schon früh sanft zu korrigieren.
- Feste Zahnspangen sorgen für eine präzise Ausrichtung der Zähne.
- Invisalign-Aligner bieten eine fast unsichtbare Alternative zur festen Spange – ideal für Jugendliche und Erwachsene.
- Individueller Sportmundschutz schützt die Zähne optimal bei sportlichen Aktivitäten.

## Moderne Technik für eine angenehmere Behandlung

Die Praxis nutzt moderne, digitale Technik, um die Behandlung für ihre Patientinnen und Patienten so angenehm wie möglich

zu gestalten. Genau deshalb bietet die Kieferorthopädie AmBerg eine abdruckfreie Behandlung. Ein hochmoderner 3D-Scanner ersetzt die herkömmlichen Methoden und ermöglicht eine präzise digitale Erfassung der Zähne. Diese digitalen Modelle werden direkt im 3D-Drucker ausgedruckt und für die Herstellung von Zahnspangen genutzt.

Ein weiteres großes Plus ist das praxiseigene Dentallabor. Hier werden hochwertige Zahnspangen, Schienen und Funktionsregler direkt vor Ort gefertigt. Das spart Zeit, denn Anpassungen oder Reparaturen können schnell und flexibel durchgeführt werden – ohne lange Wartezeiten.

## Wie werden Patientinnen und Patienten in der Praxis betreut?

Neben modernster Technik steht vor allem der Mensch im Mittelpunkt. Jede Patientin und jeder Patient wird individuell beraten, und die Behandlung wird Schritt für Schritt genau erklärt. Transparenz und Vertrauen sind dabei essenziell.

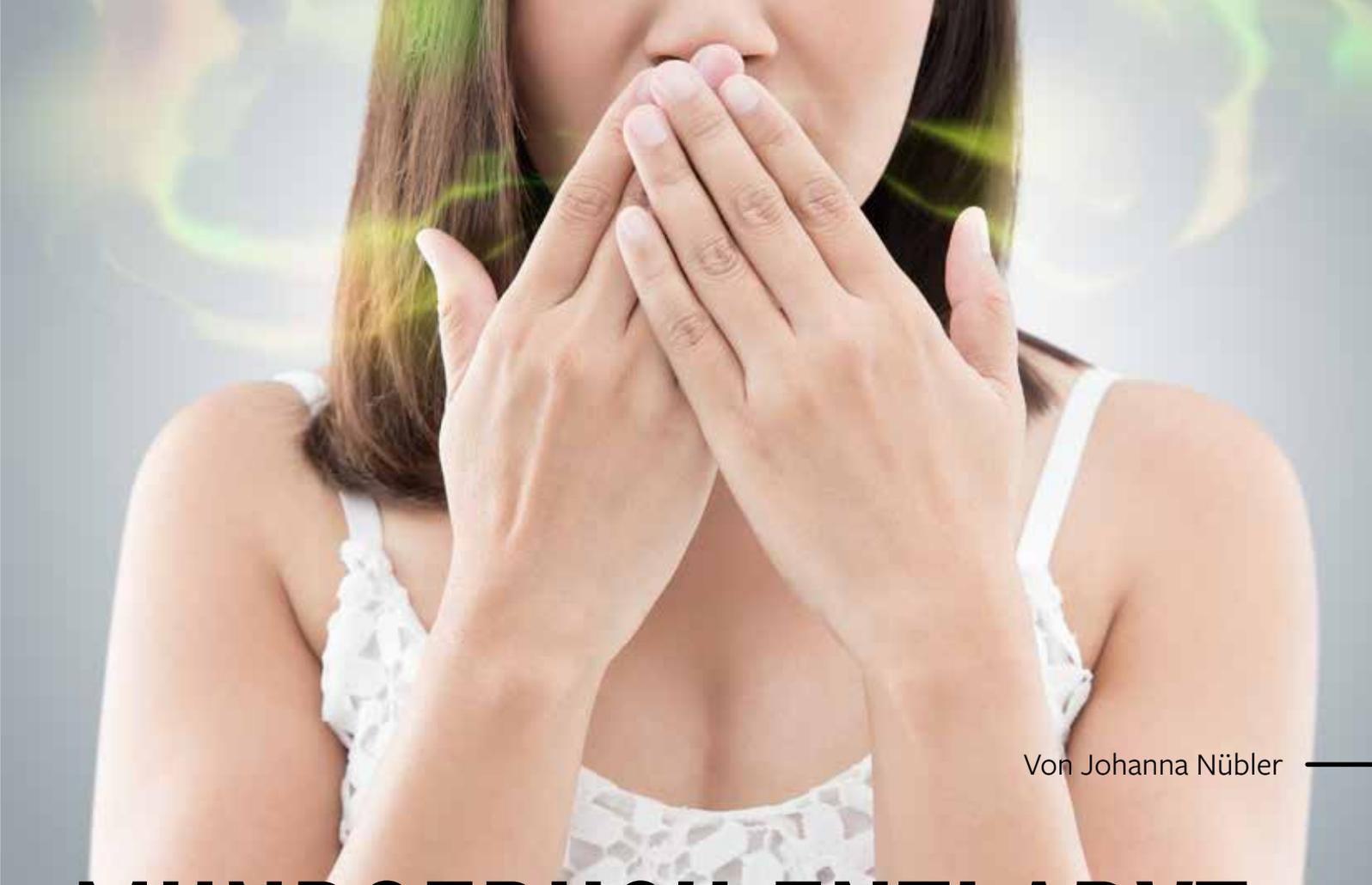
Gerade für Kinder oder Angstpatientinnen und -patienten ist eine entspannte Atmosphäre besonders wichtig. Deshalb nimmt sich das Team die Zeit, alles in Ruhe zu besprechen, Ängste zu nehmen und den Behandlungsablauf so angenehm wie möglich zu gestalten. Hier zählt nicht nur die medizinische Expertise, sondern auch ein vertrauensvoller Umgang.

### KONTAKT

**Kieferorthopädie AmBerg** Regensburger Str. 11/13  
Dr. Nazin Hage 92224 Amberg  
Dr. Conny Monschau Tel.: 09621/90 800 0  
[info@kieferorthopaedie-amberg.de](mailto:info@kieferorthopaedie-amberg.de)

### SPRECHZEITEN

Mo bis Do: 8 bis 12 Uhr  
und 13 bis 17 Uhr  
Freitag: 8 bis 12 Uhr



Von Johanna Nübler

# MUNDGERUCH ENTLARVT:

## DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

**Mundgeruch ist ein weit verbreitetes, aber oft tabuisiertes Problem. Für viele ist er unangenehm, jedoch meist leicht zu beheben. Dennoch können dahinter auch ernsthaftere Ursachen stecken.**

Etwa jeder vierte Mensch hat zu bestimmten Tageszeiten mit Mundgeruch zu kämpfen. Morgens nach dem Aufstehen keinen frischen Atem zu haben, kennt nahezu jeder und kann mit dem Zähneputzen schnell beseitigt werden. Chronischer Mundgeruch hingegen kann unangenehmer sein und unterschiedliche Gründe haben. Foetor ex ore oder Halitosis, die Fachausdrücke für Mundgeruch, beschreiben übelriechende Luft, die über den Atem austritt. Während der Geruch bei Halitosis sowohl über Mund als auch Nase verströmt wird, kommt er bei Foetor ex ore nur aus dem Mund.

Die häufigste Ursache liegt direkt im Mundraum: Bakterien auf der Zunge, den Zähnen oder dem Zahnfleisch. Diese zersetzen naturgemäß Eiweiße aus der Nahrung oder dem Speichel, wobei übelriechende Schwefelverbindungen entstehen. Solange dieser gesund ist, bleiben die Zersetzung und Geruchsbildung minimal. Sobald jedoch reichlich Nahrung und optimale Bedingungen vorhanden sind, vermehren sich die Bak-

terien und setzen starke Schwefelgerüche frei. Vor allem mangelnde Mundhygiene begünstigt das Wachstum dieser Bakterien.

Ein gut befeuchteter Mund ist weniger anfällig für Mundgeruch, da Speichel Essensreste und Bakterien wegspült. Mit zunehmendem Alter lässt die Speichelproduktion nach, was oft zu Mundtrockenheit (Xerostomie) und Mundgeruch führt. Bestimmte Medikamente können als Nebenwirkung die Speichelmenge ebenso reduzieren.

### WEITERE URSACHEN FÜR MUNDGERUCH:

- Parodontitis (Infektion des Zahnhalteapparates)
- Gingivitis (Zahnfleischentzündung)
- Karies
- Stark riechende Lebensmittel und Zucker
- Schlecht gepflegte Zahnprothesen oder Zahnersatz
- Entzündungen im Mundraum (Abszesse oder Pilzinfektionen)
- Alkohol und Rauchen

IN RUND

**90 %**

DER FÄLLE LÄSST SICH MUNDGERUCH DURCH DEN ZAHNARZT ERFOLGREICH BEHEBEN.

Auch systemische Erkrankungen wie Diabetes, Magen-Darm-Probleme, Infektionen im Nasen-Rachen-Raum oder Mundkrebs können schlechten Atem verursachen. Besonders bei dauerhafter Halitosis steckt oft mehr dahinter, was eine ärztliche Betreuung ratsam macht. In manchen Fällen ist der Mundgeruch allerdings nur eingebildet – die psychogene Halitose.

#### MUNDGERUCH ERKENNEN

Da die eigene Wahrnehmung oft täuschen kann, ist es hilfreich, die Einschätzung von Freunden oder Familie einzuholen. Zudem kann eine ärztliche Diagnose beim Zahnarzt weiter Aufschluss geben. Hier erfolgen sowohl visuelle Kontrollen als auch spezielle Tests, wie etwa die Analyse des Zungenbelags und die Messung von Atemgasen, um die Ursache des Mundgeruchs zu bestimmen. Die Therapie richtet sich nach der Ursache und umfasst die Reinigung von Zähnen und Zunge sowie das Erlernen der besten Pflegemethoden.

## WAS HILFT GEGEN MUNDGERUCH?

- Mundhygiene optimieren: Zähneputzen, Zahnseide, Mundspülungen
- Zahnarztbesuche: Regelmäßige Kontrollen und Behandlungen
- Ernährungsanpassungen: Viel Wasser trinken, bestimmte Lebensmittel meiden
- Behandlung medizinischer Ursachen

Ein frischer Atem ist oft das Ergebnis kleiner, aber effektiver Maßnahmen. Durch regelmäßige Zahn- und Zungenreinigung sowie ausreichend Flüssigkeitsaufnahme kann Mundgeruch verhindert werden. Zudem tragen eine ausgewogene Ernährung und der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt maßgeblich zu einem angenehmen Atem bei. Diese einfachen Tipps halten nicht nur den Atem frisch, sondern verbessern auch die allgemeine Mundgesundheit.

## Praxismgemeinschaft 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 Schöniß**  
Fachzahnärztin für  
Oralchirurgie

#### Leistungsspektrum:

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

Wörthstrasse 7 · 92637 Weiden · Telefon 0961-3917600

# FITNESS

## FÜR DEN KOPF

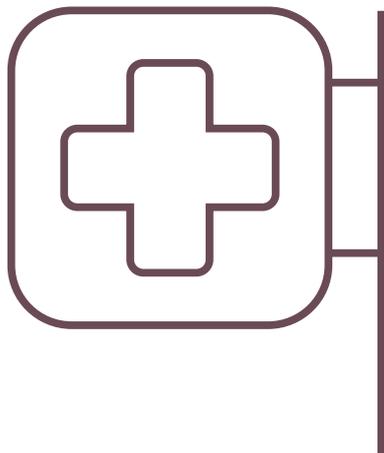
Sie möchten geistig fitter werden? Ihr Allgemeinwissen steigern? Und Ihre Konzentration fördern? Finden Sie die Leidenschaft beim Kreuzworträtsel in Ihrer „gesund&vital“-Ausgabe und bringen Sie Ihr Gehirn auf Hochtouren. Die mentale Anstrengung hält Sie im Alltag fit und verbessert somit Ihr Denkvermögen.

mutig, furchtlos	▼	Hafenstadt in Spanien	österr. Dichter (Rainer Maria)	germanische Gottheit	▼	fröhlich	▼	Nordwestfranzose	Nasenloch des Pferdes	▼	Künstlervermittler	Manuskriptprüfer	▼	koffeinhaltiges Kaltgetränk	▼	hornähnlicher Stoff (Insekten)	nord. Schicksalsgöttin
Stadt in der Schweiz	▶					Fingerschmuck	▶				zum Abheften vorbereiten	▶			3		
in Fältchen gelegtes Gewebe	▶		6					Böses, Unangenehmes	▶					Mixbecher			ein Tasteninstrument spielen
zartes Fleisch von der Lende	▶					Kurzwort für Jugendliche(r)	▶				Halbruder des Pollux	▶					
Kante, Winkel (süddeutsch)	▶	2		Kapitän bei Jules Verne	▼	die Ackerkrume lockern	▼	beständig, gleichbleibend	▶				Nervenzentrum	▶			
▶								franz. Schriftsteller (Emile)	▼	Wandverkleidung aus Papier	▼	Apfelsine	▶				
jemanden ungeduldig antreiben	▶	extrem, überaus		Groll, Zorn	▼	Wehgeschrei	▶							Fabrik		Bundesstaat der USA	Dringlichkeitsvermerk
Lebenshauch	▶					Wortteil	▶	Wind am Gardasee	▶			entwerfen, planen	▶	unbestimmte Zeitspanne	▶		
▶								auf sich zu	▼	kleine, scharfe Paprikaschote	▶						9
Zierpflanze	▶	durch, mit (lateinisch)		Besitzer	▶							Fremdwortteil: neu (griech.)	▶	den Tatsachen entsprechend	▶	Gleichklang im Vers	
Freizeitbeschäftigung	▶					Sohn des Agamemnon	▶	Soße zum Eintunken	▶	Zapfstellbediener	▶						
Platzdeckchen (engl.)	▶			Besatz, Einfassung	▶								gespaltene Haarspitzen	▶	nicht öfter		vor dem Erkenntwerden schützen
▶								französisch: danke	▶	Bienenzüchter	▶	Tücker, Niedertracht	▶		12		
Titelfigur bei Goethe	▶	Hotelboy		Holzblasinstrument	▶	Kunststil aus Frankreich	▶					erstklassig, hervorragend	▶				
Teil der Leiter	▶						1	persönl. Fürwort (zweite Person)	▶	Name zweier Rheinzuflüsse	▶			Abk.: medizinisch-techn. Assistent		Handelsbrauch	
▶						Sportbekleidungsstück	▶					8	unempfindlich, gefeilt	▶			
feiner Schmutz	▶	Kobold, Zwerg						kuban. Politiker: ... Guevara	▶	11	Begeisterung, Ver-zückung	▶		10			
Tierpflege	▶					hell klingen, surren	▶						Empfangszimmer	▶			
																	4

### LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



## Ambulante Rehabilitation

### Medifit – ambulantes Rehazentrum

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

## Arzt für Kieferorthopädie

### Dr. Dietmar Geymeier

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

### Kieferorthopädie Amberg

#### Dr. Nazin Hage und

#### Dr. Conny Monschau

Regensburger Str. 11-13,  
92224 Amberg  
Tel. 09621/908000  
www.kieferorthopaedie-amberg.de

## Ergotherapie

### Ergotherapie Rupprecht

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

### Ergotherapie Rupprecht

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

# EXPERTEN

### Ergotherapie Rupprecht

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

### Ergotherapie Merkl

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

### Ergotherapiepraxis Conny Osika

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

## Fitness-Studio

### AEROFIT – nonstop

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

### Injoy Weiden Fun Squash GmbH

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

### Medifit

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

## Fußpflege

### Massage- & Fußpflegepraxis

#### Max Zierock

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

## Komplementärmedizin – Naturheilverfahren Oberpfalz GmbH

### Gf. Herbert Eger, Heilpraktiker

Schillerstr. 3, 92637 Weiden  
Tel. 0961/39880040  
www.naturheilpraxis-eger.de

## Krankenhaus

### Asklepios Orthopädische

#### Klinik Lindenlohe

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

### Kliniken Nordoberpfalz AG

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

### Klinikum St. Marien Amberg

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

## MKG- und Oralchirurgie

### Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Oralchirurgie

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

### Dr. Dr. Tobias Ach

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

# AUS DER REGION

## 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

### Vogel Orthopädie + Schuh & Technik

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

## Personal Trainer & Ernährungsberater

### Markus Maier

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



## Pflege/Hilfsdienst

### Malteser Hilfsdienst e.V.

Sulzbacher Str. 15A, 92224 Amberg  
Tel. 0800/9966028  
www.malteser-hausnotruf.de

## Praxis für Physiotherapie

### Sybille Zetzsche

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

## Privatpraxis

### Dr. med. Ariane Heigl

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

### Namazi & Hofmann -

### Orthopädische Privatpraxis

Schwimmbadstr. 9, 92421 Schwandorf  
Tel. 09431/7905177  
www.orthopaedie-namazi.de

## Reformhaus

### Reformhaus Eden Inh. Ingrid Leipold

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

## Reformhaus König

Untere Nabburger Str. 5,  
92224 Amberg  
Tel. 09621/22801  
reformhaus.koenig@t-online.de

### Vita Nova Reformhaus Sander GmbH

Oberer Markt 25, 92637 Weiden  
Tel. 0961/44603  
www.vita-nova.de

## Sozialstation

### Sozialstation Die Johanniter

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

## Vital und Gesund

## Online-Shop regional

### www.biolino24.de

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

## Wellness

### Conny Osika Entspannung - Klangschalen

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

# FIT UND GESUND BLEIBEN MIT UNSEREM LESERSHOP

34,95 €



## Shiatsu- Fußmassage

Die Fußsohlen und die Fersen werden mit einer Shiatsu-Massage verwöhnt während eine Kompressionsmassage in drei Intensitätsstufen auf die Fußoberseiten einwirkt. Die zuschaltbare Rotlicht- und Wärmefunktion unterstützt die Entspannung und Belebung wohltuend.

89,95 €



## Orthopädisch wirkendes Sitzkissen für Kraftfahrzeuge

Das Polster wird als zusätzliche Sitzauflage einfach auf den Autositz gelegt und reduziert die Belastung ihrer Wirbelsäule auf ein Minimum.

50,00 €



## Sitzball

Ergonomisches Sitzen und Rückentraining in einem. Vom IGR e.V. (Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer e.V.) als „Ergonomisches Produkt“ zertifiziert.

21,95 €



## Fühl dich Gut Bauchwohlkissen

Das Kissen ist ideal geeignet für wohltuende Wärmeanwendungen. Gefüllt mit einer Roggen-Weizenmischung und einer feinen Komposition aus Anis, Fenchel, Kamille, Schafgarbe und Frauenmantel.

118,95 €



## Infrarotlampe mit Timer

Intensives Infrarotlicht zur Entspannung der Muskulatur oder zur Behandlung von Erkältungen.

89,95 €



## Sitz- Heimtrainer inklusive Bodenschuttmatte

Ergometer mit 24-stufiger Motor- und computergesteuerten Widerstandseinstellung, 22 Programmen und Handpulsmessung.

399,00 €



## Sitz- Heimtrainer Mini Bike

Für den Mini Trainer findet sich immer ein geeigneter Platz. Mit diesem Fitnessgerät kann man ganz gezielt die Arm- und Beinmuskulatur trainieren.



[www.onetz-shop.de](http://www.onetz-shop.de)

0961/85-525

Artikel online und telefonisch bestellbar.

oberpfalz  
medien