

IN GUTEN HÄNDEN

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

Das Gesundheitsforum
der Oberpfalz | Ausgabe 2025



GESUNDHEIT IN ZAHLEN



● Johanna Nübler

Im **WORLD HAPPINESS REPORT** 2025 belegte Deutschland Platz 22 und ist damit zufriedener als im Jahr 2024, als es noch auf Platz 24 lag.

81,1 % der Bevölkerung sind laut eines Mikrozensus **Nichtraucher.**



RUND **70 %**

der Deutschen, die wöchentlich mehr als drei Stunden Sport machen, schätzten 2022 ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut ein.

57 %

der Menschen, die eine psychische Erkrankung überwunden haben, geben an, dabei professionelle Hilfe genutzt zu haben.



In Deutschland verzehrt jeder jährlich rund **103 kg Gemüse** und **65 kg Obst.**

1/3 der

ERWACHSENEN

in Deutschland nutzt regelmäßig Angebote zur mentalen Entspannung, wie Meditation, Yoga oder digitale Achtsamkeitsprogramme.



EDITORIAL

Wir wollen Orientierung geben

Den Schlüssel für ein gesundes Leben gaben uns schon die Altvorden in die Hand. Der griechische Arzt Hippokrates beispielsweise sagte einst: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“

Was wie eine Binsenweisheit klingt, kann nicht oft genug wiederholt werden: Wenn es um unsere Gesundheit geht, sind wir in erster Linie immer auch selbst gefragt. Genügend Bewegung kann uns dabei unterstützen, den Blutdruck zu regulieren, gesundes Essen stärkt unsere Abwehrkräfte, innere Ruhe beugt negativem Stress vor. Und wer krank ist, muss gesund werden wollen.

Trotzdem: Krankheit lässt sich nicht einfach wegzaubern. Genetische Dispositionen sind uns nun mal mitgegeben, Unfälle mit körperlichen Folgen nie geplant und Krankheitserreger oder Umweltgifte lauern überall. Dann einen guten Arzt, eine erfahrene Schmerztherapeutin, einen versierten Orthopädietechniker oder eine moderne ausgestattete Klinik

in der Nähe zu haben, kann von entscheidender Bedeutung sein.

Wenn wir krank sind, wollen wir „in guten Händen“ sein. Mit unserem, nach dieser Redewendung benannten Magazin möchten wir Ihnen bei der Suche nach medizinischer beziehungsweise therapeutischer Begleitung ein Kompass sein, Orientierung geben. Wer sich etwas umsieht in der Region, merkt schnell: Die Oberpfalz ist in der medizinischen Versorgung bestens aufgestellt, um „in guten Händen“ zu sein, muss man in aller Regel keine weiten Wege auf sich nehmen.

Redaktionell widmen wir uns lebenspraktischen Themen, erklären zum Beispiel, in welchen Fällen eine Videosprechstunde sinnvoll sein kann, welche bildgebenden Verfahren in der Diagnostik es gibt oder was unter entzündungshemmender Ernährung zu verstehen ist.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Magazin die eine oder andere Anregung geben zu können, die Ihnen hilft gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

IHR „IN GUTEN HÄNDEN“-TEAM

Seite 7

HOHER BLUTDRUCK

Was sich
dagegen tun lässt



Seite 10

VISITE PER BILDSCHIRM

Wie Videosprech-
stunden funktionieren



Seite 16

GESUND ESSEN

Welche Nahrung bei
Entzündungen gut ist



Seite 24

EINFACH NUR KOPFWEH?

Was Migräne
erträglicher macht



BESTENS VERSORGT

Seite 13

KRANKHEITEN ERKENNEN

Was Bildgebung
heute alles kann

Seite 19

BEWUSST ENTSCHEIDEN

Patientenverfügung:
Warum sie wichtig ist



Wie Geld vom Staat
beim Umbau hilft

Seite 21



Seite 26

IHRE EXPERTEN

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16
92637 Weiden

ANZEIGEN

Ivana Zang (verantwortlich)

REDAKTION

Sabine Fuchs (verantwortlich)
Reiner Wittmann
Katharina Fleischhauer
Johanna Nübler
Lea-Mareen Kuhnle

GESTALTUNG

Barbara Schlicht
Sara Neidhardt

TITELBILDER

WavebreakMediaMicro
CasanoWa Stutio
A.B./peopleimages.com
Syda Productions
– stock.adobe.com

HERSTELLUNG/ DRUCK

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden



Langanhaltende Schmerzlinderung durch Radontherapie im Sibyllenbad

Seit über 35 Jahren wird die Radontherapie im Sibyllenbad zur langanhaltenden Schmerzlinderung rheumatischer Erkrankungen und Wirbelsäulenleiden wie Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Nervenschädigungen und vielem mehr eingesetzt.

WIE LÄUFT DIE THERAPIE AB?

Die Radontherapie umfasst je nach Indikation sechs bis zwölf Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Jedes Einzelwannenbad dauert circa 20 Minuten mit einer anschließenden Nachruhezeit von noch 20 Minuten im angrenzenden individuellen Ruhebereich. Einzelwannenbäder werden täglich angeboten, ausgenommen an Sonn- und Feiertagen – ein Bad pro Tag.

DIE TELEFONSPRECHSTUNDE DES LEITENDEN BADEARZTES

Ob die Radontherapie individuell sinnvoll ist und wie viele Bäder angezeigt sind, kann kostenfrei und unverbindlich bei der Telefonsprechstunde des ärztlichen Leiters Dr. Almaty Omparkash Raj erfragt werden. Einfach die Kontaktdaten unter Tel. 09638 9330 hinterlassen – Dr. Raj ruft Sie gerne zurück. Das Telefonat ersetzt nicht das Badearztgespräch vor Ort. Die Anzahl der Bäder bestimmt die Dauer des Kuraufenthaltes. Tagesgäste können drei bis sechs Bäder pro Woche nehmen.

WIE KOMME ICH ZU EINER RADONTHERAPIE IM SIBYLLENBAD?

Radontherapie für Kassenpatienten

Als gesetzlich Versicherter haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. Ambulante Vorsorgemaßnahme (früher: Badekur)

Die Kosten für eine Radontherapie werden von der Krankenkasse nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme übernommen. Diese dauert 21 Kalendertage und ist seit Juli 2021 wieder eine Pflichtleistung gesetzlicher Krankenkassen. Der Badearzt verordnet dabei nicht nur Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder, sondern je nach Beschwerdebild zusätzlich weitere Anwendungen wie Naturfango, Krankengymnastik oder Bewegungstherapie – auch im Heilwasser.

Die Badearkosten sowie die Anwendungen werden mit der Krankenkasse anhand eines Kur- oder Badearztscheines, den Sie bei genehmigter Kur von Ihrer Krankenkasse erhalten, abgerechnet. Der Eigenanteil für den Patienten beträgt 10% aller Anwendungen sowie die Rezeptgebühr. Je nach Krankenkasse kann außerdem ein Zuschuss zu den Übernachtungskosten gewährt werden. Einen Kurantrag können die Patienten unter www.sibyllenbad.de/kurantrag/ herunterladen.

2. Selbstzahler-Angebot

Sie erhalten als gesetzlich versicherter Selbstzahler den Sonderpreis von 23 Euro je Einzelwannenbad. Für das Badearztgespräch bringen Sie bitte die Versicherungskarte mit. Patienten, die ihre Radonrezepte bereits mitbringen, benötigen kein Arztgespräch vor Ort. Selbstzahler-Angebote können nicht über die gesetzlichen Kassen abgerechnet werden. Der Vorteil besteht darin, dass sich die Aufenthaltsdauer auf die tatsächlichen Behandlungstage mit Radon-Kohlensäure-Kombinationsbädern oder andere Anwendungstage beschränkt. Zusätzlich zu den Einzelwannenbädern können die Patienten Kassenrezepte für Krankengymnastik oder Bewegungstherapie mitbringen.

Radontherapie für Privatpatienten

Privatpatienten mit Privatverordnungen für Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder können ihre Rezeptleistungen sowie die Einzelwannenbäder zum Privatpreis von 27 Euro bei ihrer Krankenkasse einreichen. Beratungsgespräche beim Badearzt werden nach GOÄ abgerechnet. Im Rahmen des Badearztgesprächs erhalten Privatpatienten ihr Rezept oder bringen es von zu Hause mit. Selbstzahler-Angebote werden in der Regel nicht von den Krankenkassen erstattet.

Eine vorherige Terminvereinbarung bzw. Anmeldung ist notwendig.

Weitere Informationen und Prospektbestellung

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des
Zweckverbandes Sibyllenbad

Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth

Beratung und Terminvereinbarung
unter Tel. 09638 9330
info@sibyllenbad.de

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb





DIAGNOSE BLUTHOCHDRUCK?

Man kann auch selbst etwas dagegen tun

● Reiner Wittmann

Bluthochdruck kommt harmlos daher. Als Betroffener spürt man ihn zumeist nicht unmittelbar, zumindest solange noch keine daraus resultierenden Symptome auftreten.

Dabei können die langfristigen Schäden an Herz, anderen Organen und den Gefäßen fatal sein. Umso ernster sollte man es also nehmen, wenn der Arzt die Diagnose Hypertonie trifft. Die gute Nachricht ist: Man kann etwas dagegen tun!

Der Blutdruck wird mit zwei Werten gemessen, dem systolischen (bei Messungen der i.d.R. erstgenannte Wert) und dem diastolischen Wert. Die Werte werden in mmHG gemessen, „Millimeter Quecksilber-Säule“. Das ist im Grunde ein antiker Begriff, der auf eine ursprüngliche Messtechnik zurückgeht, aber beibehalten wurde.

Messlatte

Die Deutsche Herzstiftung stuft bei Erwachsenen Werte unter 120 zu 70 mmHg als normal ein. Liegt der Blutdruck wiederholt bei oder über 140

zu 90 mmHg, muss der Druck reduziert werden. Der Blutdruck ist dabei nicht immer gleich, sondern verändert sich häufig während des Tages signifikant. Eine Einzelmessung hat daher nur eine begrenzte Aussagekraft. Bei Stress oder nach Kaffeegenuss steigt der Wert oft deutlich. Generell sollte man vor einer Messung auch erst mal zur Ruhe kommen. Telefonate führen, Haus aufräumen und dann schnell hinsetzen und den Blutdruck messen? Keine gute Idee.

Bluthochdruck wird oft vererbt, aber auch die Lebensgewohnheiten spielen eine Rolle. Ein hohes Gewicht, viel Alkohol und Bewegungsmangel etwa gelten als Risikofaktoren.

Hoher Blutdruck ist anfangs in der Regel nicht zu spüren. Wer nicht misst, erkennt ihn dann zumeist auch nicht.

Leidet man schon länger unter einem erhöhten Blutdruck, stellen sich unter Umständen zum Beispiel ein roter Kopf, Luftnot unter Belastung, Kopfschmerzen, Nasenbluten, Schwindel oder Druck auf der Brust ein. Soweit sollte man es aber gar nicht kommen lassen und stattdessen gelegentlich selbst den Blutdruck messen oder beim Arztbesuch darum bitten.

Lebensgewohnheiten ändern

Hoher Blutdruck kann medikamentös behandelt werden. Ist er lediglich grenzwertig, wird aber zumeist versucht, ihn zunächst mit einer Umstellung der Lebensgewohnheiten zu senken. So sollte die Ernährung ausgewogen und salzarm sein und die Kalorienzufuhr so gesteuert werden, dass kein Kalorienüberschuss entsteht. Im Klartext: Wer mehr isst als nötig und Übergewicht aufbaut, tut auch seinem Blutdruck nichts Gutes.

Viel Bewegung kann ebenfalls den Blutdruck reduzieren. Was dabei das

richtige Maß ist, hängt vom Einzelfall ab. Bei einem tun es vielleicht regelmäßige Spaziergänge, anderen ist mit Laufen, Schwimmen oder Radfahren besser gedient. Die Deutsche Herzstiftung rät, fünfmal pro Woche für mindestens 30 Minuten aktiv zu sein. Zu guter Letzt: Wer sich im Job oder in der Freizeit viel ärgert, treibt den Blutdruck ebenfalls nach oben. Also: Ruhe bewahren und versuchen, solche Situationen zu vermeiden.

Sind die Blutdruckwerte trotz einer Umstellung der Lebensgewohnheiten zu hoch, wird der Arzt einen Blutdrucksenker verordnen. Die große Kunst besteht darin, den Patienten „richtig einzustellen“, also ein passendes Medikament zu finden und es in einer passenden Dosierung zu verschreiben.

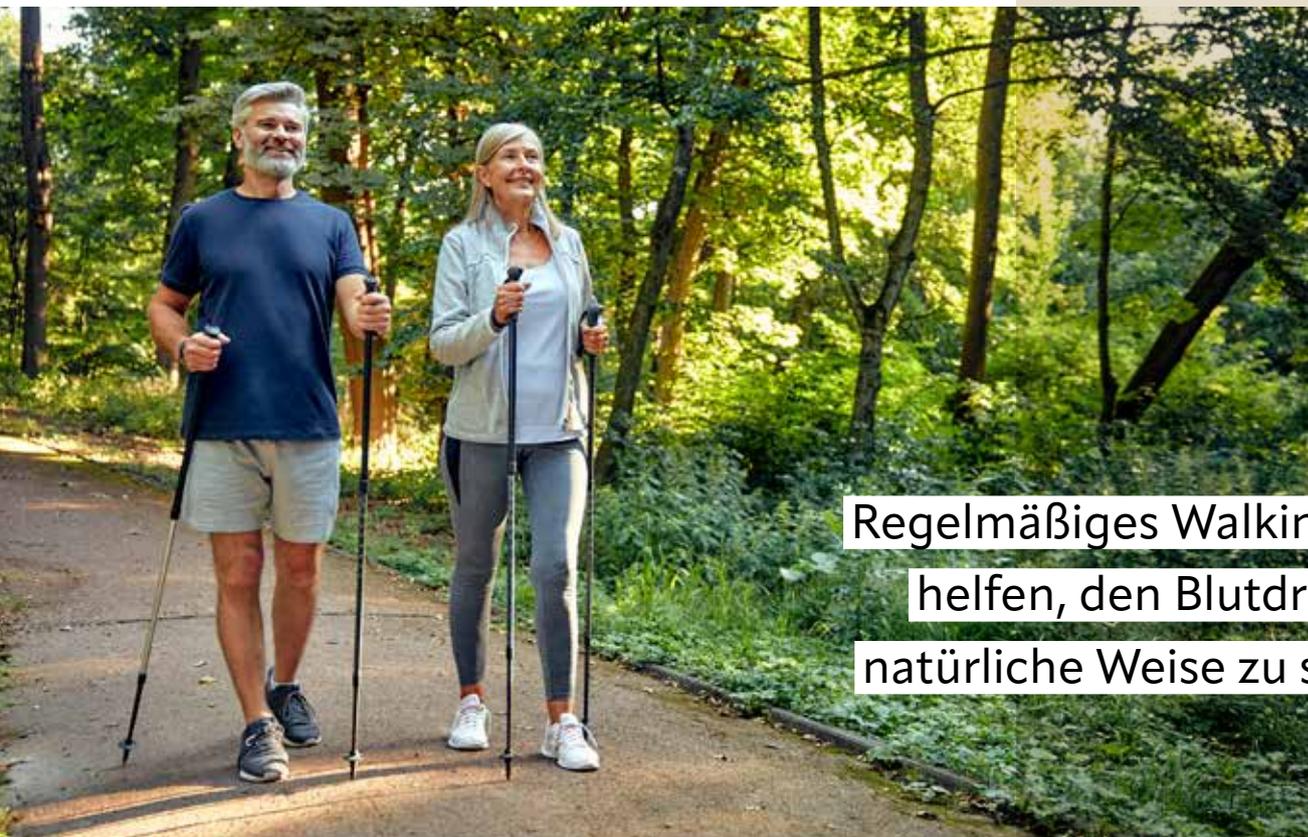


Der Arzt wird das daher nach einer Verordnung im Regelfall in gewissen zeitlichen Abständen kontrollieren wollen.

Disziplin ist wichtig

Die Medikation sollte dabei nicht am Patienten scheitern. Mit anderen Worten, das Medikament sollte regelmäßig, wie verordnet, verlässlich eingenommen werden.

Patienten, deren Bluthochdruck lange unbehandelt geblieben ist, bemerken oft Müdigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen, wenn sie dann Medikamente einnehmen. „Sie missverstehen diese Beschwerden als Nebenwirkungen der Medikamente – dabei ist das die Wirkung: Der Blutdruck wird gesenkt“, erklärt ein Kardiologie. Also, nicht eigenmächtig absetzen.



Regelmäßiges Walking kann helfen, den Blutdruck auf natürliche Weise zu senken.

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



Chefarzt Prof. Dr. med.
Christoph M. Birner

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 Interventions-techniken 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 Nierenerkrankungen 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 Herzinsuffizienz-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.

LEISTUNGSSPEKTRUM

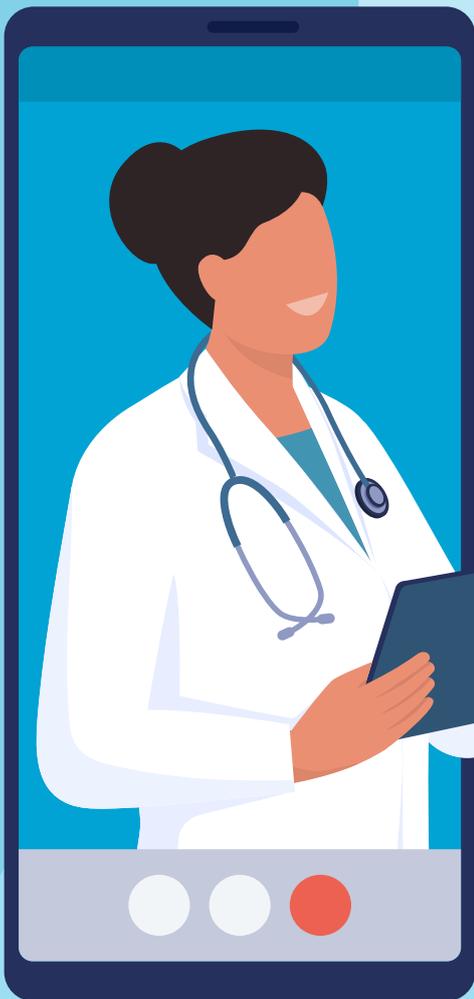
- 24/7-Herzinfarktversorgung
- Komplexe Herzkatheter-Eingriffe
- Herzklappentherapien
- Lungenembolie-Behandlung
- Rhythmustherapie inklusive Vorhofflimmer-Ablation
- Schrittmacher/Defi, inklusive Kardio-Kapsel
- Betreuung bei Herzschwäche
- Herzwandertag & Selbsthilfegruppe
- Zahlreiche Zertifizierungen
- 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



ARZTBESUCH

PER

VIDEO

● Johanna Nübler

Nicht immer führt der erste Weg bei Beschwerden direkt in die Arztpraxis. Immer öfter läuft die Sprechstunde heute per Video ab – bequem von zu Hause aus. Doch was genau steckt hinter dieser digitalen Form des Arztbesuchs? Und wie läuft so ein Termin ab? Ein Blick auf eine Entwicklung, die den Praxisalltag verändert.

Was ist das?

Die Videosprechstunde ist eine digitale Form des Arztbesuchs. Statt persönlich in die Praxis zu kommen, sprechen Patienten und Ärzte über eine gesicherte Videoverbindung miteinander. Dabei können Fragen geklärt, Symptome besprochen oder auch Befunde erläutert werden. Viele Praxen nutzen dafür zertifizierte Plattformen oder Apps, die speziell für medizinische Beratung entwickelt wurden und hohen Datenschutzerfordernissen entsprechen.

Für wen eignet sich das?

Nicht jede medizinische Situation erfordert eine körperliche Untersuchung vor Ort. Für viele Anliegen reicht ein Gespräch – und genau da bietet sich die Videosprechstunde an. Menschen, die bei leichten Beschwerden

einen Rat benötigen, chronisch kranke Menschen mit regelmäßig angesetzten Kontrollen, mobil eingeschränkte Personen oder auch Berufstätige und Eltern, profitieren von der bequemen digitalen Lösung.

Was ist möglich?

Gut funktionieren Gespräche über leichte Beschwerden wie Erkältungssymptome oder Magen-Darm-Probleme. Auch Nachsorgegespräche, Befundbesprechungen, die Anpassungen von Medikamenten oder psychologische Gespräche sind oft problemlos per Video möglich.

Die Ausstellung von Krankschreibungen ist ebenso möglich: Sofern der Patient der Praxis bekannt ist, für bis zu sieben Tage. Bei neuen Patienten kann der Arzt eine Krankschreibung

über maximal drei Tage ausstellen. Eine Verlängerung ist nur nach einem persönlichen Praxisbesuch möglich.

Wo sind die Grenzen?

Grenzen zeigt die digitale Sprechstunde dort, wo eine körperliche Untersuchung unerlässlich ist – etwa bei unklaren Schmerzen, akuten Verletzungen oder diagnostisch komplexen Fällen. Auch Blutabnahmen, Impfungen oder technische Untersuchungen wie EKG oder Ultraschall sind natürlich nicht digital machbar. Es besteht außerdem das Risiko, dass Symptome übersehen werden. Technische Schwierigkeiten wie eine schlechte Internetverbindung oder ungeeignete Geräte können das Gespräch erschweren.

Wie läuft das ab?

Der Ablauf ist meist unkompliziert: Zuerst wird ein Termin vereinbart, dann schickt die Praxis einen Link zur Videosprechstunde, der sich zum vereinbarten Zeitpunkt öffnen lässt.

Für die Videosprechstunde technisch notwendig sind: ein Smartphone, Tablet oder Computer mit Kamera und Mikrofon sowie eine stabile Internetverbindung. Wichtig ist, dass Patienten sich in einer ruhigen Umgebung befinden, um sich auf das Gespräch konzentrieren zu können.

Die Gesundheitskarte sollte griffbereit sein, da manche Praxen zu Beginn die Versichertendaten erfassen. Das Gespräch selbst ähnelt einem klassischen Arzttermin: Es wird gefragt, erklärt, beraten – und wenn nötig, folgt eine Krankschreibung, ein Rezept oder eine Überweisung. Für gesetzlich Versicherte übernehmen die Krankenkassen die Kosten – sofern die behandelnde Praxis zur Videosprechstunde zugelassen ist.

Was sind die Vorteile?

Der virtuelle Arztbesuch bedeutet Zeitersparnis – lange Anfahrtswege und Wartezeiten entfallen. Gerade bei kur-

zen Rückfragen oder Kontrollterminen ist das besonders praktisch. Auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder in ländlichen Regionen verbessert die Videosprechstunde den Zugang zur medizinischen Versorgung.

Ein weiterer Pluspunkt: das geringere Ansteckungsrisiko, vor allem in Erkältungs- oder Grippezeiten. Patienten müssen sich nicht ins Wartezimmer setzen, wenn sie sich ohnehin schon unwohl fühlen. Zudem lässt sich durch die Videosprechstunde häufig schneller ein Termin finden – oft sogar am selben oder nächsten Tag.

Meist entstehen für Patienten durch eine Videosprechstunde keine zusätzlichen Kosten. Wie bei einem Besuch in der Praxis, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Auch privatversicherte Patienten können die Rechnung ihrer Videosprechstunde bei ihrer Versicherung einreichen.



DIAGNOSE



NOTFALLVERSORGUNG



CHRONISCHE
ERKRANKUNGEN



BEHANDLUNG

Nicht alleine mit dem Schmerz

Neue Schmerzambulanz an der Klinikum Bayreuth GmbH



Wenn jede Bewegung schmerzt: Die Schmerzambulanz der Klinik Hohe Warte hilft Betroffenen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.



Anja Wasserzier, Fachärztin für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Die Klinikum Bayreuth GmbH erweitert ihr Angebot für Menschen mit chronischen Schmerzen. Oberärztin Anja Wasserzier, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Spezialistin für Schmerztherapie, leitet die neue Schmerzambulanz. Diese ermöglicht eine ambulante Betreuung für Patientinnen und Patienten, die an chronischen oder akuten Schmerzen leiden und Unterstützung neben der hausärztlichen Versorgung suchen.

Die Schmerzambulanz wurde durch eine Ermächtigung der Kassenärztlichen Vereinigung ins Leben gerufen. Sie bietet Sprechstunden für Menschen, die bereits in der Schmerztagesklinik der Klinik Hohe Warte behandelt wurden, sowie für neue Patientinnen und Patienten ohne bisherige spezielle Schmerztherapie. Ziel ist es, die Versorgung zwischen den teilstationären Behandlungen aufrechtzuerhalten und eine kontinuierliche Betreuung sicherzustellen.

In den Sprechstunden stehen vielfältige Maßnahmen zur Verfügung, darunter medikamentöse Therapien, Ohrakupunktur, Taping oder Aromatherapie. Oft hilft es

mit den Betroffenen über ihre Schmerzen zu sprechen. Wasserzier erklärt: „Schmerz, besonders chronischer, hat immer auch eine psychische Seite. Wenn die Psyche leidet, wird er verstärkt. Deshalb ist es wichtig, auch psychosomatische Zusammenhänge zu erkennen und bei Bedarf psychologische Unterstützung zu empfehlen.“

Für die Behandlung ist eine Überweisung vom Hausarzt nötig. Vor dem Termin erhalten sie einen Schmerzfragebogen, zur besseren Einschätzung. Je nach Bedarf sind mehrere Termine möglich, um zusammen an Lösungen zu arbeiten. Wasserzier betont: „Gemeinsame Entscheidungen sind wichtig. Wenn der Patient mitwirkt, ist die Behandlung erfolgreicher.“

Die neue Schmerzambulanz ist ein essentieller Schritt, um die Versorgung von Schmerzpatientinnen und -patienten in Bayreuth zu verbessern und ihnen eine umfassende, individuelle Betreuung zu bieten. Das Team der Klinik Hohe Warte freut sich, Betroffenen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität zu begleiten.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Medikamentöse Schmerztherapie
- Taping
- Aromatherapie
- Entspannung
- Beratung zur Schmerzverarbeitung



Spezielle Schmerztherapie
Schmerzambulanz
Hohe Warte 8
95445 Bayreuth

Telefon 0921/400753488
(Montag bis Freitag 10 bis 15 Uhr)

Durchblick statt
Rätselraten

BILDGEBUNG

WIE MODERNE

LEBEN RETTET

Früher hieß es oft: „Wir müssen schauen, was der Körper uns sagt.“ Heute sagt er's, in Farbe, in Schichten, in 3D. Dank moderner Bildgebung wie CT, MRT oder PET sind Mediziner längst nicht mehr auf bloße Vermutungen angewiesen. Ob kleinster Tumor, entzündetes Gewebe oder versteckte Ursache chronischer Schmerzen, was früher oft übersehen wurde, lässt sich heute millimetergenau erkennen.



Röntgenaufnahme

Doch was genau passiert eigentlich beim MRT? Wann braucht man ein CT und warum nicht gleich beides? Hier wird erklärt, wie moderne Bildgebung funktioniert, was sie leisten kann und warum sie manchmal sogar Leben rettet, noch bevor Symptome spürbar sind.

CT, MRT & Co.

CT (Computertomografie):

Ein hochauflösendes Röntgenverfahren, das Querschnittsbilder vom Körper erzeugt, besonders schnell und ideal zum Beispiel bei Schlaganfällen oder Knochenverletzungen.

MRT (Magnetresonanztomografie):

Arbeitet mit Magnetfeldern statt Strahlen, besonders gut geeignet, um Weichteile, Nerven oder das Gehirn zu untersuchen.

PET (Positronen-Emissions-Tomografie):

Kombiniert Bildgebung mit Stoffwechselformung, oft eingesetzt in der Krebsdiagnostik, um Tumore zu erkennen oder Therapieverläufe zu kontrollieren.

Ultraschall 2.0:

Auch der gute alte Schallkopf hat sich weiterentwickelt, mit hochauflösender Technik, präziser Farbdoppler-Darstellung und moderner 3D-Bildgebung.



Ultraschall

Von der Vorsorge bis zur Notaufnahme

Moderne Bildgebung ist längst nicht mehr nur etwas für schwere Diagnosen. Auch in der Prävention spielt sie eine immer größere Rolle, zum Beispiel bei der Früherkennung von Aneurysmen, Knoten, Gefäßverengungen oder Tumoren.

Und im Notfall? Da zählt jede Sekunde. Bei Verdacht auf Schlaganfall, Embolie oder innere Blutungen ermöglichen CT und MRT eine schnelle, präzise Entscheidung, oft in Minuten. Das spart nicht nur Zeit, sondern rettet auch Leben.

Angst vorm Tunnel?

Muss nicht sein

Viele scheuen sich vor der Bildgebung, weil sie MRT mit beengten Röhren und lauten Klopferäuschen verbinden.

Aber auch hier hat sich viel getan: Offene MRTs, kürzere Untersuchungszeiten und beruhigende Kopfhörer mit Musik sind inzwischen in vielen Praxen Standard. Wer starke Platzangst hat, kann sich auch vorab medikamentös unterstützen lassen.

Je besser das Bild, desto gezielter die Therapie

Moderne Bildgebung ist nicht nur technischer Fortschritt, sie ist ein Versprechen: schneller Klarheit, mehr Sicherheit und individuelle Behandlungsentscheidungen auf Basis von Fakten statt Bauchgefühl.

Denn je genauer Ärzte sehen, was im Körper wirklich los ist, desto besser kann geholfen werden, gezielt, frühzeitig und oft schon bevor Beschwerden überhaupt spürbar werden.

Bereits 150 künstliche Kniegelenke mit der neuen robotergestützten Technologie

Wegweisende VELYS™ Lösung überzeugt an der Asklepios Klinik Lindenlohe



Bild: Felix Haas Klinikkoordinator

Wenn sehr hohe Erwartungen in der Praxis nochmals übertroffen werden: Als im Dezember 2025 an der Asklepios Klinik Lindenlohe beim Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks erstmals die sehr präzise VELYS™ robotergestützte Lösung zum Einsatz kam, war das für Dr. Marco Strauch „quasi ein Quantensprung durch eine zukunftsweisende Technologie“.

Rund ein halbes Jahr später meldet der Leitende Oberarzt und Chef des Endoprothesen Zentrums der Maximalversorgung (EPZmax) an der Lindenloher Klinik bereits 150 Eingriffe, in denen das VELYS™-System die Chirurgen bei der Durchführung einer Kniegelenkersatzoperation unterstützte. „Wir sind sehr zufrieden, wie schnell und sicher all unsere Knie-Chirurgen das Arbeiten mit dem robotisch-assistierten System verinnerlicht haben, das eigens für die Orthopädie entwickelt worden ist und deutschlandweit erst in wenigen Kliniken zum Einsatz kommt“, sagt Dr. Strauch:

Das System ist auf Einfachheit ausgelegt und so konzipiert, dass es – Bild frei – maximal präzise und zuverlässig arbeitet und sich dank seines schlanken Designs in die instinktiven Arbeitsabläufe der Chirurgen integriert. Kurzum: Sie behalten die gewohnte Kontrolle und ihre bevorzugte OP-Technik ohne das erhöhte Risiko einer Schädigung der Weichteile bei.

Jedes Knie ist anders, ebenso wie jeder Patient, der einen Kniegelenkersatz benötigt. Mit VELYS™ werden bei der Operation Patienten-individuelle Daten verwendet, was vorhersagbare Ergebnisse gewährleistet, die wiederum nicht nur die Behandlungsergebnisse verbessern, sondern auch zu einer schnelleren Genesung verhelfen.

Dr. Marco Strauch: „Wir blicken bereits bei der OP in die Zukunft der Patienten. Wir wollen ihnen helfen, so schnell wie möglich in ihren Alltag zurückzukehren. Neben der Verringerung bzw. Vermeidung



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung
- Sportorthopädie und Allgemeine Orthopädie
- Wirbelsäulen-Zentrum Oberpfalz
- Plastisch-ästhetische Chirurgie
- Handchirurgie
- Anästhesie



Asklepios Orthopädische Klinik
Lindenlohe GmbH
Lindenlohe 18
92421 Schwandorf
Tel. 09431 / 888 - 0
lindenlohe@asklepios.com
www.asklepios.com/lindenlohe

von Schmerzen beim Gehen, ist es unser Ziel, dauerhaft einen besseren Bewegungsumfang zu bieten und auch das Gefühl der Instabilität zu verhindern.“

ENTZÜNDUNGSHEMMEND GESÜNDER

↳ **Weniger Verarbeitetes,
mehr Frisches.**

↳ **Weniger Industrie,
mehr Natur.**

↳ **Weniger Leiden,
mehr Gesundheit.**

Dauerhaft müde, anfällig für Infekte oder diffuse Beschwerden ohne klare Ursache? Die Lösung könnte auf dem Teller liegen. Entzündungshemmendes Essen ist weit mehr als ein Ernährungstrend – es ist ein wirkungsvoller Hebel für mehr Energie, innere Balance und Schutz vor vielen chronischen Erkrankungen.

Die entzündungsarme oder -hemmende Ernährung ist kein kurzfristiger Trend, sondern vielmehr ein langfristiges Ernährungskonzept, das auf naturbelassenen, pflanzenbetonten Le-



bensmitteln basiert. Zentrale Merkmale dieser Ernährungsform sind ein hoher Anteil an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen, ungesättigten Fettsäuren sowie Ballaststoffen – gepaart mit dem Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und Transfette.

Entzündungshemmende Lebensmittel

Bestimmte Lebensmittel tragen erwiesenermaßen dazu bei, Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren.

Fetteicher Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering enthält reichlich Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA). Diese wirken entzündungshemmend, indem sie die Produktion proinflammatorischer Eicosanoide hemmen.

Beeren wie Blaubeeren und Himbeeren sind reich an Anthocyanen – sekundäre Pflanzenstoffe mit stark antioxidativer Wirkung. Sie neutralisieren freie Radikale und hemmen die Aktivität entzündungsfördernder Signalwege.

ESSEN

● Lea-Mareen Kuhnle

LEBEN

Praktische Tippsfür den Alltag
auf der
nächsten
Seite

Frisches grünes Blattgemüse und Kreuzblütler wie Spinat, Brokkoli oder Grünkohl liefern neben Vitaminen auch wertvolle Pflanzenstoffe wie Sulforaphan und Chlorophyll, das die Leber unterstützt.

Natives Olivenöl extra, das reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenolen ist, enthält zudem den Naturstoff Oleocanthal – eine Substanz, die in ihrer Wirkung mit dem Schmerzmittel Ibuprofen vergleichbar ist.

Verschiedene Nüsse und Samen, insbesondere Walnüsse, geschrotete Leinsamen und Chiasamen, liefern pflanzliches Omega-3 (Alpha-Linolensäure) sowie Vitamin E, das ebenfalls als Radikalfänger wirkt.

Fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut oder Kefir fördern eine gesunde Darmflora, bringen die natürlichen Bakterien im Darm ins Gleichgewicht und wirken so Entzündungen entgegen.

Entzündungsfördernde Lebensmittel

Während bestimmte Lebensmittel gezielt entzündungshemmend wirken, fördern andere das Gegenteil – besonders, wenn sie regelmäßig und in großen Mengen konsumiert werden.

Zucker und raffinierte Kohlenhydrate, etwa in Weißbrot, Süßigkeiten oder Softdrinks, lassen den Blutzucker stark schwanken und können Entzündungsreaktionen fördern.

Transfettsäuren, wie sie in frittierten Produkten, Backwaren und vielen industriell hergestellten Lebensmitteln vorkommen, gelten als klar entzündungsfördernd und werden mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Durch den Konsum großer Mengen Sonnenblumenöl, Margarine oder industriell gefertigter Snacks entsteht häufig ein übermäßiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Experten empfehlen ein Verhältnis von höchstens 4:1 – in der typischen westlichen Ernährung liegt es jedoch häufig bei 15:1 oder höher.

Alkohol, insbesondere in hohen Mengen, kann ebenfalls Entzündungen im Körper anregen, insbesondere in der Leber und im Darm.

Ernährung als Entzündungsmanager

Die Erkenntnis, dass Ernährung weit mehr ist als bloße Energiezufuhr, hat in der Gesundheitsforschung längst Fuß gefasst. Eine entzündungsarme Ernährung ist ein hochwirksames Instrument, um das Immunsystem zu regulieren, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Anders als Medikamente wirkt sie nicht punktuell, sondern ganzheitlich – auf Zellebene, über Monate und Jahre hinweg.

PRAKTISCHE TIPPS

FÜR DEN ALLTAG



Eine entzündungshemmende Ernährung muss weder kompliziert noch genussfrei sein. Mit einigen gezielten Änderungen im Alltag lässt sich bereits viel erreichen.

Den Tag mit einem Smoothie aus Beeren, Spinat, Chiasamen und Leinöl beginnen – ein nährstoffreicher Start mit Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.

Hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven-, Lein- oder Hanföl zum Kochen und Würzen verwenden.



Weißmehlprodukte durch Vollkornvarianten oder Pseudogetreide wie Quinoa und Hirse ersetzen.



Regelmäßig pflanzenbasierte Mahlzeiten ohne Fleisch einplanen – etwa mit Linsen, Bohnen oder Tofu als Proteinquelle.



Täglich eine Portion grünes Gemüse oder Brokkoli in die Hauptmahlzeit integrieren – ob als Salat, gedünstet oder im Curry.



Regelmäßig mit Kurkuma, Ingwer und Knoblauch würzen – alle drei gelten als natürliche Entzündungshemmer durch ihre ätherischen Öle.



● Reiner Wittmann

© lenets_tan – stock.adobe.com

Wer sich mit einer Patientenverfügung auseinandersetzt, beschäftigt sich mit einer Ausnahmesituation, vielleicht sogar mit seinem Lebensende. Das fällt nicht leicht. So schafft man es ...

Was soll geschehen, wenn ich nicht mehr imstande bin, selbst Entscheidungen über medizinische Maßnahmen zu treffen? Diese Frage stellt sich nicht nur im hohen Alter, son-



Generell gilt: Das Thema Patientenverfügung ist komplex und lässt sich nicht in einem kurzen Artikel zusammenfassen. Eine ärztliche und juristische Beratung kann die Formulierung erleichtern, trotzdem sollte man sich immer zunächst selbst mit dem Thema befassen. Weiterführende, neutrale Informationen gibt es zum Beispiel auf www.verbraucherzentrale.de (dort nach „Patientenverfügung“ suchen) und auf der Webseite des Bundesjustizministeriums.



ENDLICH DIE PATIENTENVERFÜGUNG ANGEHEN

dern nach einem Unfall oder bei einer schweren Erkrankung vielleicht schon in jungen Jahren – und ganz abrupt. Wünsche ich eine künstliche Beatmung? Künstliche Ernährung? Möchte ich zu Hause sterben, lieber in der Klinik bleiben? Drei Tipps, die die Angst vor dem leeren Blatt nehmen können:

Tipps 1: Fertige Formulare und/oder vorformulierte Textbausteine nutzen

Mit gut formulierten Textbausteinen kann man die Patientenverfügung so zusammensetzen, wie man sie für gut und richtig hält. Die Textbausteine sollten dabei aus qualifizierten Quellen stammen, ansonsten drohen Ungenauigkeit in der Formulierung und damit auch Angreifbarkeit. Wer einfach ein vorgefertigtes Formular für die Patientenverfügung in Gänze übernimmt, läuft Gefahr, dass die Verfügung nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

Gute Vordrucke (oder Textbausteine) bekommt man unter Umständen bei seinem Hausarzt. Eine solide Quelle ist insbesondere das Bundesministerium der Justiz. Auf seiner Homepage (www.bmj.de) stellt es neben Textbausteinen viele weiterführende Informationen zur Verfügung. Einfach in der

Suchmaske der Webseite „Patientenverfügung“ eingeben.

Es genügt eine Unterschrift unter der Verfügung, damit sie gültig ist. Wer etwas vorformuliert hat, aber noch unsicher ist, kann sich bei einem Rechtsanwaltsrat holen.

Ein Notar ist nicht erforderlich. Möchte man die Patientenverfügung allerdings mit der Erteilung einer weitreichenden Vorsorgevollmacht verbinden, kann es sehr wohl zweckdienlich sein, gleich einen Notar hinzuziehen. Das macht die Verfügung unangreifbarer. (Vorsorgevollmachten delegieren Befugnisse an Dritte, die über den Rahmen einer Patientenverfügung hinausgehen. Liegt man beispielsweise im Dauercoma, können Dritte ohne eine notariell beurkundete Vorsorgevollmacht zum Beispiel keine Immobilie verkaufen. Solche Situationen können für Angehörige psychisch und finanziell sehr belastend sein.)

Tipps 2: Mit dem Hausarzt sprechen

Wie ist das eigentlich mit der künstlichen Beatmung? Was bedeutet Koma? Solche Fragen können mit dem Hausarzt abgeklärt werden. Ein Gespräch, das nicht an der Oberfläche

bleibt, wird dieser aber in der Regel in Rechnung stellen. Man sollte sich also vorab in der Praxis über das Kostenthema informieren. Die gesetzliche Krankenkasse zahlt das nicht.

Tipps 3: Finden und anpassen

Eine Patientenverfügung zu haben ist das eine, dafür Sorge zu tragen, dass sie im Zweifel auch gefunden wird, das andere. Dazu könnte man zum Beispiel einen Zettel im Geldbeutel mit sich führen, aus dem der Aufbewahrungsort hervorgeht. Das könnte beispielsweise beim Hausarzt sein oder die Wohnung der Tochter. Außerdem ist es auf Dauer mit dem einmaligen Formulieren einer Patientenverfügung oft nicht getan. So kann sich zum Beispiel der eigene Gesundheitszustand verschlechtern oder die Vorstellungen, die man hat, verändern sich. Das sollte in der Verfügung Niederschlag finden. Alle paar Jahre sollte man die Patientenverfügung daher am besten neu unterschreiben und die Unterschrift mit einem Datum versehen. Zwar genügt theoretisch, wie erwähnt, die einmalige Unterschrift unter dem Dokument, aber mit einer erneuerten Unterschrift verdeutlicht man: Die Verfügung entspricht noch immer meinen Vorstellungen.

Wir beflügeln Ihren Gang

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität



Handgefertigte Qualität, die Sie Schritt für Schritt begleitet.

In unserem traditionellen Handwerksbetrieb dreht sich alles um Ihren Komfort und Ihre Mobilität. Wir fertigen orthopädische Maßschuhe und individuelle Einlagen, die nicht nur perfekt passen, sondern auch Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern. Jedes Produkt entsteht mit Sorgfalt, Präzision und Herzblut – vom ersten Schnitt bis zur letzten Naht. Dabei ist jedes Paar Schuhe ein echtes Unikat, handgemacht in Bayern.

Unser Werkstatt-Team besteht aus erfahrenen Fachkräften, die mit viel Leidenschaft ihrem Handwerk nachgehen. In sorgfältiger Handarbeit fertigen wir Lösungen, die optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind: funktional, langlebig und ästhetisch. Liebevoll nennen wir unseren Betrieb das „Vogelnest“: ein Ort, an dem jeder Schritt zählt.

Wir legen großen Wert auf verantwortungsbewusstes Wirtschaften und nachhaltiges Handeln. Deshalb stammen unsere Materialien überwiegend von regionalen Lieferanten, die wir persönlich kennen. Unsere Produkte – ob Maßschuh oder Einlage – werden vollständig in Deutschland gefertigt. Das garantiert nicht nur kurze Transportwege, sondern

auch höchste Qualität und volle Transparenz in jedem Schritt der Fertigung.

Wir sind zertifiziert in der Diabetesversorgung und bieten maßgeschneiderte Lösungen für unterschiedlichste orthopädische Anforderungen. Unser Angebot umfasst:

- Orthopädische Schuhe
- Einlagen bei Knick-, Senk- oder Spreizfuß, Fersensporn und Diabetes
- Sensomotorische und podoätiologische Einlagen
- Zertifizierte Diabetesversorgung

Egal ob gesetzlich oder privat versichert, wir fertigen für alle Kassen und finden gemeinsam mit Ihnen die passende Lösung. Besuchen Sie uns und erleben Sie, wie echtes Handwerk Ihren Alltag spürbar erleichtern kann. Wir nehmen uns Zeit für eine individuelle Beratung und begleiten Sie vom ersten Gespräch bis zur passgenauen Versorgung.

„Wir helfen Ihnen gerne, damit Sie sich von Kopf bis Fuß durch unsere Handwerkskunst rundum wohlfühlen“, versichert Orthopädienschuhmachermeister Benjamin Prexler.



Benjamin Prexler

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Einlagen (für Knick-, Senk-, Spreizfuß, Fersensporn, Diabetes)
- Einlagen sensomotorisch
- Einlagen podoätiologisch
- Diabetesversorgung (Diabetes zertifiziert)
- Orthopädische Maßschuhe


Orthopädie · Schuh & Technik

Orthopädie – Schuh & Technik
Vogel GmbH
Unterer Markt 7
92637 Weiden
Telefon 0961/43216
www.orthopaedie-vogel.de

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

ALTERSGERECHT WOHNEN

Förderungen und Zuschüsse für Umbauten

In Deutschland sind laut KfW (Kreditanstalt für Wiederaufbau) nur etwa 1,5 Prozent der Wohnungen barrierearm – ein verschwindend geringer Anteil angesichts einer alternden Bevölkerung. Viele Menschen stoßen früher oder später auf das Problem: Die eigene Wohnung oder das Haus sind nicht auf die Bedürfnisse im Alter oder bei körperlichen Einschränkungen vorbereitet.

Gezielt Barrieren abbauen

Oft geht es gar nicht darum, alles komplett neu zu gestalten. Meist sind es die kleinen Dinge, die im Alltag Probleme machen – eine hohe Stufe am Eingang, eine schmale Badezimmertür, die Badewanne ohne Einstiegshilfe. Je nach Haus oder Wohnung lässt sich nicht alles umsetzen, aber einiges schon: eine bodengleiche Dusche, Haltegriffe im Bad oder ein Treppenlift können viel verändern.



Was viele vom Umbau abhält, ist nicht der Wunsch nach Veränderung, sondern die Sorge vor den Kosten. Und die sind nicht ganz unbegründet. Doch es gibt staatliche Förderprogramme, Zuschüsse von Pflegekassen und auch Unterstützung durch Krankenkassen.

Fördermöglichkeiten im Überblick

Trotz der Einstellung eines wichtigen Zuschussprogramms gibt es auch 2025 verschiedene Wege zur finanziellen Unterstützung:



Tipp des Monats:

Gerade für ältere Menschen kann Sommerhitze zur Belastung werden. Mit einigen einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko für Kreislaufprobleme und Überhitzung deutlich senken.

1. Viel trinken – auch ohne Durst:

Senioren sollten täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte trinken. Der Durst lässt im Alter oft nach – regelmäßiges Trinken bleibt trotzdem wichtig.

2. Kühle Räume schaffen:

Lüften Sie morgens und abends gründlich, halten Sie tagsüber Fenster und Rollläden geschlossen. Ventilatoren können für angenehme Luftzirkulation sorgen.

3. Leichte Kleidung tragen:

Weite, helle Kleidung aus Baumwolle oder Leinen hilft, den Körper kühl zu halten. Auch eine helle Kopfbedeckung bei Spaziergängen schützt vor Sonnenstich.

4. Mittagshitze meiden:

Zwischen 11 und 17 Uhr sollte man körperliche Anstrengung und direkte Sonne vermeiden. Aktivitäten oder Besorgungen besser auf den frühen Morgen oder Abend verlegen.

5. Auf Warnzeichen achten:

Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit können Anzeichen für einen Hitzeschlag sein. In solchen Fällen: sofort raus aus der Sonne, kühlen und Hilfe holen!

Unser Rat: Gönnen Sie sich Ruhe, trinken Sie ausreichend und achten Sie auf sich. Bei Fragen sind steht Ihnen unser CASA DORO Team jederzeit zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie.

Sie haben Fragen?
Gerne steht Ihnen unser CASA DORO Team jederzeit zur Verfügung.
Sie können uns telefonisch unter **09642 69990-0** oder per Mail unter **kem.info@casadoro.de** erreichen. Wir freuen uns auf Sie.
(CASA DORO „Haus am Schirmitzbach“, Hinter dem Kloster 12, 95478 Kemnath)

KfW-Zuschussprogramm 455-B: Eingestellt

Bis Ende 2024 war das KfW-Zuschussprogramm 455-B „Barrierereduzierung“ eine zentrale Anlaufstelle für Zuschüsse. Seit dem 1. Januar 2025 ist das Programm jedoch eingestellt. Neue Anträge sind nicht mehr möglich. Wer bereits eine Zusage hat, erhält die Förderung weiterhin.

KfW-Kredit 159: Altersgerecht Umbauen

Als Alternative steht der KfW-Kredit 159 mit 2,3 Prozent Jahreszins zur Verfügung. Dabei handelt es sich um einen zinsgünstigen Kredit von bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit und unabhängig vom Alter des Antragstellers. Finanziert werden Maßnahmen zur Barrierefreiheit, Einbruchsicherung oder der Kauf entsprechend umgebauter Immobilien. Die Antragstellung erfolgt über Banken oder Sparkassen, nicht direkt bei der KfW.

Zuschüsse der Pflegekassen

Personen mit anerkanntem Pflegegrad (Stufe 1 bis 5) können bei ihrer Pflegekasse einen Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen beantragen – bis zu 4180 Euro pro pflegebedürftiger Person. Leben mehrere Pflegebedürftige im Haushalt, können die Zuschüsse addiert werden. Gefördert

werden Maßnahmen, wie ein Badezimmers-Umbau, Türverbreiterungen oder die Anschaffung eines Treppenliftes. Wichtig: Der Antrag muss vor dem Umbau gestellt werden.

Regionale Förderprogramme

Viele Städte und Bundesländer bieten eigene Programme an. Die Höhe der Förderung und die Bedingungen sind regional sehr unterschiedlich. Informationen erhält man bei Wohnberatungsstellen, Sozialämtern oder kommunalen Bauämtern.

Kostenübernahme durch Krankenkassen

Zusätzlich unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen bei der Beschaffung von Hilfsmitteln wie Duschhockern, Haltegriffen oder Toilettensitzerhöhungen. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung. Diese Hilfen können kostenfrei zur Verfügung gestellt oder anteilig erstattet werden.

Oft sind es nicht die großen Umbauten, die den Unterschied machen, sondern gezielte Anpassungen an den eigenen Bedarf. Eine sorgfältige Planung hilft dabei, realistische Maßnahmen zu finden – auch im Rahmen der baulichen Möglichkeiten. Entscheidend ist, dass Anträge in der Regel vor Beginn der Arbeiten gestellt werden müssen.

FÖRDERUNG IN BAYERN

Bayerisches Wohnungsbauprogramm

Bis zu 10.000 Euro Zuschuss für barrierefreie Umbauten. Voraussetzung: Einhaltung von Einkommensgrenzen. Antrag über Landratsamt oder kreisfreie Stadt.

BayernLabo – Modernisierungsförderung

Unterstützung bei altersgerechtem Umbau von Mietwohnungen, zum Beispiel mit ergänzenden KfW-Mitteln. Antragstellung über die zuständige Regierung oder Stadt.



Fußwerk Oberpfalz

Qualität, die man spürt. Für Füße, die Sie durchs Leben tragen.



Foto: Martin Zimmer

In der „gläsernen Werkstatt“ können Interessierte einen Blick hinter die Kulissen des Schuhmacherhandwerks werfen.

Gesunde Füße sind die Basis für ein aktives und schmerzfreies Leben. Bei Fußwerk Oberpfalz widmen sich Horst und Yvonne Schedl mit ihrem Team mit Leidenschaft und Fachkompetenz der Fußgesundheit der Kundinnen und Kunden. Als regionaler Ansprechpartner rund um das Thema orthopädische Schuhtechnik bietet das Fußwerk Oberpfalz individuell angepasste Lösungen – mit dem Ziel, das tägliche Wohlbefinden der Kunden spürbar zu steigern.

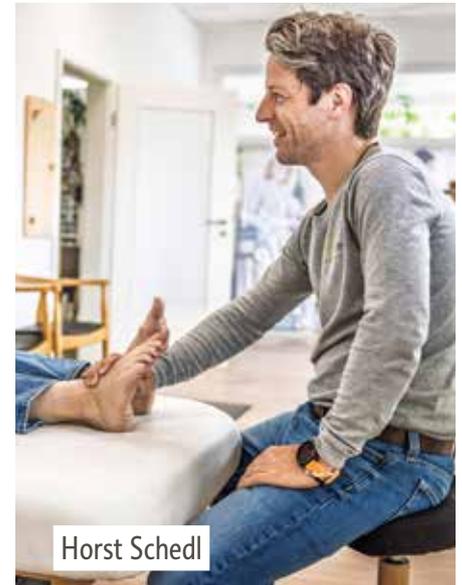
Passgenaue Schuhe in verschiedenen Weiten sorgen dafür, dass wirklich jeder Fuß die Unterstützung bekommt, die er braucht – egal ob schmal, normal oder kräftig gebaut. Dabei werden im Fußwerk Oberpfalz traditionelles Handwerk mit modernster Technik verbunden, um höchsten Tragekomfort zu gewährleisten.

Vom Sportler bis hin zum Diabetiker – dank des umfangreichen Sortiments findet sich im Fußwerk für jede Anforderung die passende Lösung. Der Kunde und seine individuellen Bedürfnisse stehen dabei stets im Mittelpunkt.

Auch bei der Auswahl der Materialien macht Orthopädienschuhmachermeister Horst Schedl keine Kompromisse: „Wir verwenden ausschließlich hochwertige Materialien, die durch Langlebigkeit und Hautverträglichkeit überzeugen. Dabei ist uns auch die Nachhaltigkeit besonders wichtig.“

Gerade bei speziellen Anforderungen, wie etwa der Versorgung diabetischer Füße, hilft Orthopädienschuhmacher Horst Schedl mit seinem Team den Betroffenen mit präzise gefertigten Einlagen oder auch Maßschuhen zu mehr Lebensqualität und höchstem Schutz, bei gleichzeitig angenehmen Tragegefühl und ansprechender Optik.

Wie die Fertigung der orthopädischen Einlagen und Maßschuhe abläuft, können Interessierte seit einigen Monaten in der erweiterten Werkstatt neben dem Laden beobachten: „In unserer gläsernen Werkstatt haben Passanten die Möglichkeit, mal einen Blick hinter die Kulissen der Arbeit eines Schuhmachers zu werfen“, erzählt Horst Schedl.



Horst Schedl

LEISTUNGSSPEKTRUM

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



ÖFFNUNGSZEITEN

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

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

„NUR EIN BISSCHEN KOPFWIEH?“

Von wegen.

● Katharina Fleischhauer

Es beginnt oft schleichend: ein leichtes Ziehen hinter den Schläfen, ein Flimmern vor den Augen, Übelkeit. Wer Migräne kennt, weiß, wie lähmend sie sein kann.

Während normale Spannungskopfschmerzen eher dumpf drücken, kommt Migräne in Wellen, oft einseitig, pulsierend, begleitet von Übelkeit, Lichtempfindlichkeit oder sogar Sehstörungen. Und: Eine Attacke kann Stunden oder Tage dauern und den Alltag komplett lahmlegen. Doch die gute Nachricht: Die Behandlungsmöglichkeiten sind in den letzten Jahren deutlich besser geworden.

CGRP-Antikörper

Seit einigen Jahren gibt es Medikamente, die genau dort ansetzen, wo Migräne entsteht: im Nervensystem. CGRP-Antikörper blockieren gezielt den Botenstoff CGRP, der Migräneanfälle mitauslöst. Für viele Betroffene bedeuten sie: seltener Migräne, weniger Schmerzmittel und mehr Lebensqualität.

Nur eine Spritze pro Monat, das klingt nicht nur bequem, sondern wirkt bei vielen bereits nach kurzer Zeit deutlich.

Botulinumtoxin

Was früher nur in Schönheitskliniken verwendet wurde, hilft heute vielen Menschen mit chronischer Migräne: Botox. Dabei wird das Nervengift in kleinen Dosen an bestimmte Punkte am Kopf und Nacken injiziert, dort blockiert es Schmerzsignale und kann so Migräneattacken vorbeugen.

Besonders für Menschen mit chronischer Migräne (also mehr als 15 Kopfschmerztagen pro Monat) kann Botox eine echte Erleichterung sein und oft eine Alternative zu starken Medikamenten.

Triptane

Triptane sind seit Jahren der Standard in der Akutbehandlung, doch auch hier gibt es Fortschritte. Darreichungsformen wie Schmelztabletten oder Nasensprays sorgen für eine schnellere Wirkung und bessere Verträglichkeit.

Gepante

Eine der spannendsten Entwicklungen der letzten Jahre sind die sogenannten Gepante. Sie gehören zur Gruppe der CGRP-Antagonisten und blockieren, ähnlich wie die bekannten Antikörper, gezielt den Botenstoff CGRP, der eine zentrale Rolle bei Migräneattacken spielt. Der Unterschied: Gepante sind keine Spritzen, sondern Tabletten, die flexibel eingesetzt werden können. Anders als Triptane wirken Gepante nicht gefäßverengend, was sie besonders interessant macht für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei denen Triptane nicht infrage kommen.

Mittlerweile gibt es zwei Einsatzbereiche: Akutbehandlung und Prophylaxe. Die Verträglichkeit gilt als gut, viele Patientinnen und Patienten berichten von einem spürbaren Rückgang der Schmerzintensität, bei deutlich weniger Nebenwirkungen als bei älteren Präparaten.

Neuromodulation

Nicht jeder will oder kann Medikamente nehmen. Für viele sind sogenannte Neuromodulationsgeräte eine span-

nende Alternative. Sie senden gezielte Impulse an Nervenbahnen und können so Attacken stoppen oder vorbeugen, ganz ohne Wirkstoffe.

Ob Stirnband oder Ohrgerät, die kleinen Tools sehen unscheinbar aus, können aber bei regelmäßiger Anwendung erstaunlich wirksam sein.

Physiotherapie & Migräne-Massagen

Viele Migränepatienten leiden zusätzlich unter Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Kieferbereich. Genau hier setzt die physiotherapeutische Migränebehandlung an, oft in Form einer speziellen Migräne-Massage oder manueller Therapie.

Typische Methoden: Migräne-Massage, Triggerpunktbehandlung, Manuelle Therapie, CMD-Therapie. Diese Form der Behandlung eignet sich besonders für Patientinnen und Patienten mit Mischformen aus Spannungskopfschmerzen und Migräne, für Menschen mit sitzender Tätigkeit oder für Betroffene mit Kieferfehlstellungen.

Zyklusbedingte Migräne

Gerade bei Frauen spielt der Hormonhaushalt oft eine große Rolle. Wenn die Migräne regelmäßig mit dem Zyklus auftritt, kann ein individueller hormoneller Ausgleich (zum Beispiel durch angepasste Verhütung) helfen, in Absprache mit Fachärzten.

Akupunktur

Auch Akupunktur hat sich bei der Migränebehandlung als ergänzende Methode etabliert. Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass Kopfschmerzen durch ein Ungleichgewicht im Energiefluss entstehen, moderne Studien bestätigen zumindest, dass Akupunktur bei vielen Migränepatienten die Anzahl und Intensität der Attacken reduzieren kann. Dabei werden dünne Nadeln an bestimmten Punkten des Körpers gesetzt.

Viele Krankenkassen übernehmen inzwischen die Kosten für eine bestimmte Anzahl an Sitzungen.

MIGRÄNE PIERCING

Das sogenannte Migräne-Piercing, auch bekannt als Daith-Piercing, sitzt am inneren Knorpel der Ohrmuschel, genau dort, wo in der Akupunktur ein Punkt zur Migränelinderung liegen soll. Einige Betroffene berichten, dass sich ihre Anfälle nach dem Stechen des Piercings spürbar reduziert haben. Wissenschaftlich belegt ist dieser Effekt bislang nicht. Studien fehlen, und Fachärzte sehen den Trend eher kritisch.

Trotzdem entscheiden sich manche Menschen bewusst dafür, etwa als Ergänzung zu anderen Therapien oder weil sie ohnehin ein Piercing wollten. Wichtig ist, das Piercing professionell stechen zu lassen und die Hygiene ernst zu nehmen, da Knorpelpiercings besonders empfindlich sein können.



**DAITH
PIERCING**



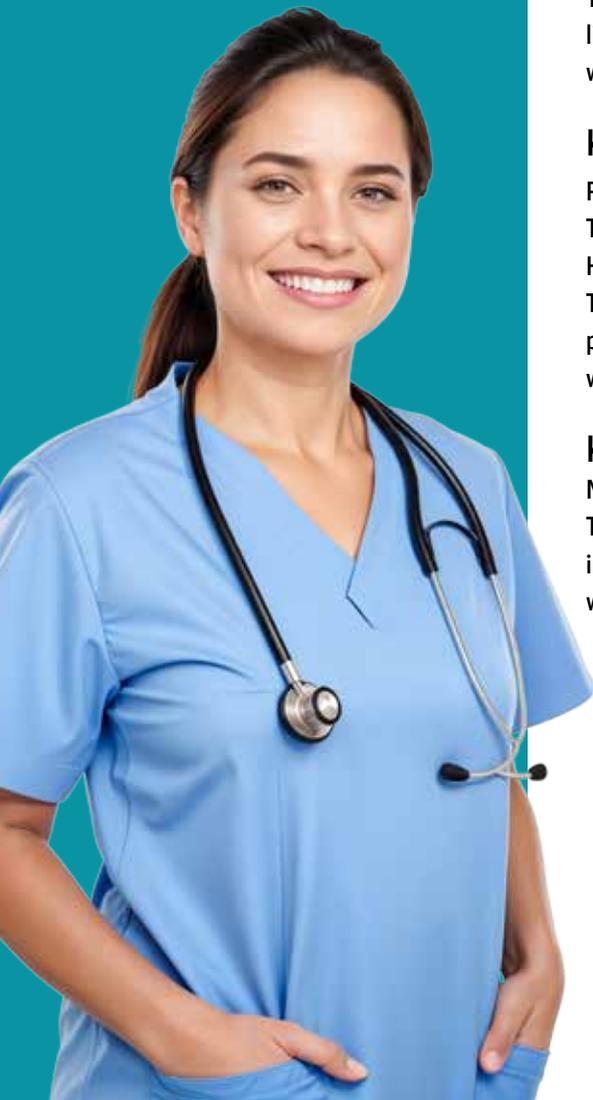
EXPERTEN

MIGRÄNE

betrifft dreimal häufiger
Frauen als Männer:

Rund **55 von 1000 Frauen**
und **16 von 1000 Männern**
erhalten jährlich eine
entsprechende Diagnose.

(Barmer, 2024)



Bäder & Wellness

Kurmittelhaus Sibyllenbad

Kurallee 1, 95698 Bad Neualbenreuth

Tel. 09638/9330

info@sibyllenbad.de

www.sibyllenbad.de

Kliniken

Asklepios Klinik Lindenlohe GmbH

Lindenlohe 18, 92421 Schwandorf

Tel. 09431/8880

lindenlohe@asklepios.com

www.asklepios.com/lindenlohe

Klinikum Bayreuth GmbH

Preuschwitzer Str. 101, 95445 Bayreuth

Tel. 0921/400-00

Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth

Tel. 0921/400-01

poststelle@klinikum-bayreuth.de

www.klinikum-bayreuth.de

Klinikum St. Marien Amberg

Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg

Tel. 09621/380

info@klinikum-amberg.de

www.klinikum-amberg.de

Orthopädie & Schuhtechnik

Fußwerk Oberpfalz

Freyung 32,

92660 Neustadt a. d. Waldnaab

Tel. 09602/9188025

info@fusswerk-oberpfalz.de

www.fusswerk-oberpfalz.de

Vogel Orthopädie + Schuh & Technik

Unterer Markt 7, 92637 Weiden

Tel. 0961/43216

schuhtechnik.vogel@t-online.de

www.orthopaedie-vogel.de

Pflege

Casa Doro GmbH

„Haus am Schirnitzbach“

Hinter dem Kloster 12, 95478 Kemnath

Tel. 09642/699900

kemnath@casadoro.de

www.casadoro.de



INGUTEN HÄNDEN

ZEITUNG
LESEN WIE
ZUHAUSE!



E-PAPER

LESEN WIE GEDRUCKT

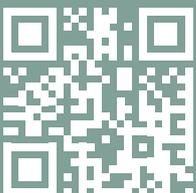
IMMER UND ÜBERALL

Auf Ihrem Handy haben Sie Ihre Zeitung jederzeit dabei. Das E-Paper auf Ihrem Tablet oder Smartphone können Sie im Urlaub, im Hotel, in der Bahn und an anderen Orten lesen. Selbst im Flugzeug können Sie im Offline-Modus auf bereits heruntergeladene Ausgaben zurückgreifen.



NUR 6€

ZUSÄTZLICH ZU
IHREM VOLLABO



EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

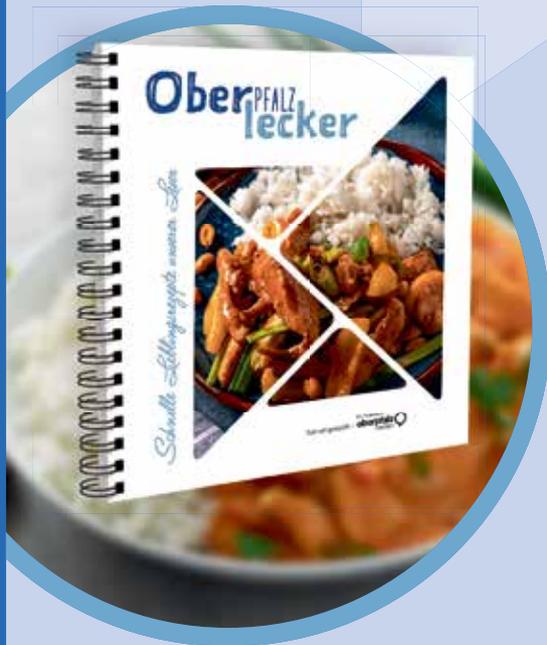
E-Paper statt 32,99 €/Monat
nur 6,00 €/Monat zusätzlich
zu Ihrem Vollabo!

JETZT BESTELLEN!

QR-Code scannen
oder bequem unter
[onetz.de/epabonnet](https://www.onetz.de/epabonnet)

FÜRS LEBEN. FÜR ALLE. FÜR SIE.

Hier ist für **jeden**
etwas dabei.
Unsere Magazine für Sie.
onetz.de/magazine



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

Erhältlich in all unseren Geschäftsstellen so-
wie vielen weiteren Verkaufsstellen und auf
onetz.de/lesershop

Onetz

Jetzt **Newsletter**
abonnieren

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



SCAN MICH!