

gesund *vital*

Verreist

Gesund durch
den Urlaub

Natürlich

Ashwaganda
wirkt vielfältig

AUSGEGLICHEN

Balance in den Wechseljahren

Unser gesund & vital Rezept *Tipp*

Bienenstich-Dessert im Glas



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Puddingcreme vorbereiten

Puddingpulver mit 60 Gramm Zucker mischen. Nach und nach mit mindestens sechs Esslöffel von der kalten Milch glatt rühren. Übrige Milch aufkochen, vom Herd nehmen, angerührtes Pulver mit einem Schneebesen einrühren. Pudding unter Rühren mindestens eine Minute kochen. Pudding direkt mit Frischhaltefolie abdecken und erkalten lassen.

Mandelkrokant zubereiten

Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und bräunen. Dann Butter hinzugeben und verrühren. Mandeln hinzugeben und unter Rühren bräunen. Masse auf einen Bogen Backpapier geben, gleichmäßig verstreichen und erkalten lassen.

Puddingcreme zubereiten

Sahne in einem Rührbecher steif schlagen. Erkalten Pudding kräftig rühren und Sahne vorsichtig unterheben.

Bienenstich-Dessert schichten

Brötchen in kleine Stücke schneiden und abwechselnd mit der Puddingcreme in Dessertgläser schichten. Mandelkrokant grob zerbrechen und auf der oberen Schicht Puddingcreme verteilen. Bienenstich-Dessert bis zum Servieren kalt stellen.

Puddingcreme

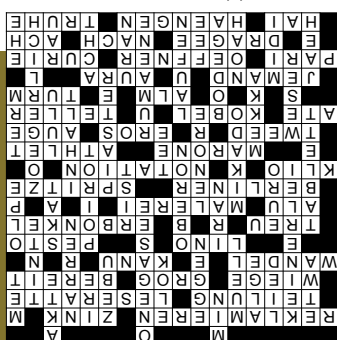
1 Pck. Vanille Puddingpulver
60 g Zucker
500 ml Milch
200 g Schlagsahne

Mandelkrokant

40 g Zucker
20 g Butter
50 g gehobelte Mandeln

2 süße Hefebrötchen (100 - 150 g)

Lösung: Malzbier



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

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 13. Dezember 2025



Wenn die Natur zur Ruhe kommt

© kittyfly – stock.adobe.com

Wenn die Tage kürzer werden, verlangsamt sich vieles – die Natur zieht sich zurück, Blätter färben sich, das Licht verändert sich. Eine Zeit, um Körper und Geist zu pflegen. Wärmende Kräuter und ayurvedische Heilpflanzen können helfen, den Rhythmus der Jahreszeit aufzunehmen und das innere Gleichgewicht zu unterstützen. Auch die Knochen verdienen Aufmerksamkeit: Knochenschwund lässt sich oft früh erkennen und durch kleine Veränderungen im Alltag vorbeugen.

Der Herbst ist auch ein Moment der Reflexion: Wie verändern sich Körper und Stoffwechsel in den Wechseljahren, und wie kann das Wohlbefinden erhalten bleiben? Ähnlich wichtig ist die Pflege von Geist und Erinnerung – erste Anzeichen von Alzheimer lassen sich erkennen und gezielte Prävention kann wertvolle Impulse geben.

Neben körperlichen Themen geht es um kleine, feine Signale, die oft übersehen werden: Sommersprossen verraten genetische Besonderheiten. Vitamine und Lebensstil beeinflussen nicht nur das Hören, sondern die gesamte Gesundheit. Wer reist, kann sich mit einer praktischen Checkliste für die Reiseapotheke und Orientierung zu Impfungen gut vorbereiten.

Gesundheit ist ein lebendiger Prozess, getragen von vielen kleinen Entscheidungen und Gewohnheiten. Der Herbst lädt dazu ein, innezuhalten, das eigene Gleichgewicht zu spüren und achtsam durch die Jahreszeit zu gehen.

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

*Der Herbst ist ein
zweiter Frühling,
wo jedes Blatt
zur Blüte wird.*

– Albert Camus –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

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

Gestaltung: Barbara Schlicht
Ramona Hanisch

Titelbild: Victor – stock.adobe.com



Inhaltsverzeichnis



KÖRPER & SEELE

6

Heilende Kräuter

So wirken Arzneipflanzen

9

Osteoporose vorbeugen

Was tun gegen Knochenschwund

13

Phänomen Sommersprossen

Woher und warum haben wir sie?

20

Heilpflanze Ashwaganda

So wirkt das ayurvedische Kraut

22

Die Reise-Apotheke

Checkliste zum Raustrennen

24

Vollständiger Impfpass

Diese Reiseimpfungen werden benötigt

28

Unerfüllter Kinderwunsch

Mögliche Ursachen und Perspektiven

32

Hormoneller Umschwung

Wie geht Abnehmen in den Wechseljahren?

34

Schleichendes Vergessen

Mit Diagnose Alzheimer leben

36

Besseres Hörvermögen

Gesunde Lebensführung hilft

ZAHNHEILKUNDE



39

Zahnschäden beheben

Zahnfüllungen im Überblick

SERVICE

41

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

42

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick

Wo Urlaub auf Gesundheit trifft

Im jüngsten Heilbad Bayerns, in Bad Weißenstadt am See, erleben Sie im Kurzentrum Bad Weißenstadt am See Urlaub mit der besonderen Kombination von 4-Sterne Hotelkomfort und medizinischen Gesundheitstherapien. Idyllisch direkt am Ufer des Weißenstädter Sees, mitten im Naturpark Fichtelgebirge, finden Erholungssuchende viel Freiraum, ursprüngliche Natur und zahlreiche Sehenswürdigkeiten in der Umgebung.

Eine Besonderheit in der großen Therapieabteilung des Gesundheitshotels stellt die Ganzkörperkältekammer dar. Die sogenannte „Kryotherapie“ wird erfolgreich eingesetzt bei Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen, Fibromyalgie, Neurodermitis, Arthrosen und Erkrankungen der Wirbelsäule. Die Kälte unterbricht die Schmerzrezeptoren, so dass schon nach der ersten Anwendung eine verbesserte Mobilität eintreten kann. Auch bei Hautproblemen, Schlafstörungen, Depressionen und dem sogenannten Winterblues gibt es sehr gute Rückmeldungen. Abwehrkräfte werden mobilisiert und die Ausschüttung von Endorphinen (sog.

Glückshormonen) fördert Heilungsprozesse, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Gern nutzen auch Sportler die positiven Eigenschaften der Kältekammer zur Leistungssteigerung und schnelleren Regeneration. Nicht zuletzt wird diese Therapieform bei der Haut- und Schönheitspflege eingesetzt. Durch den extremen Kältereiz wird die Haut intensiv durchblutet, erhält mehr Sauerstoff und wichtige Nährstoffe. Sie erscheint frischer und lebendiger, während die angeregte Kollagenbildung für neue Spannkraft sorgt.

Die Kältetherapie bietet das Kurzentrum Bad Weißenstadt am See in einem speziellen Wochenarrangement an. Die Kältekammerngänge und weitere Gesundheitstherapien sind in diesem Paket schon enthalten. Es ist jedoch auch als Tagesgast möglich, die umfangreichen Angebote der Therapieabteilung im Hotel zu nut-

Vier-Sterne-Urlaub und ambulante Angebote für Erholung und Regeneration am Weißenstädter See

zen – insbesondere die Kältekammer. Eine vorherige Terminabsprache ist notwendig, empfohlen werden 2 oder 3 Kältegänge von jeweils 3 Minuten pro Tag, dazwischen können sich die Gäste in den Ruheräumen erholen. Die Langzeit-Effekte stellen sich nach etwa 6 - 12 Kälte-Anwendungen ein. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Kurzentrums oder erhalten Sie per Telefon.

AUSSTATTUNG UND LEISTUNGEN

- 142 Zimmer und Suiten, alle mit Balkon
- Lobby mit Bar, Café und Sonnenterrasse
- Kostenfreier Tiefgaragenstellplatz
- Sauna- und Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Außenpool
- Wellness- und Therapieabteilung mit staatlich anerkanntem Heilmittel Radon



Basenfastenwoche

- ☑ 7 Nächte (Sa - Sa) mit basischer VP
- ☑ 1 Arztgespräch + 1 Abschlussgespräch
- ☑ Fastentreffen (Gruppe) + Fachvortrag
- ☑ Gesundheitsuntersuchungen
- ☑ 6 Wohlfühlanwendungen
- ☑ 12 Aktivtherapien
- ☑ zahlreiche Inklusivleistungen

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.176 €**

Kältetherapiewoche

- ☑ 7 Nächte (Sa - Sa) mit VP
- ☑ 12 Kältekammerngänge mit Blutdruckkontrolle
- ☑ 1 EKG (pro Aufenthalt)
- ☑ 5 individuelle Therapien
- ☑ 2 ärztliche Beratungsgespräche
- ☑ zahlreiche Inklusivleistungen

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.251 €**

GEGEN
RHEUMA,
ARTHROSEN
& CO.

Kältetherapie *ambulant*

inklusive Arztgespräch, Ruhe-EKG sowie Blutdruckkontrolle vor und nach jedem Kältegang, Ruheraum-Nutzung

5 Anwendungen	110,00 €
10 Anwendungen	160,00 €
20 Anwendungen	250,00 €
30 Anwendungen	330,00 €

Alle Preise je nach Saison & Zimmerkategorie; zzgl. Kurbeitrag, Irrtümer & Änderungen vorbehalten.

Kurzentrum Bad Weißenstadt am See

Gesundheitshotel Weißenstadt GmbH & Co. KG

Im Quellenpark 1 · 95163 Bad Weißenstadt am See

Weitere Infos und Buchung: ☎ **09253 9545-0**

www.kurzentrum-weissenstadt.de



DIE KRAFT DER Kräuter

— Von Evi Wagner

Viele Kräuter – wie zum Beispiel Rosmarin, Petersilie oder Thymian – sind als Gewürze beliebt und finden sich in den Küchenschränken. Dass sie jedoch auch eine heilende Wirkung haben, ist heutzutage oft unbekannt. Dabei sollte man immer auch einen kleinen Vorrat von Arzneipflanzen in der Hausapotheke haben.

Schon seit der frühen Geschichte wussten Menschen um die Heilkräfte verschiedener Kräuter. Damals wurden diese meist noch in der Natur gesammelt. Später begann man dann damit, Kräutergärten anzulegen. Denn schon damals war bekannt: Als Tee, Badezusatz, Salbe oder Tinktur zubereitet, können Heilkräuter bei Erkältung, Bauch- oder Gelenkschmerzen wahre Wunder wirken.



Kamille

Kamille wächst auf Äckern und Wiesen, Blütezeit ist von Mai bis September. Sie gilt als entzündungshemmend und antibakteriell. Angewendet wird sie zum Beispiel bei Entzündungen im Mundraum. Außerdem hilft Kamille gegen Krämpfe, Bauch-, Kopf-, und Gelenkschmerzen. Und wer kennt ihn nicht, den Kamillentee? Er wirkt wohltuend bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei jeglichen Entzündungen.

Thymian

Diese Kräuterpflanze wird wohl meist zum Würzen von mediterranen Gerichten verwendet. Dabei wirkt Thymian auch hustenstillend, krampflösend, antibakteriell, appetitanregend, verdauungsfördernd und fiebersenkend. Er hilft bei Husten, Erkältungen, Grippe, viralen Infekten und bei Magen-Darm-Beschwerden. Thymian sollte zuhause auf dem Südbalkon oder an der obersten Stelle einer Kräuterspirale angepflanzt werden. Geerntet wird er im Mai bis September.



Schafgarbe

Auch diese Pflanze wächst an Wegrändern, auf Wiesen und am Waldrand. Schafgarbe ist verdauungsfördernd, blutreinigend und entkrampfend. Sie kann auch bei Menstruationsbeschwerden, Blasenentzündungen, Völlegefühl, Kopfschmerzen und beim Reizdarmsyndrom eingesetzt werden – meist in Form von Tee, Öl oder Kapseln.



Rosmarin

Auch das aromatische Küchenkraut Rosmarin hat eine heilende Wirkung. Es stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern wirkt außerdem positiv bei niedrigem Blutdruck und weckt müde Lebensgeister. Als Badezusatz werden dieser Pflanze durchblutungsfördernde und krampflösende Eigenschaften zugeschrieben. Rosmarin kann als Tee zu sich genommen werden oder als ätherisches Öl äußerlich angewendet werden.

Salbei

Die bekannteste Verwendung sind wohl Salbeibonbons bei Halsschmerzen. Salbei wirkt nicht nur antibakteriell, schweißhemmend und verdauungsfördernd, sondern hilft auch bei Halsbeschwerden, Bronchitis und Rachenentzündungen. Aber auch bei Rheuma, Keuchhusten und Schweißausbrüchen kann er eingesetzt werden. Sie gedeiht unkompliziert an einem sonnigen Standort im eigenen Garten.



Pfefferminze

Die Pfefferminze gehört zu den beliebtesten Kräuterpflanzen und ist in allen Variationen bekannt. Sie wirkt antibakteriell, gallentreibend, entkrampfend und leicht abführend. Sie kann zwischen Mai und Oktober geerntet werden. Die Blätter und Triebe können frisch und getrocknet verwendet werden. Pfefferminze hilft bei Magenschmerzen, Leberbeschwerden, Gallenbeschwerden, Durchfall und Übelkeit.

Kamillentee selber machen

- Zwei bis drei Teelöffel Kamillenblüten in eine Tasse geben
- Mit 250 Milliliter siedendem Wasser übergießen
- Abdecken und zehn Minuten ziehen lassen
- Abseihen
- Zum Süßen eignet sich Honig. Bei Erkältungsbeschwerden ist es sinnvoll, frische Zitrone zuzufügen.



- ANZEIGE -


hanf sleep vital

Erholsame Nächte & aktive Tage

 Hanfsleepvital Original

 hanfsleepvital_original

 hanf sleep vital

www.hanfsleepvital.com

Positive Eigenschaften:

- ▶ Verbesserte Schlafqualität
- ▶ Schnelleres Einschlafen und weniger Gedankenkarussell
- ▶ Leichteres Durchschlafen
- ▶ Ein Gefühl tieferer Entspannung
- ▶ Linderung von Schmerzen
- ▶ Positive Effekte bei entzündlichen Beschwerden
- ▶ Stabilere Stimmungslage
- ▶ Unterstützung bei typischen Wechseljahrsbeschwerden
- ▶ Ein gesteigertes allgemeines Wohlbefinden

Zurück zur Natur

Hanfprodukte für besseren Schlaf & mehr Balance

Schlafprobleme, Schmerzen und Stress – immer mehr Menschen suchen natürliche Wege zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. **Hanf Sleep Vital** aus Püchersreuth nutzt das Potenzial von ihrem selbstangebauten, biologisch zertifizierten Nutzhanf in unserer Region.

Seit 2019 entwickeln wir hochwertige Matratzen- und Kissen- sowie Haustierbetten, die mit Cannabinoiden, Terpenen und Flavonoiden über Haut und Atmung

das menschliche Endocannabinoid-System unterstützen. So fördern sie Entspannung, Schmerzlinderung und besseren Schlaf – ganz ohne berauschende Effekte, da der THC-Gehalt unter 0,3 % liegt.

Unsere Produkte bestehen aus Baumwolle, Schafswolle und speziell verarbeitetem BIO-Nutzhanf und stehen für Nachhaltigkeit, Regionalität und natürliche Balance. Besuchen Sie den Online-Shop **Hanf Sleep Vital** oder kontaktieren Sie uns gern persönlich.



Wir beflügeln Ihren Gang

Schritt für Schritt zu mehr Lebensqualität

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 Transport-

wege, 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



KONTAKT

Orthopädie – Schuh & Technik Vogel GmbH

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

Öffnungszeiten

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

— Von Reiner Wittmann

DEM KNOCHENSCHWUND EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

© Oulaphone – stock.adobe.com

Nichts Ungewöhnliches: Mit zunehmenden Lebensalter nimmt die Dichte der Knochen ab, schon ab etwa 30 werden die Knochen instabiler. Bei Frauen verstärkt sich dieser Effekt mit den Wechseljahren noch mal, weil die knochenschützende Wirkung des Hormons Östrogen nachlässt.

WAS IST OSTEOPOROSE UND WAS LÄSST SICH DAGEGEN MACHEN?

Wird dieser Prozess medizinisch relevant, sprechen die Leute von Osteoporose, umgangssprachlich Knochenschwund genannt. Je stärker der Knochenschwund ausgeprägt ist, also je poröser die Knochen sind, umso anfälliger sind die Knochen für Brüche, die dann auch schlechter ausheilen als bei jungen Menschen. Besonders betroffen sind ältere Frauen.

Knochen werden porös

Ein Verlust an Körpergröße oder eine stark gebückte Körperhaltung können bei älteren Menschen ein Hinweis auf eine mögliche Osteoporose sein, auch Rückenschmerzen oder gar Bewegungseinschränkungen. Letztlich bedarf es für eine Diagnose aber einer Knochendichtemessung, die der Arzt verordnet.

Risikofaktoren sind neben dem Alter und dem Geschlecht, zum Beispiel auch eine familiäre Vorbelastung, Rauchen, Bewegungsmangel, Kalzium- und Vitamin-D-Mangel, übermäßiger Alkoholkonsum, bestimmte, langfristig eingenommene Medikamente oder Diabetes. Auch Testosteronmangel bei Männern oder Schilddrüsenerkrankungen können das Erkrankungsrisiko steigern.

Sport und gute Ernährung

Im Umkehrschluss können unter anderem eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung, der Verzicht auf Rauchen und Alkohol dazu beitragen, dem Knochenschwund vorzubeugen.

Vor allem Kinder und Jugendliche können etwa mit viel und regelmäßiger



**Bei Osteoporose werden
die Knochen porös.**



Bewegung einer späteren Osteoporose vorbeugen: Bis etwa zum 20. Lebensjahr wird die Skelettmuskulatur aufgebaut, um das 25. Lebensjahr herum gilt der Aufbau der Knochenmasse als abgeschlossen, das heißt die Knochendichte erhöht sich dann in der Regel nicht mehr. Beeinflussen lässt sich mit guter Ernährung und Sport danach aber weiterhin, wie schnell Knochensubstanz abgebaut wird.

Therapie

An Osteoporose Erkrankte werden gegebenenfalls mit verschreibungspflichtigen Medikamenten therapiert, die den Knochenabbau hemmen (sogenannte Biphosphonate) oder ihn fördern (Parathormon). Die Beweglichkeit fördern kann zum Beispiel Physiotherapie oder das Tragen einer

© dewi - stock.adobe.com

- 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

stützenden Manschette. Bewegung gehört nach ärztlicher Absprache in den meisten Fällen fest mit zur Therapie. Sie unterstützt nicht nur die Funktion der Knochen, sondern verbessert auch die Funktion von Muskeln, Sehnen und Bändern. Das beugt darüber hinaus Stürzen vor.

Den Verlauf der Osteoporose kann der Arzt durch Knochendichtemessungen mitverfolgen. Alle fünf Jahre wird dies in der Regel von der gesetzlichen Krankenversicherung getragen.

Wer befürchtet, an Osteoporose erkrankt zu sein, sollte sich möglichst frühzeitig an seinen Arzt wenden, statt das Thema zu verdrängen. Wer schon älter ist, sollte das Thema beim Hausarzttermin ohnehin einmal ansprechen, um das individuelle Risiko einzuschätzen. Auf Facharztbene sind Orthopäden und sogenannte Osteologen mögliche Ansprechpartner.

Selbsthilfeverband

Allgemeine Auskünfte über die Krankheit, ihre Vorbeugung und Behandlung gibt es unter anderem auf www.osteoporose-deutschland.de. Die Website wird vom Bundeselbsthilfeverband für Osteoporose betrieben.

**Eine gesunde Ernährung
ist auch für unseren
Skelettapparat wichtig.**



© anaumenko - stock.adobe.com

EINE NEUE CHEFÄRZTIN FÜR DIE WIRBELSÄULENCHIRURGIE

Ulrike Laupichler an der Asklepios Klinik Lindenlohe



Eine Bekannte kehrt zurück. Mit Ulrike Laupichler hat die Asklepios Klinik Lindenlohe für die Abteilung für Wirbelsäulenerkrankungen eine sehr erfahrene Chefärztin gewonnen, die hier von 2008 bis 2014

bereits als Leitende Ärztin tätig war. Geschäftsführer Felix Sasse: „Es ist für uns ein Glücksfall, diese vakante, sehr wichtige Position mit einer Fachärztin zu besetzen, die nicht nur eine ausgewiesene, über die Region hinaus bekannte Expertise als Wirbelsäulenchirurgin besitzt, sondern unser Haus mit seinen Strukturen und seinem hohen medizinischen Anspruch kennt.“

Ulrike Laupichlers medizinischer Werdegang startete an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule (RWTH) Aachen, wo sie ihr Studium mit Auslandssemestern und Praktika in der Schweiz, in Südafrika und in den USA komplettierte. Danach folgten Stationen in Lüdenscheid, Esslingen, Bad Aibling und Lorsch, bevor sie erstmals nach Lindenlohe kam. In der Asklepios Klinik Lindenlohe lag ihr Fokus auf degenerative Wirbelsäulenerkrankungen und deren konservative und operative Therapie, inklusive minimalinvasive und endoskopische Techniken.

Die Wirbelsäulenchirurgie ...

... an der Asklepios Klinik Lindenlohe ist spezialisiert auf die Diagnostik und Behandlung von Leiden und Schmerzsyndromen der gesamten Wirbelsäule. Dazu gehören unter anderem degenerative oder traumatische Bandscheibenerkrankungen, Verengungen des Spinalkanals, Instabilitäten, Wirbelbrüche bei Traumen sowie Osteoporose.

Das Behandlungsspektrum umfasst so wohl konservative als auch operative Behandlungsmaßnahmen. Erst wenn alle konservativen Verfahren ausgeschöpft sind, wird eine Operation erwogen. Bei Operationen kommen mikrochirurgische und minimal-invasive Methoden zum Einsatz. Zum operativen Spektrum gehören ferner der Ersatz von erkrankten Bandscheiben mit Bandscheibenprothesen, dynamische Stabilisationsverfahren, Versteifungsoperationen und die Aufrichtung und Stabilisierung von Wirbelbrüchen.

Nach einer Dekade in einer Fachärzteniederlassung außerhalb des Landkreises und mit reichlich zusätzlicher Erfahrung ist Ulrike Laupichler wieder zurück, was nicht nur ihr neues und jetzt fast wieder komplettes Team freut. „Mit unserer neuen Chefärztin gelingt es uns, den ausgezeichneten Ruf unserer Wirbelsäulenchirurgie als eine bevorzugte Adresse für Patientinnen und Patienten mit schweren bis schwerstwiegenden Rückenproblemen fortzuführen“, ist sich Felix Sasse sicher.

Ulrike Laupichler wiederum findet eine Fachklinik mit nahezu perfekten Rahmenbedingungen und einem eingespielten Team aus Pflegekräften und Assistenzärzten vor. An der Klinik verfolgt man seit vielen Jahren sehr aufmerksam die aktuellen Entwicklungen in der Wirbelsäulenchirurgie, pflegt den fachlichen Austausch unter Kollegen weltweit – und setze die entsprechenden Methoden bei Bedarf und Eignung auch ein. Dieser Anspruch und die familiären Atmosphäre in idyllischer Umgebung lockt viele Patientinnen und Patienten aus ganz Deutschland und darüber hinaus in den Landkreis Schwandorf zur Behandlung.

ASKLEPIOS
KLINIK LINDENLOHE

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

Folge uns!



asklepios.com/lindenlohe

Fußwerk

OBERPFALZ

Qualität, die man spürt.

Für Füße, die Sie durchs Leben tragen.

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

UNSERE LEISTUNGEN

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

Freyung 32 | 92660 Neustadt a. d. WN
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



Fotos: Martin Zimmer

— Von Lea-Mareen Kuhnle

SOMMER, SONNE *Sommersprossen?*

Viele Menschen empfinden sie als charmant, verspielt oder sogar charakteristisch: Sommersprossen. Doch aus dermatologischer Sicht sind sie weit mehr als ein optisches Detail. Sie erzählen eine spannende Geschichte über Gene, Pigmentzellen und den Einfluss der Sonne.

Sommersprossen

erscheinen meist im Gesicht,
auf Schultern und Armen.

Sommersprossen entstehen durch ein Zusammenspiel von Genetik und Sonneneinwirkung. Sie sind harmlose Pigmentansammlungen, die die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlung sichtbar machen. Wer sie trägt, zeigt nicht nur ein charmantes, charakteristisches Hautbild, sondern sollte sich der besonderen Bedürfnisse seiner Haut bewusst sein.

Die Ursache für Sommersprossen liegt in den Melanozyten, speziellen Zellen der Haut. Denn die Haut verfügt über eine Art eingebautes Schutzsystem gegen die ultraviolette (UV) Strahlung der Sonne. Melanozyten produzieren das Pigment Melanin. Dieses lagert sich in den oberen Hautschichten ab und sorgt dafür, dass weniger UV-Strahlung in tiefere Hautschichten eindringt, wo sie Schäden anrichten könnte. Melanin ist somit ein natürlicher Sonnenschutz, den der Körper selbst bereitstellt.

Bei Menschen mit Sommersprossen geschieht dies jedoch nicht gleichmäßig. Statt einer homogenen Bräune entstehen lokale Ansammlungen von Melanin – sichtbar als kleine, runde Flecken. Dermatologen bezeichnen sie auch als Epheliden.

Genetische Grundlagen

Ob Sommersprossen auftreten, ist keine Frage des Zufalls sondern erblich bedingt.

Entscheidend ist die genetische Veranlagung. Besonders das MC1R-Gen spielt eine Schlüsselrolle. Dieses Gen steuert, welche Art von Melanin produziert wird:

- Eumelanin, das eher dunkelbraun bis schwarz ist und einen hohen UV-Schutz bietet.
- Phäomelanin, das rötlich-gelblich erscheint und weniger schützend wirkt.

Träger bestimmter Varianten des MC1R-Gens bilden mehr Phäomelanin. Typischerweise haben diese Menschen eine sehr helle Haut, oft in Kombination mit blonden oder roten Haaren und blauen oder grünen Augen. Ihre Haut neigt nicht nur stärker zu Sommersprossen und das auch schon in der Kindheit, sondern auch zu Sonnenbrand.

Sonne als Verstärker

Sommersprossen zeigen sich nicht konstant. Viele Betroffene bemerken, dass sie im Sommer dunkler und zahlreicher werden, während sie im Winter fast verschwinden. Ursache ist die UV-Strahlung der Sonne, die die Pigmentproduktion ankurbelt.

Interessanterweise handelt es sich bei Sommersprossen nicht um dauerhafte Pigmentflecken wie Altersflecken (Lentigines solares). Sie sind vielmehr dynamisch: Die Intensität hängt direkt davon ab, wie stark und wie lange die Haut der Sonne ausgesetzt ist.

Harmlos – aber ein Signal

Aus medizinischer Sicht sind Sommersprossen an sich ungefährlich. Sie stellen weder eine Hautkrankheit noch ein Risiko dar. Dennoch geben sie einen Hinweis: Menschen mit Sommersprossen haben meist eine lichtempfindliche Haut und sind anfälliger für UV-bedingte Hautschäden. Das bedeutet, ihr Risiko für Sonnenbrand und langfristig auch für Hautkrebs ist erhöht.

Daher raten Hautärzte:

- Regelmäßig Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30 oder höher) verwenden.
- Auch im Schatten, an bewölkten Tagen und im Winter an Schutz denken, da UV-Strahlung trotzdem die Haut erreicht.
- Kopfbedeckungen und schützende Kleidung nutzen, besonders in der Mittagszeit.
- Die Haut regelmäßig selbst kontrollieren und bei auffälligen Veränderungen einen Dermatologen aufsuchen.

Zwischen Selbstbewusstsein und Unsicherheit

Neben dem medizinischen Aspekt spielen Sommersprossen auch kulturell und emotional eine Rolle. Während sie in einigen Regionen lange Zeit als „Makel“ galten, gelten sie heute oft als besonderes Schönheitsmerkmal und werden immer öfter durch Schminkstifte oder Hilfsmittel wie Henna für einen kurz- bis mittelfristigen Effekt auf die Haut aufgetragen. Viele Models und Schauspieler mit Sommersprossen prägen inzwischen ein positives Image. Für manche Betroffene können sie jedoch auch mit Unsicherheit verbunden sein, insbesondere in der Jugend.



Die kleinen braunen Punkte
erinnern sofort an Sonnenschein
und unbeschwerte Sommertage.

Nicht alleine mit dem Schmerz

Neue Schmerzambulanz an der Klinikum Bayreuth GmbH

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.



Anja Wasserzier, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

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)

2025

Alina

Aktiv Leben in Amberg



CVJM AMBERG



Wir sind **DABEI**

SEIT 120 JAHREN NICHT MEHR WEGZUDENKEN

Hinter den vier Buchstaben CVJM steht der Christliche Verein Junger Menschen, ein weltumspannender Jugendverband, gegründet vor über 170 Jahren in England. In Amberg prägt der CVJM seit 120 Jahren das Stadtleben und ist längst nicht mehr wegzudenken.

VIelfalt, die VERBIndET

Rund 90 Mitglieder zählt der CVJM Amberg, etwa 20 davon engagieren sich aktiv. Zum Programm gehören Kinder- und Jugendgruppen, Freizeitaktivitäten im Hockermühlbad, ein Bücher- und

Medienflohmarkt sowie Hausgruppen, Sport- und Brunch-Angebote. Ein besonderes Herzensprojekt ist die Aktion „Heiligabend – allein muss keiner sein“, die Menschen aller Generationen und Hintergründe zusammenbringt.

OFFEN UND ENGAGIERT

Die Angebote stehen allen offen – unabhängig von Religion, Herkunft oder Alter. Darüber hinaus ist der CVJM in Amberg präsent: ob beim Altstadtfest, im Stadtjugendring oder in Gremien wie der „Partnerschaft für Demokratie“.

BLICK NACH VORN

Für die Zukunft wünscht sich der Verein ein modernes, barrierefreies Vereinshaus und viele Menschen, die Lust auf Gemeinschaft haben. Denn eins ist klar: Der CVJM Amberg ist und bleibt ein fester Teil der Stadtgemeinschaft.



Ein ganzer Tag voller Begegnungen, Informationen, Unterhaltung und Mitmachaktionen: Die Stadt Amberg lädt am Sonntag, den 5. Oktober 2025, zur zweiten Ausgabe von „ALinA – Aktiv Leben in Amberg“ ins Amberger Congress Centrum ein. Nach dem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr erwartet die Besucher:innen erneut ein buntes Programm für alle Generationen, vom Info-Stand über Workshops bis zum großen Kinderprogramm.

Sonntag,
5. Oktober 2025
11 bis 17 Uhr, Amberger
Congress Centrum



Vielfalt unter einem Dach

Über 80 Aussteller präsentieren im ACC ihre Angebote rund um die Themen Familie, Menschen mit Behinderung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt, pflegende Angehörige sowie Seniorinnen und Senioren. An den Info- und Aktionsständen können sich die Gäste nicht nur informieren, sondern auch direkt mitmachen und ausprobieren.

Ergänzt wird das Ganze durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Glücksrädern, Losaktionen und kleinen Überraschungen.

Organisiert wird ALinA von einem engagierten Team der Stadt Amberg, bestehend aus



AMBERG

© str3gtcat – stock.adobe.com

**Im Alter aktiv leben in Amberg.
Wir helfen ihnen dabei.
24 Stunden*) Betreuung und Pflege daheim.**



09431 - 990 23 48

PROMEDICA PLUS
Betreuung und Pflege daheim

**Ihr Ansprechpartner
für Amberg
und den
Landkreis Amberg-Weizsach**



Ralph Pittack

**Besuchen Sie mich am
5. Oktober
auf der ALinA im
Amberger Congress Centrum.**

**www.lieber-daheim.de/inamberg
Ralph Pittack - Nürnberg - Amberg - Schwandorf**

*) "24 Stunden Betreuung" ist ein Werbebegriff. Er dient der leichteren Verständlichkeit. Jeder kann sich etwas darunter vorstellen. Unsere Kräfte haben einen 40 Stunden-Vertrag. Sie unterliegen den in Deutschland geltenden gesetzlichen Bestimmungen.



Es warten spannende
Workshops,
Vorträge und Aktionen
zum Mitmachen auf euch.

der Seniorenstelle, der Freiwilligenagentur, der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen sowie den Geschäftsstellen des Amberger Bündnisses für Familie und des Inklusionsbündnisses.

Gesundheit im Fokus

Ein Highlight in diesem Jahr ist die Wellness-oase des Klinikums St. Marien. Hier können Besucher mit Gesichts-, Hand- und Nackenmassagen neue Energie tanken oder bei Gesundheits-Checks Blutdruck, Blutzucker und Puls kontrollieren lassen.

Dazu kommen zahlreiche Workshops: praxisnahe Einblicke in Themen wie Wiederbelebung, Rückengesundheit, Humor in der Pflege, Lachyoga oder ‚Mindful Movement‘ mit Pilates und Yoga. Ergänzend dazu werden viele interessante Vorträge gehalten, von Herzgesundheit über gesunde Ernährung bis hin zu Fragen rund um Schmerz, Selbsthilfe oder Erziehung.

Unterhaltung auf der Bühne

Ab 13.15 Uhr startet das Bühnenprogramm, moderiert von OTV-Moderator Thomas Bärthlein. Besucher dürfen sich auf Tanzshows, Zauberei, eine Modenschau und Auftritte verschiedener Vereine freuen. Besonders spannend: Selbsthilfegruppen bringen ein eigenes Theaterstück auf die Bühne.

© str33tcat - stock.adobe.com

Mahlzeit

Essen auf Rädern

Heiß, lecker und direkt zu Ihnen
nach Hause geliefert.
Wir beliefern einen großen
Umkreis - sprechen Sie uns
einfach an.

Mahlzeit-Essen auf Rädern
Inh.: Belinda Flor
0157/56619367
www.mahlzeit-amberg.de
mahlzeitservice.flor@mail.de



Besuchen
Sie unseren
Stand auf
der ALiNA



Vorbeischauen lohnt sich!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und erwarten Sie
mit Informationen rund um unsere Medien und
einem Gewinnspiel!

Oberpfalz Medien GmbH
Weigelstraße 16, 92637 Weiden
Telefon 0961/85-0



Mobilität ohne Altersgrenze!



Luxxon
E 3800

Helm- und führer-
scheinfrei einfach
wieder mobil sein.

nur **2.399,-€**

Wir nehmen Ihre DM immer noch!

PS 2Rad Center GmbH peter stadler amberg.....neumarkt

Bayreuther Str. 2 • 92224 Amberg • Tel. 09621 13031
Dr.-Otto-Schedl-Str. 9 • 92318 Neumarkt • Tel. 09181 512218
www.stadler-amberg.de • info@peter-stadler.de

Kinder herzlich willkommen

Für die jüngsten Gäste gibt es ein besonders umfangreiches Programm. Im Außenbereich warten Hüpfburg, Kinderkarussell, Soccer Cage, Zuckerwatte und viele Mitmachaktionen. Auf der Bühne heißt es später „Bühne frei“ für eine Mitmachshow mit Märchenhelden. Anschließend ziehen Prinzessinnen und Superhelden durchs ACC, stehen für Fotos bereit und sorgen mit Kinderschminken für leuchtende Augen.

Aktionen im Außenbereich

Auch draußen wird es spannend: Besucher können ein echtes Feuerwehrfahrzeug erkunden, Rollatoren testen oder mit Simulationsbrillen Alltagssituationen aus neuen Perspektiven erleben. Dazu gibt es Präventionsübungen, ein Dartspiel mit Rauschbrille und Informationen rund um das Thema Elektromobilität.

Eine Premiere: es findet erstmals eine Führung in Gebärdensprache statt, Treffpunkt ist der Haupteingang des ACC, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Gut erreichbar & kostenlos

Der Eintritt zu ALinA 2025 ist frei. Das ACC liegt zentral, mit Parkplätzen, Bushaltestellen und Fahrradstellplätzen direkt vor Ort. Das ausführliche Programmheft ist ab Mitte September im Rathaus, im Kurfürstenbad, im Klinikum St. Marien, bei der Sparkasse Amberg-Sulzbach, im ACC und bei allen beteiligten Einrichtungen erhältlich, sowie online unter www.amberg.de/alina.

Unterstützt wird die Veranstaltung von den Stadtwerken Amberg und der Sparkasse Amberg-Sulzbach, die mit ihrem Engagement maßgeblich zum Gelingen beitragen.



Die Johanniter sind für Sie da

Besuchen Sie unseren Stand

- Der Johanniter-Hausnotruf ermöglicht ein sicheres Leben in den eigenen vier Wänden. Es reicht ein Knopfdruck, um einen Notruf auszulösen – zu Hause und unterwegs. Ein eigener Einsatzdienst steht rund um die Uhr bereit, um im Notfall schnelle Hilfe zu leisten. **Vom 15.9. bis 31.10.2025 besteht die Möglichkeit, den Hausnotruf vier Wochen kostenlos zu testen.**
- Der Johanniter-Fahrdienst bringt Menschen mit eingeschränkter Mobilität sicher ans Ziel. Ob zum Arzt, zur Arbeit, zur Gymnastik oder zum Treffen mit Freunden – unser Fahrdienst sorgt für mehr Mobilität im Alltag.
- In unseren Erste-Hilfe-Kursen machen wir Sie fit für die Versorgung von Notfällen. Wir bieten Ihnen zudem Schulungen zum Erwerb des Führerscheins und betriebliche Erste Hilfe Aus- und Fortbildungen.



Die Johanniter sind immer für Sie da!

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

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



JOHANNITER
 Aus Liebe zum Leben



ASHWAGANDHA

DIE KRAFT DER AYURVEDISCHEN HEILPFLANZE

Von Lea-Mareen Kuhnle



Stress, Schlafprobleme und chronische Erschöpfung sind längst keine Randprobleme mehr – viele Menschen sind im Alltag dauerhaft überlastet und suchen nach natürlichen Wegen, um Körper und Geist zu entlasten. In diesem Zusammenhang rückt eine altbewährte Heilpflanze immer mehr ins Blickfeld: Ashwagandha.

In der ayurvedischen Medizin wird die Heilpflanze seit Jahrtausenden geschätzt. Inzwischen bestätigen auch moderne Studien ihre vielfältigen positiven Wirkungen.

Was ist Ashwagandha eigentlich?

Ashwagandha (*Withania somnifera*), auch als Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt, ist eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Sie wächst hauptsächlich in Indien, Nordafrika und dem Nahen Osten. Verwendet wird vor allem die Wurzel, die getrocknet und zu Pulver oder Extrakt verarbeitet wird.

Der Name stammt aus dem Sanskrit: „As-hwa“ bedeutet Pferd, „Gandha“ Geruch – ein Hinweis auf die kraftspendende Wirkung, die der Pflanze zugeschrieben wird. Tatsächlich wird sie in der ayurvedischen Tradition als Rasayana eingestuft, also als regenerierendes Mittel zur Stärkung von Vitalität, Nerven und Immunsystem.

**Ashwagandha gilt als
wahres Wundermittel**

Wie wirkt Ashwagandha?

Ashwagandha zählt zu den sogenannten Adaptogenen – natürliche Substanzen, die dem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen. Ihre Wirkung ist vielseitig.

Positive Effekte:

- Ashwagandha senkt den Cortisolspiegel und kann so helfen, die körperliche Reaktion auf Stress zu regulieren.
- Studien zeigen eine messbare Beruhigung bei innerer Unruhe und Anspannung.
- Viele Menschen berichten von tieferem und erholsamerem Schlaf – ohne, dass sie wie von klassischen Schlafmitteln müde werden.
- In Kombination mit regelmäßigem Training kann Ashwagandha die Muskelkraft und Ausdauer steigern.
- Die Pflanze wirkt beruhigend und fördert Ausgeglichenheit, was bei leichter depressiver Verstimmung oder emotionalen Schwankungen helfen kann.
- Es wurden positive Effekte auf den Hormonhaushalt bei Männern und Frauen sowie die Fruchtbarkeit beobachtet.
- Dank ihrer antioxidativen Eigenschaften kann Ashwagandha chronischen Entzündungen entgegenwirken.
- Besonders in stressigen Phasen steigert Ashwagandha die geistige Leistungsfähigkeit. Das hängt eng mit der stressmindernden Wirkung zusammen, da chronischer Stress die Konzentration beeinträchtigt.

Doch so vielversprechend diese Effekte auch klingen – Ashwagandha ist kein Allheilmittel. Wie bei jedem natürlichen Präparat hängt die Wirkung stark von der individuellen Konstitution und der Qualität des Produkts ab. Nebenwirkungen sind zwar selten, können aber bei zu hoher Dosierung auftreten. Dazu gehören vor allem Magen-Darm-Beschwerden oder Unverträglichkeiten. Schwangeren, Stillenden sowie Menschen mit Schilddrüsenerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen wird von einer Einnahme ohne ärztliche Rücksprache abgeraten.

Tipps zur Einnahme

Formen:

Kapseln sind besonders praktisch und geschmacksneutral. Pulver ist hingegen günstiger, kann aber bitter schmecken – am besten in warmer Milch oder Smoothies auflösen. Tee oder Tinktur sind weniger gebräuchlich, aber ebenfalls möglich.

Ashwagandha ist ein klassisches Heilkraut.



© KantorArtificial – stock.adobe.com

Dosierung:

Empfohlen werden täglich etwa 300 bis 600 Milligramm eines hochwertigen Extrakts (mit fünf Prozent Withanoliden). Bei Pulver liegt die empfohlene Menge meist bei ein bis vier Gramm pro Tag.

Zeitpunkt:

Morgens eingenommen, bringt es Energie, Fokus und Stressresistenz. Abends wirkt es beruhigend und sorgt für besseren Schlaf. Einige Menschen teilen die Dosis auf – das ist individuell verschieden.

Dauer:

Ashwagandha entfaltet seine Wirkung oft erst nach zwei bis vier Wochen. Empfehlenswert ist eine kurweise Einnahme über sechs bis zwölf Wochen, danach sollte eine Pause folgen.



Tag der offenen Tür:
Der Schwanenhof
stellt sich vor

BayernCare®
Zukunft braucht Verantwortung

Der Herbst steht für Veränderung – warum nicht auch im eigenen Leben?

Entdecken Sie unsere freien Wohnungen im Betreuten Wohnen bei einem stimmungsvollen Vormittag mit bayerischen Schmankerln und offenen Türen.

Sonntag, 28.09 von 11:00 - 15:00 Uhr
Regensburger Str. 39 in Schwandorf

Wir bitten um Anmeldung -

jetzt unter: ☎ 09131/7775-600

✉ info@bayerncare.de



DIE REISE APOTHEKE

FÜR JEDES ABENTEUER ZU HABEN

Urlaub bedeutet Erholung und Abenteuer – doch kleine Beschwerden wie Magenprobleme, Sonnenbrand oder Insektenstiche können stören. Mit der richtigen Reiseapotheke bleibt der Spaß ungetrübt. Diese Essentials sollten nicht fehlen:

— Von Johanna Nübler

CHECKLISTE



ZUSÄTZLICHE UTENSILIEN, DIE NICHT FEHLEN SOLLTEN

Damit die wichtigsten Helfer unterwegs nicht fehlen, bietet die folgende Checkliste einen schnellen Überblick über die wichtigsten Bestandteile einer gut sortierten Reiseapotheke.

- | | |
|--|--|
| ☐ Pinzette | ☐ Einmal-Handschuhe |
| ☐ Blasenpflaster | ☐ Schere |
| ☐ Fieberthermometer | ☐ Handdesinfektion |
| ☐ Salbe für Zerrungen (Sport) | ☐ Handcreme |
| ☐ Kühlpacks | ☐ Lippenpflege (+ für Herpes) |
| ☐ Mundschutz | ☐ Schlafmittel / Schlafmaske |

☐ SCHMERZMITTEL

Ob durch lange Reisen, ungewohnte Temperaturen oder einfach den ganzen Tag in der Sonne: Gegen Kopf-, Muskel- oder Gelenkschmerzen gehören Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen in jede Reiseapotheke.

☐ ÜBELKEIT

Reiseübelkeit, Sodbrennen oder Verstopfung? Vomex, Iberogast und sanfte Abführmittel helfen schnell.

☐ Magen & Darm

Vorsicht ist besser als Nachsicht: Ungewohnte Speisen können Durchfall, Übelkeit oder Sodbrennen auslösen. Loperamid, Elektrolyte und ein Reise-medikament schaffen schnell Abhilfe. Bei Reiseübelkeit helfen zum Beispiel Iberogast oder Vomex.

☐ Augen & Ohren

Druckausgleich beim Fliegen, trockene Augen durch Klimaanlage oder gereizte Ohren nach dem Tauchen – entsprechende Tropfen sorgen für Linderung.

☐ PFLASTER

Bei kleinen Verletzungen vom Wandern, Biken oder einfach im Alltag: Pflaster, sterile Verbände und Desinfektionsmittel sollten immer griffbereit sein. Kühlgel hilft bei Prellungen.

☐ WUND- & HEILSALBE

Unverzichtbare Helfer für kleinere Verletzungen, Abschürfungen oder Hautirritationen: Eine Wund- und Heilsalbe lindert Schmerzen, fördert die Heilung und schützt vor Infektionen.

☐ INSEKTENSCHUTZ

Besonders in tropischen oder ländlichen Gebieten sind Insektenschutzmittel wichtig, um Mückenstiche oder Zeckenbisse zu vermeiden. Falls es doch zu Stichen kommt, lindert ein Antihistaminikum den Juckreiz.

☐ ERKÄLTUNG

Gegen Halsschmerzen, Husten und Schnupfen helfen Erkältungsmittel wie Dorithricin, Prospan oder Nasenspray. Zur Stärkung des Immunsystems helfen Echinacea, Immunstimulanzien wie Esberitox und Vitamin C.

☐ UV-SCHUTZ

Ein Sonnenbrand ist nicht nur unangenehm, sondern kann auch langfristig schädlich für die Haut sein. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor inklusive einer After-Sun-Lotion, bestenfalls reines Aloe Vera, sind sinnvolle Vorbeuger.

☐ PERSÖNLICHES

Gerade bei chronischen Erkrankungen oder spezifischen Gesundheitsbedürfnissen gilt: **regelmäßige Medikamente in ausreichender Menge nicht vergessen!** Auch Allergietabletten und eine Kopie der Rezepte sollten mit ins Gepäck.

**RAUSTRENNEN,
AUFHEBEN,
VERWENDEN!**

Von Katharina Fleischhauer



© Sukumar | Thun-prodesign - stockadobe.com

READY FOR Take-OFF?

DIESE REISEIMPFUNGEN SOLLTEST DU AUF DEM SCHIRM HABEN

**Sonnencreme?
Check. Reisepass?
Check. Impfpass? ...
ähm? Wenn uns das
Fernweh packt, den-
ken wir meistens an
Sandstrände oder
Streetfood aber
nicht unbedingt an
Impfungen. Dabei
kann der richtige
Schutz Leben retten.**

Egal ob Dschungeltrip, Strandurlaub oder Städtetour – je nach Reiseziel können bestimmte Impfungen nicht nur sinnvoll, sondern sogar notwendig sein. Hier kommt der Überblick, den du brauchst, bevor du dich ins nächste Abenteuer stürzt.

Die Basics

Bevor es in die Ferne geht, lohnt ein Blick in deinen Standard-Impfschutz. Denn selbst in Europa gibt's immer mal wieder Ausbrüche.

Wenn du außerhalb Europas unterwegs bist, tauchen bestimmte Impfungen immer wieder auf:

Hepatitis A

Wird über verunreinigte Lebensmittel oder Wasser übertragen. Besonders in Asien, Afrika, Mittel- und Südamerika verbreitet. Auch bei Hotelreisen keine Seltenheit.

Empfehlung: Ja – bei fast allen Reisen außerhalb Westeuropas.

Tipp: Kombi-Impfung mit Hepatitis B möglich.

Hepatitis B

Übertragung durch Blut oder Körperflüssigkeiten. Auch relevant bei langen Aufenthalten, medizinischer Versorgung vor Ort oder engem Kontakt zur Bevölkerung.

Empfehlung: Bei längeren Reisen, Auslandssemestern oder medizinischen Einsätzen.

Typhus

Kommt durch verunreinigte Nahrung oder Wasser.

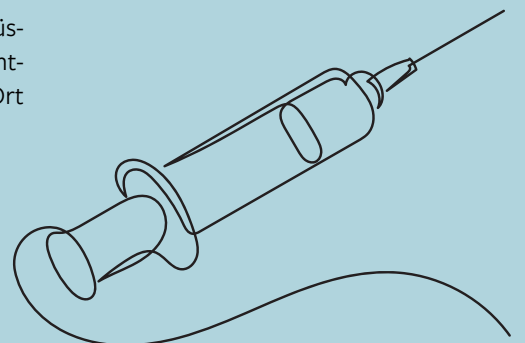
Empfehlung: Besonders bei Reisen nach Indien, Südostasien oder Südamerika – vor allem bei Rucksackreisen.

Tollwut

Wird durch Bisse oder Kratzer infizierter Tiere übertragen. Vor allem bei Reisen in ländliche Gebiete, bei Trekkingtouren oder freiwilliger Arbeit mit Tieren ein Thema.

Empfehlung: Fernab der Zivilisation oder bei viel Kontakt zu Tieren – zum Beispiel Streichelzoos, Straßenhunde, Fledermäuse.

Wichtig: Bei Tollwut zählt jede Minute – nicht geimpft zu sein, kann im Ernstfall gefährlich werden.





Diphtherie, Tetanus, Polio und Masern – alles aktuell? Super.

Gelbfieber

In manchen Ländern Afrikas und Südamerikas brauchst du eine Gelbfieberimpfung.

Empfehlung: Unbedingt vorab klären, ob du für dein Zielland eine gültige Impfbescheinigung brauchst.

Gut zu wissen: Wird nur in zertifizierten Gelbfieberimpfstellen verabreicht.

Japanische Enzephalitis

Vor allem in ländlichen Regionen Süd- und Südostasiens während der Regenzeit ein Thema.

Empfehlung: Bei längeren Aufenthalten oder Reisen in Reisfelder/landwirtschaftliche Gebiete.

Malaria

Gegen Malaria gibt es bisher keinen Impfstoff, der routinemäßig empfohlen wird – aber es gibt Medikamente zur Vorbeugung (Malariaprophylaxe) und Tipps zum Schutz vor Mückenstichen. Ob du Tabletten brauchst und welche, hängt vom Land und der Reiseroute ab.

Empfehlung: Immer tropenmedizinisch beraten lassen, vor allem bei Reisen nach Afrika, Indien oder Südostasien.

Wann solltest du dich kümmern

Einige Impfstoffe brauchen mehrere Dosen oder eine gewisse Zeit bis zum vollständigen Schutz. Ideal ist es, sich vier bis sechs Wochen vor Reisebeginn beim Arzt oder

Tropeninstitut beraten zu lassen. Wenn es schneller gehen muss, geht aber auch kurzfristig oft noch was – lieber spät als gar nicht.

Für Vielreisende

Wer öfter unterwegs ist, kann mit Kombi-Impfstoffen oder Auffrischungen auf Vorrat planen. Auch ein internationaler Impfpass gehört dann ins Reisegepäck – im Zweifel kann er dir an der Grenze oder im Krankenhaus viel Stress ersparen.

Keine Panik, aber auch kein Leichtsinn

Reiseimpfungen sind kein Buzzkill, sondern geben dir den entspannten Rückenwind, den du für dein Abenteuer brauchst. Und mal ehrlich: Ein kleiner Pieks ist ein ziemlich guter Tausch gegen einen verdorbenen Urlaub.

Diakonie 

Fuggerstr. 18 · 92224 Amberg · www.diakonieverein-amberg.de



Essen auf Rädern unser Service für Sie!

Komfort

keine Sorgen um Einkäufe und Zubereitung – nur genießen

Gesundheit

ausgewogene und nahrhafte Mahlzeiten, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt

Sicherheit

unter strengen Hygienestandards zubereitet und sicher verpackt – Frische und Qualität gewährleistet

Soziale Interaktion

persönliche Lieferung durch zuverlässige Fahrer/innen

Gesunde und leckere Mahlzeiten direkt zu Ihnen nach Hause!

Lassen Sie sich verwöhnen – probieren Sie unseren Essen-auf-Rädern-Service noch heute aus!

Bestellen Sie Ihr Essen unter

09621 / 90253

oder schreiben Sie uns eine E-Mail an ear@diakonieverein-amberg.de

VON 9 - 19 UHR
25.10.2025

powered by
FIVE.
REISEN

Innovation Center auf dem
BHS Corrugated Gelände, Weiherhammer



3. Oberpfälzer

vitaltag

DEINE REGIONALE GESUNDHEITSMESSE

Alles rund um deine Gesundheit

Weitere Infos: www.five.travel/vitaltag
oder auf Social Media!

  @vitaltag.oberpfalz



Wissen & Produkte
für deinen Alltag –
mit NANA, Biogena,
Michael Münch
und regionalen
Experten!



„Speed-Reading“
Was man auf den
1. Blick aus dem
Gesicht lesen kann
mit Michael Münch

↑
JETZT TICKETS SICHERN:
www.okticket.de



Bild: KNO AG

Das erfahrene Team (v.r.n.l.) bestehend aus Dr. Horn, Prof. Dr. Dr. Dr. h.c. Bschleipfer,

PD Dr. Gagel, Prof. Wittel, Dr. Lechler, Dr. Troppmann behandelt Krebspatienten in allen Phasen der Erkrankung.

3. von rechts: Frau Dr. Holzgartner, Koordinatorin des onkologischen Zentrums, ganz links: Prof. Bremerich, Ärztliche Direktorin der KNO AG.

Man lebt seinen Alltag, geht zur Arbeit, plant das Wochenende. Und dann kommt ein Anruf, eine Diagnose und plötzlich steht alles still. In dieser Phase zählt vor allem eines: schnelle, verlässliche und einfühlsame Hilfe.

Das Onkologische Zentrum (OZ) Nordoberpfalz am Klinikum Weiden bietet genau diese Unterstützung – mit modernster Technik, kurzen Wegen und einem Team, das sich Zeit nimmt. Hier arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachrichtungen eng zusammen, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu versorgen.

Zum OZ am Klinikum Weiden gehören fünf Organzentren unter einem Dach: das Prostatakarzinomzentrum, das viszeralonkologische Zentrum mit dem Pankreaskrebszentrum, das Brustkrebs- und Gynäkologische Krebszentrum sowie das Zentrum für Hämatologische Neoplasien. Regelmäßig wird das OZ von der Deutschen Krebsgesellschaft nach strengen Richtlinien zertifiziert. Die hohen Qualitätsstandards erfüllt das OZ Nordoberpfalz seit vielen Jahren. Patientinnen und Patienten profitieren so wohnortnah von einer individuellen, leitliniengerechten Versorgung bei Krebserkrankungen.

Ein erfahrenes Team aus Fachärzten, Pflegekräften und Therapeuten begleitet Krebspatienten in jeder Phase der Erkrankung. Das reicht von der Diagnostik über

FÜNF SPEZIALISIERTE ORGANZENTREN FÜR IHRE GESUNDHEIT



die Therapie bis zur Nachsorge. Dabei wird größten Wert auf eine individuelle, empathische Betreuung und eine vertrauensvolle Atmosphäre gelegt, in der sich Betroffene und ihre Angehörigen gut aufgehoben fühlen.

Das OZ entwickelt mit dem Patienten maßgeschneiderte Therapiepläne. In den wöchentlichen Tumorkonferenz tauschen sich Ärzte der verschiedenen Fachabteilungen aus, um gemeinsam unter Berücksichtigung von Alter, Begleiterkrankungen und Wünschen des Patienten eine Behandlungsstrategie zu entwickeln. Neueste Entwicklungen in der Tumorthherapie werden durch die Kooperation mit dem universitären Spitzenzentrum CCCO (Comprehensive Cancer Center) in Regensburg und über das Studienzentrum im Klinikum Weiden zugänglich gemacht – ebenso wie die allerneuesten Therapiemöglichkeiten.

Zusätzlich arbeiten im Klinikum Weiden speziell ausgebildete onkologische Pflegekräfte, die Patienten beim Umgang mit

der veränderten Lebenssituationen unterstützen. Der psychoonkologische Dienst kümmert sich um die seelischen Belange, ergänzt durch eine tumorspezifischen Ernährungsberatung. Auch die Palliativmedizin spielt eine zentrale Rolle, um Patienten mit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen bestmöglich zu betreuen und ihre Lebensqualität zu erhalten.

Zu den wichtigsten Säulen der Krebstherapie gehört die Strahlentherapie. Als zweites Zentrum in Bayern hat das Klinikum Weiden eines der fortschrittlichsten Geräte zur Präzisionsbestrahlung bösartiger Tumoren in Betrieb genommen (Ethos-System). Daneben stehen weitere, hochmoderne Techniken wie IMRT (intensitätsmodulierte Radiotherapie) oder IGRT (image guided radiotherapy) zur Verfügung. Spezielle Sprechstunden der Fachabteilungen mit den Strahlentherapeuten sind fest etabliert.

In den beiden Zentren der Frauenklinik steht die individuell auf die Patientinnen abgestimmte und leitliniengerechte Behandlung auf dem neuesten Stand der Wissenschaft im Mittelpunkt. Bei auffälligen Befunden der Brust wird innerhalb von zwei bis drei Werktagen ein Termin im Brustzentrum zur weiteren Abklärung, gegebenenfalls inklusive ultraschallgestützter Probeentnahme (Stanzbiopsie) angeboten. Spezialisierte „Breast Care Nurses“ und die onkologischen Fachpflegekräfte begleiten die Patientinnen durch alle Phasen der

TRUM DAS ONKOLOGISCHE NORDOBERPFALZ

Erkrankung. Im Gynäkologischen Krebszentrum werden alle Krebserkrankungen der weiblichen Genitalorgane, z. B. Gebärmutterhals- und Gebärmutterhöhlenkrebs behandelt. Betroffene Patientinnen können sich auf operative Kompetenz auf höchstem Niveau verlassen.

Das Zentrum für Hämatologische Neoplasien (HAEZ) behandelt sämtliche Blutkrebs-erkrankungen sowie bösartige Erkrankungen des Knochenmarks. Für spezielle Therapien wie Knochenmarktransplantationen und moderne CAR-T-Zelltherapien besteht eine enge Kooperation mit der Universitätsklinik Regensburg. Die nahtlose ambulante Weiterbehandlung erfolgt am medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) am Klinikum Weiden.

Das Prostatazentrum war eines der ersten Prostatazentren in Bayern. Ein wichtiger Baustein in der Therapie ist die gemeinsame Prostatasprechstunde mit Urologen und

Strahlentherapeuten. Sollte ein operativer Eingriff notwendig werden, können Urologen auf den Operationsroboter „da Vinci“ zugreifen. Diese schonende, minimal-invasive OP-Technik, ein Alleinstellungsmerkmal in der nördlichen und mittleren Oberpfalz, bedeutet für den Patienten weniger Blutverlust und eine schnellere Erholung. Die Viszeralchirurgie hat größte operative Erfahrung in der Behandlung von Darm- und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Da oft eine Chemotherapie oder Bestrahlung nach oder vor einer Operation das Ergebnis der Krebsbehandlung verbessert, bieten wir auch für diese Patienten Sprechstunden gemeinsam mit Onkologen und Strahlentherapeuten an. Bei einer Operation wird regelmäßig der OP-Roboter „da Vinci“ eingesetzt.

Erfahren Sie mehr über unser umfassendes Leistungsspektrum, das wir Ihnen vor der Haustür in der Nordoberpfalz bieten und kontaktieren Sie unsere Spezialistinnen und Spezialisten.

Prostatazentrum:

Tel.: 0961/303-13302

✉ urologie@kno.ag

Gynäkologie- und Brustkrebzentrum:

Tel.: 0961/303-13252

✉ frauenklinik@kno.ag

Medizinische Klinik I (Onkologie und Hämato-Onkologie):

Tel.: 0961/303-13102

✉ med.klinik1@kno.ag

Allgemein- und Viszeralchirurgie:

Tel.: 0961/303-13002

✉ viszeralchirurgie@kno.ag

Strahlentherapie:

Tel.: 0961/303-13451

✉ strahlentherapie@kno.ag

Palliativmedizinischer Dienst:

Tel.: 0961/303-16364

✉ palliativdienst@kliniken-nordoberpfalz.ag

Onkologische Fachpflege:

Tel.: 0961/303-15750

MVZ Onkologie:

Tel.: 0961/303-13660,

✉ onkologie@mvz-weiden.de

**KNO⁺ Kliniken
Nordoberpfalz**

Söllnerstraße 16 | 92637 Weiden





ZWISCHEN SEHNSUCHT UND REALITÄT

— Von Johanna Nübler

DER UNERFÜLLTE KINDERWUNSCH

Der Wunsch nach einer eigenen Familie ist für viele Paare ein großes Lebensziel. Doch was, wenn der Traum vom Kind nicht so schnell wahr wird? Unerfüllter Kinderwunsch betrifft immer mehr Menschen – aus unterschiedlichsten Gründen.

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist für viele Paare eine der herausforderndsten Erfahrungen ihres Lebens. Umfragen zufolge sind rund 32 Prozent der Männer und Frauen zwischen 20 und 50 Jahren ungewollt kinderlos – unter den 25- bis 29-Jährigen liegt der Anteil der unerfüllten Kinderwünsche sogar bei 42 Prozent.

Das große Warum

Die Gründe für einen unerfüllten Kinderwunsch sind vielfältig und oft nicht auf den ersten Blick erkennbar. Sie können sowohl Frauen als auch Männer betreffen und reichen von körperlichen und hormonellen Faktoren bis hin zu genetischen und immunologischen Einflüssen.

Die häufigsten Ursachen

- **Organische Störungen:**

Gebärmutterveränderungen (Fehlbildungen oder Schäden an der Schleimhaut), Eileiterprobleme, Endometriose.

- **Hormonelle Störungen:**

Ein Ungleichgewicht bei der Schilddrüse oder dem Eisprung, Polyzystisches Ovarsyndrom (PCOS).

- **Männliche Fruchtbarkeitsprobleme:**

Eine niedrige Spermienzahl oder eingeschränkte Beweglichkeit der Spermien.

- **Genetische und immunologische Ursachen:**

Eine Fehlreaktion des Immunsystems oder genetische Faktoren.

- **Alter:**

Mit zunehmendem Alter, insbesondere bei Frauen, nimmt die Fruchtbarkeit ab.

Neben den physischen Ursachen kann auch der nicht zu unterschätzende psychische Druck durch gesellschaftliche Erwartungen und der Frust über die unerfüllte Sehnsucht nach einem Kind zusätzlichen Stress verursachen.

Ursachen finden

Um die Gründe für eine ausbleibende Schwangerschaft herauszufinden, stehen verschiedene diagnostische Möglichkeiten zur Verfügung. Bluttests können Hinweise auf hormonelle Störungen oder Probleme mit der Schilddrüse liefern, während ein Spermogramm die Qualität der männlichen Spermien überprüft. Ultraschalluntersuchungen geben Aufschluss über den Zustand der Gebärmutter und der Eierstöcke, und in manchen Fällen kann eine Bauchspiegelung helfen, versteckte Veränderungen wie Endometriose oder Eileiterverschlüsse sichtbar zu machen. Bei unklaren Ursachen oder wiederholten Fehlgeburten können auch genetische Untersuchungen sinnvoll sein.

Je nach Diagnose gibt es verschiedene Behandlungsansätze, den Kinderwunsch-Weg zu unterstützen:

• Hormonelle Therapien:

Medikamente können den Eisprung regulieren oder Hormonstörungen ausgleichen.

• Operative Eingriffe:

Verwachsungen, Myome oder Endometrioseherde können operativ entfernt werden.

• Künstliche Befruchtung:

Methoden wie Insemination (IUI) oder In-vitro-Fertilisation (IVF) erhöhen die Chancen auf eine Schwangerschaft.

• Lebensstil-Anpassungen:

Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Stressreduktion können die Fruchtbarkeit positiv beeinflussen.

• Psychologische Unterstützung:

Eine Beratung oder Paartherapie kann helfen, mit dem emotionalen Druck umzugehen.

Auch wenn der Weg zum Wunschkind oft mit Herausforderungen verbunden ist, gibt es dank moderner Medizin viele Möglichkeiten, die Fruchtbarkeit gezielt zu unterstützen. Mit einer individuellen Diagnose und einer passenden Therapie lässt sich die Chance auf eine Schwangerschaft oft erheblich verbessern.

**Ein negativer Test wird
für viele Paare zum
schmerzhaften Symbol
der unerfüllten Hoffnung.**



Mögliche Perspektiven

In Deutschland gibt es von Seiten des Staates finanzielle Unterstützung für Kinderwunschbehandlungen, die jedoch vom Familienstand abhängt. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen bis zu 50 Prozent der Kosten, jedoch meist nur für verheiratete Paare. Einige Bundesländer bieten auch Förderungen für unverheiratete oder gleichgeschlechtliche Paare an.

Für Paare, bei denen eine Schwangerschaft nicht möglich ist, bieten sich Alternativen wie Adoption oder die Aufnahme eines Pflegekindes, um den Wunsch nach einer eigenen Familie zu erfüllen.



- 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



Individuell, ganzheitlich und wegweisend

► Ergotherapie

Fördert körperliche und geistige Fähigkeiten

- **Neurologie:**
Behandlung von Erkrankungen des Zentralen Nervensystems (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Verletzungen).
- **Pädiatrie:**
Behandlung von Kindern & Jugendlichen mit eingeschränkter Entwicklung (ADHS, grobmotorische Defizite, Bewegungsstörungen).
- **Geriatric:**
Behandlung von Erkrankungen, die bedingt durch den Alterungsprozess entstehen (Demenz, Morbus Parkinson).
- **Psychiatrie:**
Behandlung von Patienten aller Altersstufen mit motorischen und psychischen Störungen & Suchterkrankungen.
- **Orthopädie:**
Behandlung von Verletzungen, Störungen bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparates (Knochen, Muskeln, Sehnen).

**Unser Team wächst stetig –
neue Kolleg:innen sind bei uns
herzlich willkommen.**

► Physiotherapie

**Physiotherapie auf höchstem Niveau,
die mehr erreicht**

- L. Knauer (MUDr.) - ärztliche Beratung und Ernährungsberatung
- Rehasport
- Präventionskurse
- T-Rena-Angebote
- Krankengymnastik / am Gerät
- Lymphdrainage
- Massagen
- Wärmepackungen
- Manuelle Therapie
- Moderne Verfahren: Stoßwellen, Ultraschalltherapie, Lasertherapie

Mit gezielten Befunderhebungen übernehmen wir eine wichtige Rolle als direkte Ansprechpartner für unsere Patienten.





Training einfach gemacht! Wir helfen Ihnen individuelle Trainingspläne zu erstellen. Sowohl medizinisches – als auch reines Gesundheits-Training, **Re-Nova** bietet Ihnen die beste Möglichkeit professionell mit den EGYM-Geräten schnellstmöglich an Ihr Ziel zu gelangen.



ENTDECKE DEIN BIO AGE
GERÄTE STELLEN SICH AUF DICH EIN
YOGA / PILATES / REHA-SPORT / ETC.
MUSKELDYSBALANCE AUSGLEICHEN

Betreuung auf höchstem Niveau!
 Wir gewährleisten Ihnen durch die Kompetenz von Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und medizinischen Trainern eine neue Art des Trainings an Geräten und in Kursen.



www.re-nova.de
@renova-new

Bahnhofstraße 8
 92660 Neustadt

info@re-nova.de
 09602/9129810

ABNEHMEN IN DEN

— Von Evi Wagner

Wechseljahren

– KEINESWEGS UNMÖGLICH

Nicht nur Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen sind typische Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Viele Frauen nehmen in dieser Zeit auch an Gewicht zu.

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, in der sich der Körper von seinem Monatszyklus und der Fruchtbarkeit verabschiedet. Das passiert nicht von heute auf morgen, sondern ist ein schleichender Prozess – und hat eine Reihe von Auswirkungen auf den Körper. Nicht nur Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen kommen nun häufig vor. Viele Frauen über 40 kämpfen außerdem mit ihrem Gewicht, obwohl sie an ihrem Essverhalten und ihrem Lebenswandel nichts geändert haben. Und haben

das Gefühl, dass es ihnen einfach nicht gelingt, die zusätzlichen Kilos wieder loszubekommen.

Alles eine Frage der Hormone?

Die Wechseljahre sind von hormonellen Veränderungen geprägt. Die Eierstöcke beginnen damit, die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone einzustellen.

Wird die Kalorienzufuhr nicht dem nun niedrigeren Bedarf angepasst, nimmt man zu.



So klappt es mit dem Abnehmen

- ▶ Ernährungstagebuch führen
- ▶ Viel trinken
- ▶ Ernährung anpassen
- ▶ Energieverbrauch erhöhen
- ▶ Regelmäßige Entspannung
- ▶ Geduld haben



Eine der Folgen: Der Energiebedarf sinkt. Wird die Ernährung während dieser Zeit nicht angepasst, kommt es also zwangsläufig zu einer Gewichtszunahme. Bereits vor den Wechseljahren vermehrt sich bei Frauen außerdem das weiche Unterhautfett. Zum einen liegt das an der vermehrten Wassereinlagerung im Gewebe, die auf die Hormonumstellung zurückzuführen ist. Zum anderen baut sich vermehrt Muskulatur ab, was Fetteinlagerungen begünstigt. Zusätzlich haben die hormonellen Veränderungen einen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und Insulin.

Warum fällt das Abnehmen so schwer?

Viele Frauen in den Wechseljahren haben den Eindruck, immer weiter zuzunehmen, ohne etwas an ihrem bisherigen Essverhalten oder Lebenswandel geändert zu haben. Nach mehreren erfolglosen Diätversuchen resignieren sie und geben auf. Dabei ist es durchaus möglich, die überflüssigen Pfun-

de wieder loszuwerden und fit zu bleiben. Die Voraussetzung dafür: die körperlichen Veränderungen akzeptieren und nach und nach das eigene Ess- und Sportverhalten ändern. Denn mit zunehmendem Alter bilden sich nicht nur die Muskeln zurück, sondern auch der Stoffwechsel verlang-

samt sich. Der tägliche Kalorienbedarf sinkt merklich. Bleiben die Essgewohnheiten unverändert, steigt das Gewicht.

Wie reduziert man das Gewicht?

Wichtig ist es zunächst, die Ernährung umzustellen. Denn was früher eine völlig normale Tagesration war, ist dem Körper nun zu viel geworden. Es gilt: Nicht nur die tägliche Kalorienzufuhr muss verringert werden. Es sollte außerdem auf eine ausgewogene, proteinhaltige Ernährung geachtet werden. Proteinhaltige Lebensmittel wie Fisch, Linsen, Erbsen, Bohnen, Nüsse und Milchprodukte fördern den Aufbau von Muskelmasse und gehören regelmäßig auf den Speiseplan. Weiterhin Voraussetzung für erfolgreiches Abnehmen: viel bewegen und Sport treiben. Dabei ist es wichtig, nicht nur Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren, sondern auch den Muskelaufbau durch regelmäßiges Krafttraining im Auge zu behalten.



Reformhaus EDEN

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

Unser Gesundheitstipp:

Schoenenberger SCHLANKHEITSKUR lässt Pfunde purzeln Der Riesenerfolg!

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

Die Leber regeneriert sich 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.

DAS RÄTSEL DES VERGESSENS



© Rudzhan – stock.adobe.com

Vergessen ist menschlich – aber wann wird es zum Problem? Alzheimer ist eine der häufigsten neurodegenerativen Erkrankungen und stellt Betroffene sowie ihre Familien vor große Herausforderungen.

Es beginnt oft mit Kleinigkeiten: ein verlegter Schlüssel, ein vergessenes Wort. Harmlos, könnte man meinen. Doch wenn das Vergessen zum ständigen Begleiter wird, steckt oft mehr dahinter.

Neue Erkenntnisse über Risikofaktoren, Prävention und Therapieansätze bei Alzheimer geben Hoffnung. Ein Blick auf den Stand der Wissenschaft zeigt: Die Krankheit ist nach wie vor ein Rätsel – aber eines, das immer mehr entschlüsselt wird.

Was ist Alzheimer?

Alzheimer ist die häufigste Form der Demenz und führt dazu, dass Gehirnzellen nach und nach absterben. Das betrifft zuerst das Gedächtnis, später aber auch Spra-

- ANZEIGE -

PFLEGEDIENST WALDTHURN

Verlässliche Pflege mit Herz

Pflege bedeutet weit mehr als nur Unterstützung im Alltag – sie schafft Sicherheit, Vertrauen und ein Stück Geborgenheit. Mit diesem Verständnis und Anspruch sind wir als Pflegedienst Waldthurn GmbH seit vielen Jahren unterwegs – aktuell auch wieder mit freien Kapazitäten im Umkreis von bis zu 30 Kilometern.

Unser Angebot reicht von der Grundpflege über Hauswirtschaft und Beratungseinsätze bis hin zur professionellen Wundversorgung. Dabei legen wir großen Wert auf Beständigkeit: Durch feste Touren und möglichst wenig Personalwechsel entstehen vertraute Kontakte und eine persönliche Bindung, die Pflege verlässlich und angenehm macht.

Wir setzen ausschließlich geschultes Fachpersonal ein, das mit Erfahrung, Kom-

petenz und Herz arbeitet. Denn wir sind überzeugt: Eine gute Versorgung ist nicht nur eine Frage der Fachlichkeit, sondern auch der menschlichen Nähe.

Unsere Erfahrung zeigt außerdem, dass viele Menschen nicht wissen, welche Leistungen ihnen zustehen. Deshalb bieten wir eine kostenlose und unverbindliche Beratung an. Gemeinsam ermitteln wir, welche Ansprüche bestehen und wie diese für eine individuelle und angemessene Versorgung eingesetzt werden können.

So entsteht Pflege, die sowohl professionell als auch menschlich überzeugt – und das Gefühl gibt, gut aufgehoben zu sein.



Leiterin
Corinna Graf

LEISTUNGEN

GRUNDPFLEGE: Unterstützung bei Körperpflege, Ernährung und Mobilität

WUNDVERSORGUNG: fachgerechte Versorgung akuter und chronischer Wunden

HAUSWIRTSCHAFT: Hilfe im Haushalt, Einkaufen, Reinigung

BERATUNGSEINSÄTZE: zur Unterstützung von Pflegegeldempfängern

ROUTINEN: feste Touren und Ansprechpartner



Poststraße 2 | 92727 Waldthurn
Telefon 09657 / 740 90 77
info@pflege-waldthurn.de
www.pflege-waldthurn.de

ALZHEIMER VERSTEHEN

che, Orientierung und schließlich alltägliche Fähigkeiten. Während gelegentliches Vergessen normal ist, schreitet Alzheimer immer weiter fort und verändert das Denken und Handeln dauerhaft.

Symptome und Verlauf

Alzheimer beginnt oft schleichend. Anfangs sind es nur kleine Gedächtnislücken, doch mit der Zeit häufen sich die Aussetzer. Frühe Anzeichen sind:

- Vergesslichkeit (z. B. Namen und Termine)
- Schwierigkeiten bei der Konzentration und Orientierung
- Verwirrung in vertrauten Umgebungen

Später kommen Verwirrtheit und Sprachstörungen hinzu. Betroffene haben zuneh-

mende Sprachprobleme oder können alltägliche Aufgaben nicht mehr bewältigen. Persönlichkeitsveränderungen durch Angst oder Misstrauen sind ebenfalls Teil des Verlaufs. Im späten Stadium verlieren Betroffene grundlegende Fähigkeiten und sind auf intensive Pflege angewiesen.

Diagnose und Behandlung

Eine ärztliche Diagnose erfolgt durch Gedächtnistests, sowie medizinische Verfahren, um Veränderungen im Gehirn sichtbar zu machen. Auch Blut- und Liquoruntersuchungen helfen, mögliche Biomarker der Krankheit zu erkennen. Obwohl es keine Heilung gibt, können Medikamente die Symptome lindern und den Verlauf verlangsamen.

Nicht-medikamentöse Behandlungen in Form von Gedächtnistraining, kognitiven Übungen und Musik- oder Kunsttherapie können die Lebensqualität der Betroffenen verbessern und den Verlauf der Krankheit bremsen. Ergänzend hilft Ergotherapie, die Selbstständigkeit so lange wie möglich zu erhalten.

Prävention und Alltag mit Alzheimer

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko senken kann. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und geistige Aktivitäten wie Gedächtnistraining scheinen einen positiven Einfluss zu haben. Auch soziale Kontakte und das Pflegen von Hobbys können das Risiko verringern.



Komm in unser Team

mob i l 0 1 7 1 / 4 1 3 9 1 8 5
info@privatpflege-rossmann.de

Grundpflege

KÖRPERWÄSCHE
TEILWÄSCHE
BADEN

Ernährung

ZUBEREITUNG
UNTERSTÜTZUNG
VERABREICHUNG

Behandlung

MEDIKAMENTE
WUNDVERSORGUNG
KOMPRESSION

Betreuung

BETREUUNG
ZU HAUSE
EINZELFÖRDERUNG

Haushaltshilfe

EINKAUFEN
KOCHEN
WASCHEN

Speichersdorf

Kemnath

Irchenrieth

Eschenbach i.d.OPf.

Weidenberg

Nagel

Fichtelberg

Tröstau

Warmensteinach

Weißensandt

Goldkronach

Neustadt a.d.Waldnaab

Weiden und Umgebung



Mobiler
Pflegedienst

Roßmann GmbH

PFLEGE IST VERTRAUENSACHE

Sie sind auf der Suche nach einem Pflegedienst?

Der Kontakt zu Ihren Pflege-Experten in der Nördlichen Oberpfalz

Vor allem im Bereich der Pflege spielt Vertrauen eine große Rolle.

Sie ist die Basis für eine gute Beziehung.

Wir kümmern uns mit viel Liebe, Sorgfalt und Erfahrung um unsere Pflegebedürftigen.

Kontaktieren Sie uns, wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.





**DIE GIBT ES NICHT,
SAGT EIN OBERPFÄLZER
HÖRGERÄTEAKUSTIKER.
DOCH VITAMINE, BEWE-
GUNG UND EINE GESUNDE
LEBENSFÜHRUNG TUN
AUCH DEN OHREN GUT,
IST ER ÜBERZEUGT.**

DIE WUNDERPILLE FÜR GUTES HÖREN!

— Von Reiner Wittmann

Sepp Götz* arbeitet schon seit Jahrzehnten als Hörgeräteakustiker, eine Vitamin-Wunderpille für das Ohr ist ihm noch nicht untergekommen. „Man kann nicht sagen, iss dieses oder jenes und du hörst wieder besser“, meint der Oberpfälzer Hörfachmann. Doch eines ist für ihn sicher: „Wer sich gut und ausgewogen ernährt, regelmäßig Sport treibt, gute soziale Kontakte pflegt und ein inneres seelisches Gleichgewicht anstrebt, tut auch seinen Ohren gut.“

**Wer sich gut und
ausgewogen ernährt,
tut auch seinen
Ohren gut.**

Die Wissenschaft scheint die Einschätzung zu teilen. So weiß man, dass die Sinneszellen, die fürs Hören zuständig sind, bestimmte Vitamine, Eisen und Omega-3-Fettsäuren benötigen. Diese können

durch eine ausgewogene Ernährung aufgenommen werden. Eine wichtige Rolle scheint das Vitamin B₃ zu spielen. Eine Studie, an der unter anderem Forscher der renommierten US-amerikanischen Cornell Universität beteiligt waren, legt nahe, dass Vitamin B₃ unter Umständen durch Lärm verursachten Hörverlust abmildern oder sogar verhindern oder im Nachhinein wieder reduzieren kann. Es kann offenbar die Verbindung zwischen den Haarzellen, die den mechanischen Schall-Reiz aufnehmen, und den Synapsen der Nervenzellen, die ein Geräusch an das Gehirn weitervermitteln, bis zu einem gewissen Grad vor Zerstörung und Schädigungen schützen.

Entwarnung ist das keine: Eingetretene Schädigungen sind in der Praxis zumeist irreversibel, insbesondere wenn die empfindlichen Sinneszellen in der Hörschnecke etwa durch ein Knalltrauma zerstört werden. Dennoch: „Das Ohr kann sich bis zu einem gewissen Grade regenerieren“, sagt Sepp Götz. „Wenn ich bei einem Rockkonzert lauter Musik ausgesetzt bin, kann es sein, dass man danach zunächst einige Zeit dumpf hört und dann pendelt sich das Hörvermögen wieder ein.“

Auf diese Regenerationskraft zu setzen, wäre jedoch fahrlässig: „Generell sollte man Lärm einfach vermeiden. Wie schädlich er ist, hängt von der Intensität und der Dauer ab. Wer in der Arbeit ständig lauten Geräuschen ausgesetzt ist, wird diese Regenerationsfähigkeit vermutlich verlieren, weil das Gehör gar keine Zeit mehr hat sich zu erholen.“

Zu einer gesunden Lebensführung gehört auch innere Ruhe.



Fisch fürs Ohr

Eine altersbedingte Abnahme des Hörvermögens ist normal. Der Arzt spricht von „Presbyakusis“. Dieser Prozess lässt sich offenbar mit Antioxidantien verlangsamen, wie Vitamin C, E und Beta-Karotin, die vornehmlich in Zitrusfrüchten zu finden sind, grünem Gemüse wie Brokkoli, Vollkornprodukten und Karotten.

Auch Eisen ist wichtig für den Hörsinn. Besonders viel davon steckt zum Beispiel in rotem Muskelfleisch, aber auch Hülsen-

früchte wie Linsen enthalten Eisen. Meeresfisch ist ein guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren. Es kann den Hörverlust im Alter ebenfalls deutlich reduzieren. Würzt man den Fisch dann noch mit Chili, stärkt das die Haarzellen im Ohr anscheinend besonders: Es enthält das für die Hörgesundheit wertvolle Capsaicin.

Man kann dem Ohr aber auch durch Weglassen helfen: Alkohol, Zucker und Koffein beispielsweise sind der Hörgesundheit eher abträglich, da all diese Stoffe die Gefäße im Innenohr verengen und so dessen Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff verschlechtern können.

Die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehörs lassen sich auch durch viel Bewegung verbessern. Wer also joggen geht, Gymnastik macht bis er ins Schwitzen kommt, schwimmt oder Rad fährt, stärkt

nicht nur das Herz, sondern auch das Ohr. „Sport tut eben dem ganzen Körper gut. Das ist für mich eine grundlegende Erkenntnis, auch für meine private Lebensführung“, sagt der Oberpfälzer Hörgeräteakustiker, der selbst lieber mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt statt ins Auto zu steigen, Yoga macht und mehrmals wöchentlich die Laufschuhe schnürt.

Om fürs Ohr

„Zu einer gesunden Lebensführung gehört auch innere Ruhe, wie sie zum Beispiel durch Meditation oder Autogenes Training erreicht werden kann. Das tut auch dem Ohr gut. Wir haben oft einfach keine Ruhemomente mehr. Für mich denke ich manchmal, Schwerhörigkeit kann dann gewissermaßen eine Reaktion auf die permanente Beschallung sein, die wir erfahren. Das Ohr sagt sich dann, wenn du nicht für Ruhe sorgst, dann machen wir den Laden eben zu.“

* Name von der Redaktion aus wettbewerbsrechtlichen Gründen geändert; Quellen: www.geers.de, www.audibene.de, www.ndr.de

© Taras – stock.adobe.com

MATT HörFlex

Hörgeräte mieten statt kaufen



Alle 3 Jahre ein neues Hörgerät



Finanziell flexibel bleiben



Maximaler Hörerfolg durch
rehabilitatives Hörtraining



6 Jahre Garantie inkl.
Verlust- & Reparaturschutz



Keine Folgekosten für Batterien
oder Akkuwechsel



Wir übernehmen alle Formalitäten
mit den Kostenträgern

Mehr Infos unter: matt.de/matt-hoerflex

Optik Matt GmbH & Co. KG | Heinkelstraße 1 | 93049 Regensburg | info@matt.de | www.matt.de

MATToptik · akustik



ACF - DIE Zahnwerkstatt

Ihr Partner für modernen Zahnersatz

Wenn es um Zahnersatz geht, zählt nicht nur Funktionalität, sondern auch Ästhetik, Komfort und moderne Technik. ACF - DIE Zahnwerkstatt mit Sitz in Amberg vereint all diese Aspekte und setzt dabei auf höchste Qualität sowie den direkten Austausch mit Zahnärztinnen und Zahnärzten.

Professioneller Zahnersatz

Ob Kronen, Brücken, Inlays, Onlays, Modellgussarbeiten oder Schienen, ACF - DIE Zahnwerkstatt fertigt ein breites Spektrum an hochwertigem Zahnersatz. Besonders gefragt ist Zirkon: ein langlebiges, biokompatibles Material, das dank Multishade-Technologie mit natürlichem Farbverlauf der Zahnfarbe verblüffend nahekommt. So entstehen Zähne, die nicht nur stabil, sondern auch optisch kaum vom natürlichen Gebiss zu unterscheiden sind.

Auch für Sportler bietet ACF - DIE Zahnwerkstatt Schutz: Individuell angepasste Boxerschutzschienen

sorgen für Sicherheit bei Training und Wettkampf.

Moderne Technik

Wer erinnert sich nicht an den unangenehmen Abdruck mit Gipsmasse? Dank innovativer Intraoral-Scanner gehört diese Methode bald der Vergangenheit an. ACF - DIE Zahnwerkstatt schult Zahnärzte im praktischen Umgang mit den Scannern. Ein Mitarbeiter besucht die Zahnarztpraxen und demonstriert dort den Einsatz des Intraoral-Scanners direkt am Patienten.

Fusion für die Zukunft

Seit dem 1. April haben sich die beiden eigenständigen Firmen, ACF Amberger Central Fräs-Center GmbH und DIE ZAHNWERKSTATT v. W. Klinger u. V. Scharl GmbH, zusammengeschlossen. Unter dem Namen ACF - DIE Zahnwerkstatt arbeiten die Teams nun Hand in Hand. Mit den neuen Inhabern Alexander Buchberger und Martina Bücherl blickt das Unternehmen voller Stolz in die Zukunft. Wolfgang Klinger ist der Firma als Zahntechniker-Meister erhalten geblieben. Seit September verstärken zwei weitere

Azubis das Team, sodass inzwischen drei Nachwuchskräfte im Betrieb ausgebildet werden. Die drei Zahntechniker-Meister begleiten und unterstützen die Auszubildenden.

Innovation mit 3D-Druck

Mit der Einführung des 3D-Drucks für Schienen erweitert die Zahnwerkstatt ihr Portfolio um ein weiteres High-tech-Produkt, das Patienten noch mehr Tragekomfort bietet und gleichzeitig die Fertigung effizienter macht.

Ein starkes Team

Rund 40 Mitarbeiter, vom 16-jährigen Azubi bis zum erfahrenen Zahntechniker mit 63 Jahren, bringen täglich ihr Know-how und ihre Leidenschaft ein. Diese Mischung aus Erfahrung und frischen Ideen macht ACF - DIE Zahnwerkstatt zu einem verlässlichen und innovativen Partner für Zahnarztpraxen und Patienten.



Telefon 09621 14014
info@acf.am | www.acf.am



Von Evi Wagner

AUFS MATERIAL KOMMT ES AN

VERSCHIEDENE ZAHNFÜLLUNGEN IM ÜBERBLICK



Karies, abgebrochene Zähne oder übermäßige Belastung der Zahnoberfläche durch Knirschen – das alles kann zu Schäden führen, die Zahnfüllungen erforderlich machen.

© burdun – stock.adobe.com

Wird eine Zahnfüllung nötig, stellt sich die Frage, welches Material verwendet werden soll. Die Füllstoffe unterscheiden sich vor allem in den Punkten Kassenleistung, Langlebigkeit, Verträglichkeit und Ästhetik.

Zement

Da die früher gängigen Amalgamfüllungen seit Anfang 2025 aufgrund gesetzlicher Bestimmungen in Deutschland nicht mehr verwendet werden dürfen, besteht die klas-

sische Kassenfüllung heute aus Zementmaterial. Zementfüllungen sind eine einfache und kostengünstige Lösung für kleine und mittlere Defekte. Die Behandlung wird vollständig von den gesetzlichen Krankenkassen-

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



Dr. Dr. Markus Hullmann

FA für Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie



Dr. Dr. Antonios Moralis

FA für Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie



Dr. Anke Grund
Fachzahnärztin für Oralchirurgie



Dr. Ursula Krafft
Fachzahnärztin für Oralchirurgie



Dr. Birgit Schöning
Fachzahnärztin für Oralchirurgie

Leistungsspektrum:

- **Zahnärztliche Chirurgie** (Zahn-, Weisheitszahnentfernungen, Wurzelspitzenresektionen)
- **Implantologie, Parodontologie/Parodontalchirurgie**
- **Kiefergelenksdiagnostik**
- **Traumatologie** (Gesichtsverletzungen, Kieferbrüche)

- **Plastisch-ästhetische Gesichtsoperationen**
- **Ästhetische Botox- und Fillertherapie**
- **Tumore und Schleimhautveränderungen**
- **DVT, Laser**
- **Präprothetische Chirurgie, Dysgnathie**

Wörthstrasse 7 · 92637 Weiden · Telefon 0961-3917600

ENTSCHEIDUNGSHILFE

Welche Zahnfüllung passt zu mir?

Die Wahl der richtigen Zahnfüllung hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ästhetik

Soll die Füllung unsichtbar sein, sind Kompositfüllungen oder Keramikinlays die beste Wahl.

Haltbarkeit

Für langfristige Lösungen sind Keramikinlays sehr robust, während zum Beispiel Zementfüllungen schneller ausgetauscht werden müssen.

Kosten

Kassenfüllungen aus Zement sind kostenfrei, während für Kunststoff- und Keramikfüllungen Zuzahlungen anfallen.

Zahnposition

Für Frontzähne eignen sich ästhetische Materialien wie Kunststoff oder Keramik besser als Zement.

Noch immer unschlüssig? Hilfe gibt es in der Zahnarztpraxis. Hier werden Vor- und Nachteile der Materialien genau erklärt und es wird den Patienten dabei geholfen, die beste Entscheidung für sich zu treffen.



© Aleksandra Gigowska – stock.adobe.com

sen übernommen. Allerdings können sie auch erhebliche Nachteile mit sich bringen. Da ist zum einen die geringe Haltbarkeit, diese liegt häufig nur bei einigen Jahren. Auch in Bezug auf ästhetische Gesichtspunkte schneiden Zementfüllungen nicht sehr gut ab. Denn die weiße bis graue Färbung passt sich nicht perfekt an die eigene Zahnfarbe an.

Komposit

Anders ist das bei Kompositfüllungen, auch als Kunststofffüllungen bekannt. Diese bestehen aus einem speziellen Kunststoffmaterial, das mit Keramikpartikeln verstärkt wird. Diese Füllungen lassen sich farblich exakt an die natürlichen Zähne anpassen. Außerdem gelten sie als schonend. Denn es muss weniger Zahnschubstanz entfernt werden, da das Material direkt am Zahn haftet. Die Haltbarkeit liegt im Durchschnitt zwischen fünf und zehn Jahren. Regelmäßige Kontrollen und eine gute Mundhygiene sind entscheidend, um die Lebensdauer dieser Füllungen zu verlängern. Bei diesen

Füllungen entstehen jedoch entsprechenden Behandlungskosten. Denn für Backenzähne übernehmen viele Krankenkassen die Kosten nur zum Teil.

Keramik

Die hochwertigsten Zahnfüllungen sind im Dentallabor gefertigte Keramikfüllungen. Diese punkten mit ihrer farblicher Anpassungsfähigkeit und mit ihrer überaus hohen Langlebigkeit. Die Keramikfüllungen fügen sich fast immer völlig natürlich ins Zahnbild ein und sind somit so gut wie unsichtbar. Weitere Vorteile sind: Keramik ist metallfrei und daher gut für Allergiker verträglich. Auch größere Schäden an den Backenzähnen können mit diesem Material perfekt gefüllt werden. Allerdings sind Keramikfüllungen am kostenintensivsten. Denn sie werden nicht von den Krankenkassen übernommen und müssen selbst bezahlt werden. Weiterhin erfordern sie etwas Geduld. Denn wegen der aufwendigen Herstellung werden meist zwei Sitzungen in der Zahnarztpraxis nötig.

MKG^{DR.}ACH

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



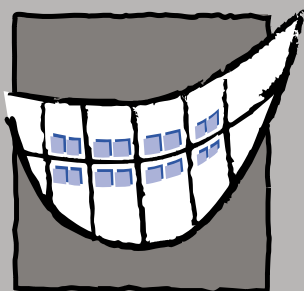
- kostenlose Parkplätze
- Abendsprechstunde
- rollstuhlgerechte Räumlichkeiten
- klimatisierte Räume
- hochwertige Lüftungsanlage

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

praxis@mkgchirurgie-weiden.de
www.mkgchirurgie-weiden.de

DR. DIETMAR GEYMEIER

KIEFERORTHOPÄDIE



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

FITNESS



FÜR DEN KOPF

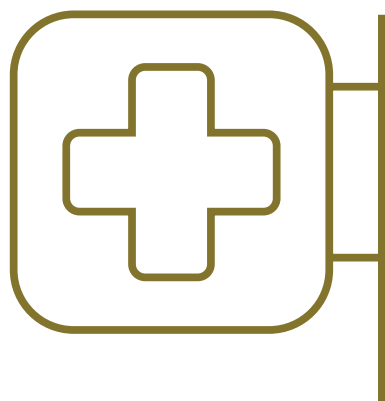
Sie möchten geistig fitter werden? Ihr Allgemeinwissen steigern? Und Ihre Konzentration fördern? Finden Sie die Leidenschaft beim Kreuzworträtsel in Ihrer „gesund&vital“-Ausgabe und bringen Sie Ihr Gehirn auf Hochtouren. Die mentale Anstrengung hält Sie im Alltag fit und verbessert somit Ihr Denkvermögen.

beanstanden	annähernd, ungefähr	nicht das Geringste	Gesangsstück	blütenlose Wasserpflanze	Abfall, Kehricht	Abkürzung für Minute	die Ackerkrume lockern	Triebwagen der Eisenbahn	russ. Gewässer in Karelien	Buckelrind	ein Europäer	törichte Menschen	Sammlung von Schriftstücken	Honigwein
Zerlegung, Spaltung							großer Bücherfreund (ugs.)		sprödes Metall				Schreibflüssigkeit	
Schaukelbettchen						heißes Rumgetränk			fertig, gerüstet					
					Staat in Nahost, Persien		mit Paddeln gefahrenes Sportboot				Detektiv bei Agatha Christie (Hercule)	Kartenspiel		Stadt im Sauerland (NRW)
Änderung, Wechsel	Servierbrett		Währungseinheit	Vorname Venturas			Oper von Weber		Fuß- oder Handrücken	kalte ital. Würzpaste				
anhänglich, loyal		8			Stäbchenspiel		Ballade von Bürger	Verwandter mit Nachlass						
Leichtmetall (Kzw.)				eine Kunstgattung						Münze verschiedener Länder		von einer Form Umschlüssenes	zaudernd, zaghaft	
dt. Hauptstadtbewohner	5						aufgebrühtes Heißgetränk	Injektionsgerät					4	
				Wallfahrtsort des Islam		schriftl. Aufzeichnung von Musik						Drama Frank Wedekinds		Glied einer math. Formel
Muse der Geschichte		Fluss durch Bremen	Speisepilz					ein Südeuropäer	sportlicher Wettkämpfer					
Kleider-, Mantelstoff						spanisches Weinlokal	griechischer Liebesgott				Sinnesorgan			
			Nest des Eichhörnchens				Sportart		Teil des Essservices		3			
griechische Göttin	plötzlich, unerwartet		halblang (Kleidung)	bibl. Stammvater (Arche)	Bergweide				radioaktives Schwermetall		hohes Bauwerk			1
irgend-einer						weibliches Märchenwesen	menschliche Ausstrahlung					eine Zahl	rissig, uneben	Lebensbund
			6	Türsummer, Küchengerät		7			französisches Physiker-ehepaar					
zum Nennwert (Bankw.)		überzogene Arzneipille					zeitlich später, hinterher		2			Ausruf der Verwunderung		
Raubfisch				baumeln, pendeln						Kastenmöbel				

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN AUS DER REGION

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

Betreutes Wohnen

BayernCare GmbH – Der Schwanenhof

Regensburger Str. 39
92421 Schwandorf
Tel. 09131/7775600
www.bayerncare.de

Christlicher Verein

Junger Menschen

CVJM Amberg e.V.

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

Dentallabor

ACF – Die Zahnwerkstatt

Zeughausstr. 5+7, 92224 Amberg
Tel. 09621/496979
www.acf.am

Elektromobilität

Peter Stadler

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

Ergotherapie

Ergotherapie Rupprecht

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

Ergotherapie Rupprecht

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

Ergotherapie Rupprecht

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

Ergotherapie Merkl

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

Ergotherapiepraxis Conny Osika

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

Fitness-Studio

AEROFIT – nonstop

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

Injoy Weiden Fun Squash GmbH

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

Medifit

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

Re-Nova

Bahnhofstr. 8, 92660 Neustadt
Tel. 09602/9129810
www.re-nova.de

Fußpflege

Massage- & Fußpflegepraxis

Max Zierock

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

Gesundheitshotel

Kurzentrum

Bad Weißenstadt am See

Im Quellenpark 1
95163 Bad Weißenstadt am See
Telefon: 09253 9545-0
rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de
www.kurzentrum-weissenstadt.de

Hauswirtschaft + Betreuung

Irmgard Kreft – Haushaltsnahe

Dienstleistungen

Neustift 41, 92224 Amberg
Tel. 09621/913362
www.kreft-hauswirtschaft.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 Bayreuth GmbH

Hohe Warte 8, 95445 Bayreuth
Tel. 0921/400753488
www.klinikum-bayreuth.de

Mahlzeitendienst

Diakonie Amberg – Essen auf Rädern

Fuggerstr. 18, 92224 Amberg
Tel. 09621/90253
www.diakonieverein-amberg.de

Mahlzeit – Essen auf Rädern

Hasenweg 15a, 92245 Kümmerbruck
0157/56619367
www.mahlzeit-amerg.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

Optik & Akustik

Optik Matt GmbH & Co.KG

Heinkelstr. 1, 93049 Regensburg
info@matt.de
www.matt.de

Starkmann Optik & mehr

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

Orthopädie/Schuhtechnik

Fußwerk Oberpfalz Inh. Horst Schedl

Freyung 32, 92660 Neustadt
Tel. 09602/9188025
www.fusswerk-oberpfalz.de

Vogel Orthopädie + Schuh & Technik

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

Pflege

Pflegedienst Waldthurn GmbH

Bismarckstr. 21, 92637 Weiden
Tel. 09657/7409077
www.wgsenioren.de

Promedica Plus – Ralph Pittack

Ludwig-Feuerbach-Str. 69,
90489 Nürnberg
Tel. 09431/9902348
www.lieber-daheim.de/inamberg

Rossmann GmbH

Ambulanter Pflegedienst

Berndorfer Str. 10, 95478 Kemnath
Tel. 09642/7037030
www.privatpflege-rossmann.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

Reformhaus

Reformhaus Eden Inh. Ingrid Leipold

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

Sozialstation

Sozialstation Die Johanniter

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

Therapie- & Heilzentrum

Therapie- & Heilzentrum GbR

Bahnhofstr. 8, 92660 Neustadt
Tel. 09602/939244
www.thz-new.de

Vital und Gesund Online-Shop regional

www.biolino24.de

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

ZweiZehn GmbH & Co.KG

Kotzenbach 2, 92715 Püchersreuth
Tel. 09633/923649
www.zwei-zehn.com

Wellness

Conny Osika Entspannung – Klangschalen

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

JETZT KANN ICH
MEINE ZEITUNG
SCHON AM
VORABEND
LESEN!



E-PAPER

LESEN WIE GEDRUCKT

FRÜHER INFORMIERT

Schon abends wissen, was morgen in der Zeitung steht. Sie können die Zeitung bereits ab 20 Uhr am Vorabend gemütlich lesen. Die Abendausgabe wird frühmorgens noch aktualisiert, sodass Sie immer aktuell informiert sind.



NUR 6€

ZUSÄTZLICH ZU
IHREM VOLLABO



EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

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

JETZT BESTELLEN!

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