

gesund *vital*

Ernährung

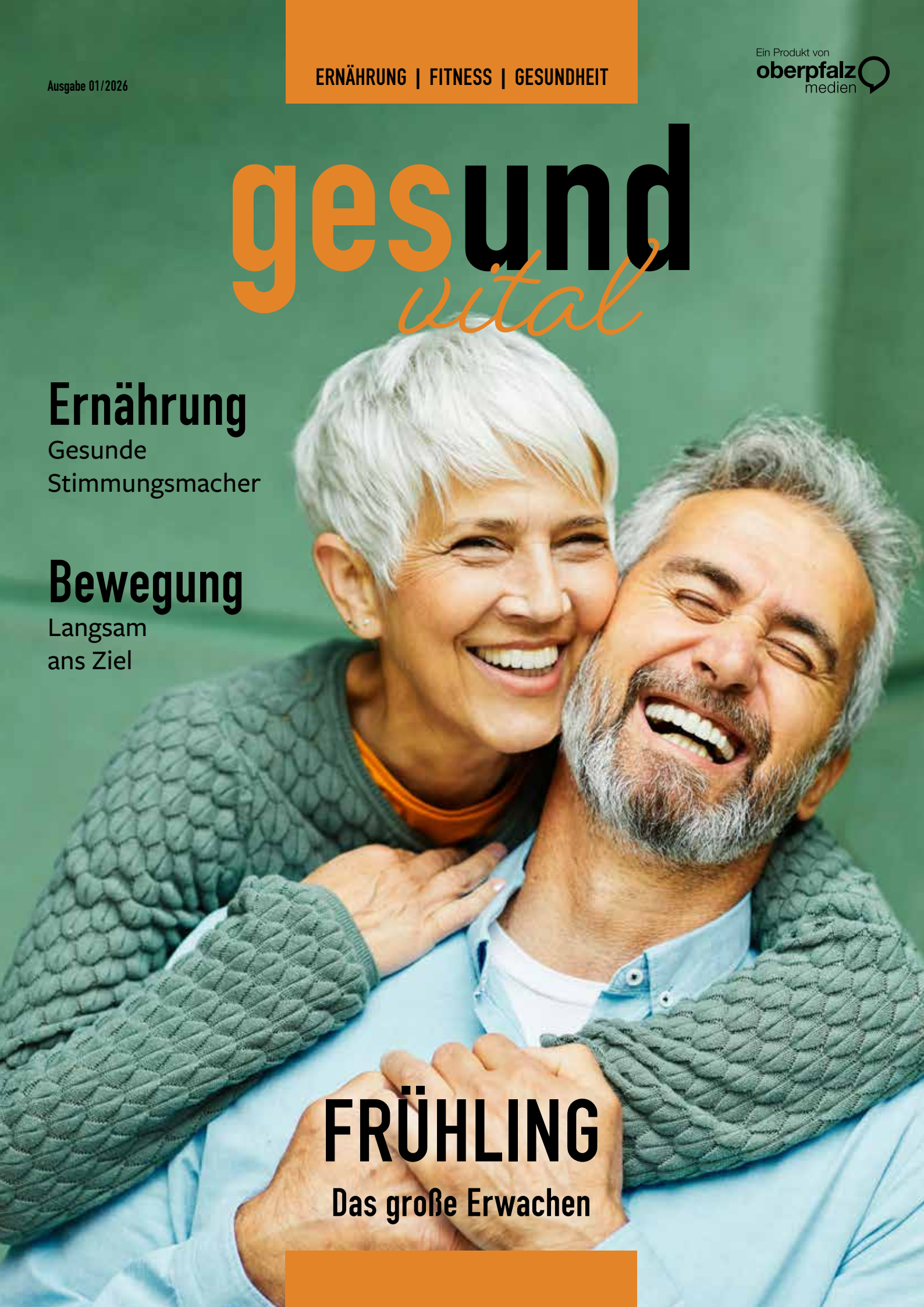
Gesunde
Stimmungsmacher

Bewegung

Langsam
ans Ziel

FRÜHLING

Das große Erwachen



Unser gesund&vital Rezept *Tipp*

Avocado-Pesto

Probiere dieses einfache Avocado-Pesto-Rezept!
Schnell gemacht, gesund und perfekt zu Vollkorn-Spaghetti – jetzt selbst kochen und genießen!

ZUTATEN

20 g Pinienkerne
75 g getrocknete Tomaten in Öl
300 g reife Avocado
10 Basilikumblätter
2 EL Olivenöl
2 EL Limettensaft
150 g Crème fraîche
frisch gemahlener Pfeffer und Salz
400 g Vollkorn-Spaghetti

ZUBEREITUNG (ETWA 4 PORTIONEN):

Für das Avocado-Pesto die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller erkalten lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden. Gleichzeitig die Avocado längs halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

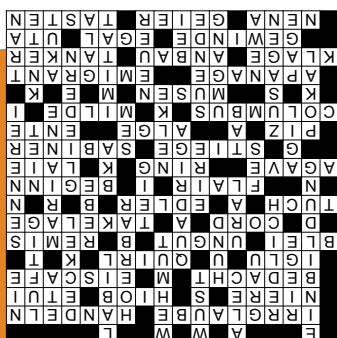
Avocado mit Pinienkernen, Tomaten, Basilikum, Öl und Limettensaft pürieren. Crème fraîche unterrühren und mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen und mit dem Avocado-Pesto mischen und genießen.



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

Lösung: Magnesium



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 20. Juni 2026



Es ist Zeit für Veränderung

© Silvia Bogdanski – stock.adobe.com

Der Frühling steht vor der Tür, die Natur erwacht, die Tage werden länger – und plötzlich spürt man diesen Drang nach Veränderung, nach etwas Neuem. Der Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit – er ist eine Einladung. Eine Einladung, alte Verhaltensmuster abzulegen und Platz für gesündere Gewohnheiten zu schaffen. Doch wie gelingt dieser Aufbruch, ohne sich selbst unter Druck zu setzen?

Mit kleinen Schritten. Vielleicht mit dem Entschluss, jeden Morgen fünf Minuten früher aufzustehen, um die Stille des Tages zu genießen. Oder mit „Mood Food“ und dem bewussten Griff zu frischem, saisonalem Gemüse, das bald wieder auf den Märkten lockt. Auch Bewegung spielt eine zentrale Rolle – nicht als Pflicht, sondern als Freude. Lassen Sie sich von „Slow Fitness“ inspirieren, wie wir sie in dieser Ausgabe vorstellen!

Der Frühling erinnert uns daran, dass Gesundheit kein starres Ziel ist, sondern ein Weg, den wir einschlagen müssen. Es geht um das bewusste Wahrnehmen dessen, was uns guttut – und was nicht. Vielleicht ist es die Reduzierung von Stress durch kleine Auszeiten, vielleicht das Wiederentdecken alter Hobbys oder das Ausprobieren neuer Dinge. Der erste Schritt ist oft der leichteste. Und genau das ist das Schönste am Frühling: Er zeigt uns, dass Veränderung nicht anstrengend sein muss, sondern mit Hoffnung und Lebensfreude einhergehen kann.

Einen guten Start in Ihr neues Leben
wünscht Ihnen Ihre **gesund.ital**-Redaktion

*Im Frühling erkennt
man erst den Wert
der Gesundheit.*

– Georg Christoph Lichtenberg –

Impressum

Herstellung/Druck:
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Anzeigen: Ivana Zang (verantwortlich)

Redaktion: Sabine Fuchs (verantwortlich)
Lea-Mareen Kuhnle
Evi Wagner
Reiner Wittmann
Michaela Süß
Max Friedl

Gestaltung: Barbara Schlicht

Titelbild: Lumos sp – stock.adobe.com



Inhaltsverzeichnis



KÖRPER & SEELE

5

Zeit des Aufbruchs

Der Frühling kommt

8

Mood Food

So essen wir uns glücklich

10

Zaubertrank Tee

Das kann er bewirken

13

Slow Fitness

Reinfühlen statt auspowern

16

Sanfte Entlastung

Basenfasten kann gut tun

20

Ein Bett für den Fuß

Einlagen können Wunder wirken

24

Diabetes Typ 2

Das sollte man jetzt beachten

26

Unter Druck

Mit Blasenschwäche stark umgehen

29

Das große Jucken

Ein Oberpfälzer macht Hoffnung

ZAHNHEILKUNDE

31

Von der Pflicht zur Kür

Mundpflege soll Spaß machen

33

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

34

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick

SERVICE



RAUS AUS DER FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

WIE WIR JETZT WIEDER
IN SCHWUNG KOMMEN

— Von Evi Wagner



Endlich werden die Tage wieder länger, die ersten Blumen blühen und die Bäume bekommen wieder grüne Blätter. Doch während die Natur wieder so richtig zum Leben erwacht, fühlen sich jetzt viele von uns antriebslos und schlapp.

© JuanM | Mehedy – stock.adobe.com

Hören, was wirklich zählt.

Hörgeräte von ReSound schenken Ihnen
klares Sprachverstehen und neue Nähe
durch moderne KI-Technologie.

**Kostenloser
Hörtest**

JETZT BIS ZU
**2.000€
SPAREN**

Jetzt Termin vereinbaren
unter termin.matt.de

Bahnhofstr. 14 in Amberg
amberg@matt.de
09621 24105

Max-Reger-Str. 18 in Weiden
weiden@matt.de
0961 4160864

MATT
optik • akustik

*Beim Kauf von zwei ReSound Vivio 9. Rabatt variiert je nach Leistungsklasse der Hörgeräte. Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 30. April 2026. Alle weiteren Informationen zum Angebot finden Sie unter matt.de/resound-angebot

Optik Matt GmbH & Co.KG | Heinkelstr. 1 | 93049 Regensburg | www.matt.de



Endlich spüren wir die ersten warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, die Vögel zwitschern wieder lautstark um die Wette und man möchte sich am liebsten kopfüber in den Frühling stürzen – eigentlich. Doch nicht immer geht es uns gut, wenn die Tage wieder heller und länger werden. Einige von uns fühlen sich jetzt schlapp und gereizt, wachen morgens müde auf, sind lustlos und können sich tagsüber schlecht konzentrieren. Andere klagen über Schwindel und Kreislaufschwäche. Typische Symptome für Frühjahrsmüdigkeit. Schätzungen zufolge ist rund die Hälfte der Bevölkerung hier in Deutschland betroffen.

Hormone im Ungleichgewicht

Verantwortlich für die Beschwerden soll ein Ungleichgewicht der Hormone Serotonin und Melatonin sein. Mediziner erklären das so: „Serotonin ist für die Aktivierung des Körpers und für gute Stimmung zuständig. Dieser Neurotransmitter wird unter Lichteinfluss produziert. Und Melatonin sorgt dafür, dass wir in der Nacht erholsam schlafen können. Jetzt im Frühjahr gerät das Wechselspiel dieser beiden neurobiologisch aktiven Komponenten aufgrund der sich verändernden Lichtverhältnisse

vorübergehend ins Wanken.“ Hinzu kommt wohl außerdem, dass sich mit steigenden Außentemperaturen die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. Laut Studien braucht unser Körper bis zu vier Wochen, um sich daran zu gewöhnen und ein neues Gleichgewicht herzustellen.

Bis das geschehen ist, leiden wir häufig an Müdigkeit, Kreislaufproblemen und Kopfschmerzen. Ärzte empfehlen, jetzt am besten auf den eigenen Körper zu hören. Dazu gehört es auch, sich mal eine Ruhepause zu gönnen und die Seele baumeln zu lassen.

Aktiv gegen die Antriebslosigkeit

Wir müssen jedoch nicht tatenlos darauf zu warten, bis unser neurobiologischer Haushalt wieder in Balance ist. Ganz im Gegenteil: Je aktiver wir werden, desto schneller können wir die Müdigkeit und Antriebslosigkeit hinter uns lassen. Am besten hilft es, wenn wir uns regelmäßig an der frischen Luft bewegen und so viel Tageslicht tanken wie möglich. Denn das senkt das stimmungsdämpfende Hormon Melatonin und beschleunigt die Ausschüttung von Serotonin. Schon ein kurzer Spaziergang wirkt oft Wunder, denn körperliche Bewegung

Rund jeder Zweite fühlt sich zwischen März und Mai von Frühjahrsmüdigkeit betroffen. Zu den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit zählen:

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Schwindel
- Kreislaufprobleme
- Wetterfühligkeit
- Gereiztheit

stabilisiert den Kreislauf und stärkt das Immunsystem.

Wichtig auch: genügend trinken. Denn die lange Heizperiode in der kalten Jahreszeit hat unsere Schleimhäute ganz schön strapaziert. Um den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sollten wir nun viel trinken. Am besten eignen sich Wasser, Tee oder Saftschorle. Wenn wir zu wenig Flüssigkeit aufnehmen, wird das Gefühl der Abgeschlagenheit nur verstärkt. Auf dem Speiseplan sollte jetzt besonders viel vitaminreiche Kost stehen. Gemüse und Obst sind nicht nur gesund, sondern helfen auch gegen Frühjahrsmüdigkeit.

**Unser Körper stellt
sich jetzt auf
Frühlingsmodus um.**





MEDIZINISCH UND MENSCHLICH AN IHRER SEITE

Die Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Krankenhaus St. Barbara

Unklare Schmerzen im Bauchbereich, Gallensteine, ein Leistenbruch oder eine notwendige Darmoperation: Erkrankungen von Darm, Magen, aber auch Leber oder Galle sowie weiteren Organen betreffen viele Menschen in unserer Bevölkerung irgendwann im Leben, auch hier in der Oberpfalz.

In der Allgemein- und Viszeralchirurgie können wir Ihnen im Krankenhaus St. Barbara ein breites Spektrum des Fachgebiets anbieten. Über die Jahre haben sich drei Hauptschwerpunkte herausgebildet.

Koloproktologie: Die Koloproktologie ist das medizinische Teilgebiet, das sich mit den Erkrankungen des Dickdarms, Mastdarms und des Analkanals sowie des Afters beschäftigt. Dazu gehören unter anderem die Divertikelerkrankung, die Krebserkrankungen des Darms sowie das Hämorrhoidalleiden, Analabszesse und Analfisteln. Wir begleiten Sie hier durch Diagnostik sowie Therapie- und OP-Verfahren (minimal-invasiv und offen) und stehen als erfahrene Viszeralchirurgen mit der

notwendigen technischen Ausstattung an Ihrer Seite. Durch eine enge Kooperation mit den benachbarten fachlichen Teilgebieten sowie dem Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg ist eine „Rundum-Versorgung“ unserer Patienten garantiert.

Weichteilbrüche (Hernien): Ob Leistenbruch, Nabelbruch oder Narbenbruch – zur operativen Versorgung wird das breite Spektrum minimal-invasiver und offener Verfahren mit oder ohne Netzverstärkung angeboten. Jährlich werden in unserer Klinik über 500 Bruchoperationen durchgeführt. Im Rahmen umfangreicher Qualitätssicherungsmaßnahmen haben wir das Qualitätssiegel der Deutschen Hernien-Gesellschaft (DHG) erhalten.

Schilddrüsenchirurgie: Die Schilddrüsenchirurgie umfasst die Diagnostik und Chirurgie der meist gutartigen, gelegentlich aber auch bösartigen Erkrankungen der Schilddrüse. Die „Kropfoperation“ wird in unserer Klinik routinemäßig unter Einsatz des intraoperativen Neuromonitorings von erfahrenen Chirurgen durchgeführt.

In der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie behandeln wir alle chirurgischen Krankheitsbilder und verstehen unsere Aufgabe darin, Ihr erster Ansprechpartner im Landkreis Schwandorf zu sein. Dabei stehen uns modernste diagnostische und therapeutische Möglichkeiten und erfahrenes Personal für eine 24-Stunden-Versorgung zur Verfügung. Leitmotiv unserer Arbeit ist es, dass Sie bei uns sicher und gut aufgehoben sind. Deshalb verstehen wir unser Krankenhaus als einen Ort, an dem alle medizinischen Fachabteilungen zu Ihrem gesundheitlichen Wohl zusammenarbeiten. Wir möchten Ihnen das Gefühl geben, bei uns „richtig zu liegen“.

Jährlich versorgen wir rund 1700 Patientinnen und Patienten in unserer Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie. Chefarzt Dr. Simon Rieder begleitet Sie mit seinem Team und zusammen mit Ihrem Hausarzt vom Erstkontakt in unserer Sprechstunde über alle diagnostischen Wege und Behandlungen bis zur vollständigen Genesung, um das beste Behandlungskonzept für Sie zu erarbeiten.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Laparoskopische Eingriffe bei unterschiedlichen Organen in der Bauchhöhle
- Operative Versorgung von Weichteilbrüchen
- Chirurgische Koloproktologie bei gut- und bösartigen Erkrankungen des Darms und des Afters
- Schilddrüsenchirurgie
- Schmerzen oder Entzündungen der Gallenblase



Dr. Simon Rieder



**BARMHERZIGE
BRÜDER**
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Krankenhaus St. Barbara

Steinberger Straße 24
92421 Schwandorf
Tel. 09431/52-0

www.barmherzige-schwandorf.de



— Von Evi Wagner

MOOD FOOD

GUTE LAUNE AUF DEM TELLER

Unsere Ernährung spielt nicht nur eine entscheidende Rolle für unsere körperliche Gesundheit, sondern auch für unser geistiges Wohlbefinden. Bestimmte Lebensmittel können unsere Stimmung positiv beeinflussen und uns regelrecht glücklich machen.

„Liebe geht durch den Magen“, sagt ein altes Sprichwort. Aber nicht nur die Liebe, sondern auch die Laune. Mood Food. Happy Food. Feel-Good-Food. Soul Food. Es gibt viele Begriffe für Nahrungsmittel, die unsere Stimmung heben. „Mmmhhh, soo lecker.“ Viele von uns denken da bestimmt

erst einmal an die berühmte Schokolade, die so gut wie immer happy macht. Aber es müssen gar nicht immer viel Zucker und viele Kalorien sein. Es gibt auch genug andere Lebensmittel, die unsere Laune positiv beeinflussen. Ananas zum Beispiel, Kiwi, Pflaumen, Tomaten, Nüsse oder Bananen.

Wie funktioniert das?

Zuständig für unsere Stimmung sind bestimmte Botenstoffe in unserem Gehirn, die gerne als Glückshormone bezeichnet werden. Dazu gehören unter anderem Endorphine sowie Dopamin und Serotonin. Haben wir ausreichend davon, sind wir zum Beispiel gelassener, konzentrierter und können besser schlafen. Je nachdem, welcher und wie viel von den Botenstoffen ausgeschüttet wird, können wir sogar regelrechte Hochgefühle erleben. Diese Glückshormone stellt unser Gehirn selbst her, mit der richtigen Ernährung lässt sich dieser Vorgang jedoch unterstützen.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei Tryptophan. Diese Aminosäure, die wir über die Nahrung aufnehmen, ist eine Vorstufe von Serotonin. In unserem Gehirn wird

Tryptophan in das bekannte Glückshormon umgewandelt. Essen wir also ausreichend tryptophanhaltige Lebensmittel, bleibt nicht nur unsere Stimmung stabil. Wir können auch besser mit Stress umgehen. Besonders in eiweißreichen Lebensmitteln wie Quark oder Haferflocken ist viel Tryptophan enthalten.

Dazu kommen bestimmte Nährstoffe, die ebenfalls für die Produktion von Glückshormonen förderlich sind – wie zum Beispiel

**Es müssen
gar nicht viele
Kalorien sein.**



Wir können uns tatsächlich glücklich essen.

die B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Probiotika. Probiotische Lebensmittel unterstützen eine gesunde Darmflora, die wiederum einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Aktuelle Studien belegen: Darmbakterien haben über die sogenannte Darm-Hirn-Achse einen großen Einfluss auf unsere psychische Verfassung. Je gesünder unser Darm ist, desto gesünder ist auch unsere Psyche. Und wir fühlen uns glücklicher.

Welche Lebensmittel machen glücklich?

Um gute Laune auf dem Teller zu bekommen, sollten wir bestimmte Bausteine in unserem Speiseplan haben. Zunächst einmal sind hochwertige Eiweißquellen von Bedeutung. In Eiweißlieferanten wie Käse, Rindfleisch, Fisch, Sojabohnen, Cashewkernen, Kakao, Feigen oder grünen Bohnen steckt ganz viel Tryptophan. Komplexe

Kohlenhydrate wie Vollkornbrot, Reis oder auch Buchweizen erleichtern die Aufnahme von Tryptophan. Eine perfekte Kombi sind also zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Käse oder eine Reis-Tofu-Pfanne.

Auch Gewürze haben einen Einfluss auf unsere Stimmung. Pfeffer, Chili, Ingwer oder Muskat sorgen dafür, dass unser Gehirn Endorphine ausschüttet – und wir gute Laune bekommen. Ebenso sind bestimmte Omega-3-Fettsäuren für unseren Körper essenziell. Denn diese kann er nicht selbst herstellen. Omega-3-Fettsäuren unterstützen unser Immunsystem, wirken entzündungshemmend – und halten unser Gehirn fit und leistungsfähig. Beim Kochen sollten wir also ruhig häufiger zu fettem Fisch und hochwertigen Ölen greifen. Auch Nüsse und Samen, wie etwa Walnüsse oder Leinsamen, sind wertvolle Omega-3-Fettsäure-Lieferanten. Weiterhin sollte grünes Gemüse auf unserem Speiseplan nicht fehlen, denn Brokkoli und Co. sind reich an Vitamin C und Magnesium, beides hilft uns im Umgang mit Stress.

TIPPS für eine stimmungs- aufhellende Ernährung

Regelmäßig essen

Lange Essenspausen können zu Blutzuckerschwankungen und Stimmungstiefs führen.

Viele Farben auf dem Teller

Diese bedeuten oft eine breite Nährstoffpalette. Und je abwechslungsreicher wir essen, desto besser ist das für Körper und Geist.

Versteckten Zucker vermeiden

Zuckerhaltige Lebensmittel liefern nur kurzfristig Energie, führen dann aber ganz schnell zu Erschöpfung.

Auf die Darmgesundheit achten

Probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder Kefir unterstützen eine gesunde Darmflora, die großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

- ANZEIGE -

Krampfadern: Mehr als nur ein kosmetischer Makel

Krampfadern (Varizen) sind weit mehr als ein ästhetisches Problem. Unbehandelt können sie zu schmerzhaften Beschwerden führen und die Entstehung von schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken wie Thrombosen oder ein „offenes Bein“ (Ulcus cruris) begünstigen. In meiner Praxis für Komplementärmedizin und Naturheilverfahren biete ich Ihnen mit der Salinen Krampfaderentfernung nach Prof. Dr. Linser eine effektive und schonende Behandlungsmethode an.

Das Verfahren:

Effizient und natürlich

Die Methode basiert auf dem

Einsatz einer hochkonzentrierten Kochsalzlösung – einem rein natürlichen Wirkstoff aus Salz und Wasser. Durch eine gezielte Injektion in die betroffenen Gefäße wird eine kontrollierte Reaktion ausgelöst, die zur sicheren Verklebung und Verhärtung der Krampfader führt. Da hierbei auch die relevanten Seitenäste adressiert werden, sinkt das Risiko für eine Neubildung (Rezidiv) signifikant. Der Körper baut das behandelte Gewebe über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten selbstständig ab. Auch das lästige Tragen von Kompressionsstrümpfen entfällt bei dieser Methode vollständig.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Keine Narkose/ Anästhesie erforderlich
- Kein Allergierisiko
- Schonend & nahezu schmerzfrei
- Zeitsparend maximal 90 Minuten Behandlungsdauer
- Sofortige Mobilität unmittelbar nach der Behandlung
- Am Folgetag wieder arbeitsfähig
- Ganzjährig, saisonunabhängig durchführbar



Komplementärmedizin-
Naturheilverfahren
Oberpfalz GmbH

Herbert Eger, Heilpraktiker

Schillerstraße 3
92637 Weiden · Telefon 0961/39880040

www.naturheilpraxis-eger.de

Steigern Sie Ihre Lebensqualität und beugen Sie Folgeschäden rechtzeitig vor. Gerne berate ich Sie in einem persönlichen Gespräch zu den Möglichkeiten dieser modernen Form der Venentherapie.

Tees ADAPTOGENE

SANFTE HELFER FÜR BALANCE UND WIDERSTANDSKRAFT

— Von Lea-Mareen Kuhnle

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag – ob durch Arbeit, Familie oder ständige Erreichbarkeit. Genau hier setzen adaptogene Tees an: Sie versprechen, den Körper dabei zu unterstützen, besser mit körperlichen und seelischen Belastungen umzugehen.

Adaptogene sind bestimmte Pflanzen und Kräuter, die dem Körper helfen sollen, sich an Stress anzupassen („to adapt“). Anders als klassische Stimulanzen oder Beruhigungsmittel wirken sie regulierend statt einseitig antreibend oder dämpfend.

Ihr Hauptwirkungsort ist das Stress-Regulationssystem, insbesondere die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse

(HPA-Achse), das Nervensystem und das Immunsystem. So können sie dazu beitragen, Stresshormone wie Cortisol auszugleichen, ohne sie komplett zu unterdrücken. Adaptogene wirken nicht sofort – ihre Stärke liegt in der regelmäßigen, langfristigen Anwendung. Erste Effekte berichten viele Menschen nach ein bis zwei Wochen, eine stabile Wirkung zeigt sich oft aber erst nach mehreren Wochen.

Gut in den Alltag integrierbar

Dank ihrer guten Verträglichkeit lassen sich adaptogene Pflanzen unkompliziert in Form von Tee in den Alltag integrieren und eignen sich ideal als regelmäßiges Gesundheitsritual. Tees mit adaptogener Wirkung bieten eine sanfte und zugleich wirkungsvolle Unterstützung für Körper und Geist. Sie können helfen, Stress, Erschöpfung und innere Unruhe besser auszugleichen und tragen dazu bei, die mentale Klarheit sowie die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Gleichzeitig stärken sie das Immunsystem und unterstützen den Körper dabei, sein Energielevel und den Schlaf-Wach-Rhythmus auf natürliche Weise zu regulieren.

So natürlich adaptogene Tees auch sind – sie sind nicht für jeden uneingeschränkt geeignet. Besondere Vorsicht ist bei der Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit geboten, da es hierzu nur begrenzte wissenschaftliche Erkenntnisse gibt. Auch Menschen mit Autoimmun- oder Schild-

drüsenkrankungen sollten adaptogene Pflanzen nur nach ärztlicher Rücksprache verwenden. Gleiches gilt bei der Einnahme von Psychopharmaka, Blutdruckmedikamenten oder Immunsuppressiva, da es in diesen Fällen zu Wechselwirkungen kommen kann.

Kleine Rituale mit großer Wirkung

Adaptogene Tees sind keine Wundermittel – aber sie können eine wertvolle Unterstützung für mehr Balance, Energie und innere Ruhe sein. Als tägliches Ritual verbinden sie Genuss mit gesundheitlichem Nutzen und passen besonders gut in einen ganzheitlichen, achtsamen Lebensstil.

Beim Kauf adaptogener Tees lohnt es sich, auf Qualität und Herkunft zu achten. Hochwertige Produkte stammen idealerweise aus biologischem Anbau, da sie dann frei von Pestiziden und synthetischen Düngemitteln sind. Beim Kauf sollte auf eine klare Kennzeichnung der Zutaten und Labortests auf Schadstoffe geachtet werden. Gerade bei adaptogenen Pflanzen wie Ashwagandha oder Ginseng ist die Qualität des Rohmaterials entscheidend für die Wirkung.

Wer ausreichend Geduld mitbringt und auf die Signale des eigenen Körpers hört, kann von der sanften Kraft adaptogener Pflanzen profitieren und mehr Balance im Leben schaffen.

Mit 70 bis 90 Grad heißem Wasser zubereiten.

Auf den Körper hören und bei Unruhe, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen die Tee-Einnahme reduzieren.

Nach sechs bis acht Wochen eine kurze Einnahmepause.

Belebende Tees ausschließlich morgens trinken und beruhigende Tees am Abend genießen.

Vorsicht bei Vorerkrankungen!

10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Ein bis zwei Tassen täglich trinken.

Über mehrere Wochen regelmäßig einnehmen.

Mit kleinen Mengen und nicht auf nüchternen Magen beginnen.

BELIEBTE ADAPTOGENE

Teesorten

Ashwagandha

- Wirkt beruhigend, stressmindernd und schlaffördernd
- Für Menschen mit innerer Unruhe, Schlafproblemen, chronischem Stress geeignet
- Ist eher ausgleichend und entspannend

Ginseng (Panax Ginseng)

- Belebt, fördert Konzentration und stärkt von Innen
- Bei geistiger Erschöpfung und Leistungsdruck
- Eher morgens oder vormittags geeignet

Rosenwurz (Rhodiola rosea)

- Wirkt stimmungsaufhellend und macht stressresistent
- Geeignet bei mentaler Belastung, Erschöpfung und depressiven Verstimmungen
- Kann Fokus und Motivation verbessern

Tulsi (Heiliges Basilikum)

- Ist harmonisierend, immunstärkend und entzündungshemmend
- Hilft bei Stress, häufigen Infekten und hormonellem Ungleichgewicht
- Schmeckt mild-würzig und ist sehr gut für den Alltag

Reishi

- Wirkt immunmodulierend, beruhigend und regenerierend
- Hilft bei Erschöpfung, Schlafproblemen und geschwächtem Immunsystem
- Ist leicht bitter und oft als Abendtee beliebt



VITA NOVA
ENTDECKEN, WAS GUT TUT

Reformhaus

Schmerzende

Gelenke?



Pflanzliches Schmerzgel für jeden Tag. *Kühlt. Lindert. Hilft.*

Wer häufig unter Gelenkschmerzen leidet, möchte etwas, das schnell wirkt und auch über mehrere Wochen oder dauerhaft angewendet werden kann. Ohne künstliche Wirkstoffe, ohne Wechselwirkungen, ohne zeitliche Begrenzung. Deshalb gibt es im Reformhaus eine neue Generation von Schmerzgel. Mit guter Verträglichkeit und so viel Natur wie möglich. Gelenkschmerzen und Schwellungen, die durch entzündliche Prozesse hervorgerufen werden, können durch richtig angewendete kühlende Maßnahmen reduziert werden. Die physikalische Wirkung von Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel 800 zur äußerlichen Anwendung beruht deshalb auf einem ganz besonderen, ebenso wirksamen wie sanften Kühlprinzip, das in der Wissenschaft als konduktiver Kühleffekt bezeichnet wird. Unterstützt wird der Effekt durch Menthol und Campher. Alsiroyal® Arthritis Schmerzgel 800 kann je nach Bedarf mehrmals täglich angewendet werden. Die Anwendungsdauer ist nicht begrenzt.



Jetzt auch als Gel mit **1200 mg CBD**

Extra hoch dosiertes Kosmetikum mit 1200 mg CBD pro Tube

Besondere CBD-Formulierung - ergänzt durch die bewährten natürlichen Extrakte der Teufelskrallen, Ringelblume und Weidenrinde sowie hydratisierendem Hyaluron.



reformhaus sander

Oberer Markt 25 | 92637 Weiden | Tel. 0961/44 603





Im Fokus steht
das bewusste
Körpererlebnis.

SLOW FITNESS

GANZ ENTSPANNT MUSKELN AUFBAUEN UND ABNEHMEN

— Von Evi Wagner

Ein Grund zur Freude für alle, für die anstrengende HIIT-Einheiten nach Feierabend eine Qual sind: Es klappt tatsächlich auch ganz entspannt, Muskeln aufzubauen und abzunehmen. Slow Fitness heißt der neue Workout-Trend, der es uns erlaubt, einen Gang zurückzuschalten und auf langsame Bewegungen setzt.

„Go hard or go home.“ Immer noch hält sich in der Fitnesswelt hartnäckig die Meinung, dass nur ein intensives Training unsere körperlichen Grenzen auslotet und nach oben korrigiert. Und deswegen plagen sich viele von uns immer noch mit hartem Crossfit oder einem hoch-intensiven Intervalltraining (HIIT) herum, auch wenn es sie eigentlich überfordert und ihnen gar keinen Spaß macht. Die gute Nachricht ist: Es müssen gar nicht immer anstrengende und schweißtreibende Hardcore-Workouts sein. Es ist möglich, auch ganz entspannt fit zu bleiben und etwas für die Gesundheit zu tun. Slow Fitness heißt der Trend, der dies möglich macht.

Slow Fitness: Was ist das genau?

Bei Slow Fitness handelt es sich um ein innovatives Workout, bei dem die Übungen und Wiederholungen der Sets in einem extrem verlangsamten Tempo durchgeführt werden – oft über einen Zeitraum von mehreren Sekunden. Wenn wir nach dieser

Methode trainieren, stehen unsere Muskeln während des gesamten Trainingsprozesses unter ständiger Spannung. Das fördert den Muskelaufbau und schont die Gelenke. Reinfühlen statt auspowern, so lautet die Devise. Im Fokus steht das bewusste Körpererlebnis – ähnlich wie bei fernöstlichen Trainingsmethoden, die auch einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen.

Das Motto:
Reinfühlen statt
auspowern.



Welche Vorteile hat diese Methode?

Weil die Bewegungen bei dem neuen Workout-Trend langsam und kontrolliert durchgeführt werden, werden unsere Gelenke dabei weniger belastet. Das wiederum minimiert das Verletzungsrisiko. Slow Fitness eignet sich also auch für alle, die bereits Probleme mit ihren Gelenken haben. Das langsame Tempo sorgt weiterhin dafür, dass unsere Muskeln während der gesamten Übung unter ständiger Spannung stehen. Die Folge: ein intensives Training der Muskelfasern und Förderung des Muskelaufbaus.

Und Slow Fitness ist nahezu für jeden von uns geeignet: Ob Anfänger, Fortgeschrittene, Männer oder Frauen – diese Methode ist die richtige für alle, die nach einer gesunden und effizienten Trainingsmethode



Alle Übungen werden im Zeitlupentempo ausgeführt.

de suchen. Spezielles Equipment ist dafür nicht nötig, auch den Weg ins Studio können wir uns meist sparen. Denn viele der Bewegungen können wir auch problemlos zu Hause durchführen. Ein weiterer Vorteil: Die langsame Ausführung der Übungen erfordert Geduld und hilft uns dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln.

Wert auf die Ausführung traditioneller Kraftübungen in einem Zeitlupentempo gelegt. Unter den beliebtesten Übungen finden sich zum Beispiel Kniebeugen (Squats), Liegestützen (Push-ups), langsame Klimmzüge (Pull-Ups), Ausfallschritte (Lungen), langsames Bankdrücken (Bench-Press), Rumpfheben (Planks), langsames Rudern (Rows) oder Beinheben. Diese Auswahl ist ideal, um den gesamten Körper effektiv zu trainieren. Und die langsamen und fließenden Bewegungen können unseren Körper in einen Flow-Zustand bringen – das ist ein als angenehm empfundener mentaler Zustand, bei dem das Training wie von allein zu gehen scheint.

Die Muskeln stehen unter ständiger Spannung.



Welche Übungen beinhaltet das Workout?

Bei dieser Trainingsmethode wird großer

Es lässt sich problemlos zu Hause trainieren.





Theresa Köhler,
Ergotherapeutin und Koordinatorin
Roboterassistierte Behandlung

Thomas Rupprecht,
Ergotherapeut und
Geschäftsführer

ERGOTHERAPIE
In besten Händen.



rupprecht
ERGOTHERAPIE
Weiden | Vohenstrauß | Hirschau

ZUKUNFT DER ERGOTHERAPIE

INNOVATIVE TECHNOLOGIEN ERÖFFNEN NEUE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Seit über 27 Jahren begleitet Ergotherapie Rupprecht Menschen dabei, ihre Lebensqualität zu verbessern und ihre Selbstständigkeit im Alltag zurückzugewinnen. Mit insgesamt 47 Mitarbeitenden an vier Standorten – zweimal in Weiden sowie in Hirschau und Vohenstrauß – setzt das Team alles daran, individuelle und effektive Behandlungsansätze zu bieten. Der Standort Weiden in der Wörthstraße besteht bereits seit 1999 und ist von ursprünglich einem Stockwerk auf mittlerweile drei Etagen gewachsen. Inhaber Thomas Rupprecht bringt über 30 Jahre Erfahrung in der Ergotherapie mit und hat viele Entwicklungen der Branche aktiv miterlebt. Jetzt geht die Praxis einen weiteren Schritt und bündelt innovative Technologien, die bislang vor allem in großen Reha-Kliniken zum Einsatz kamen, an einem zentralen Standort.

Neue Technologien in Weiden

Das Therapieangebot wurde durch mehrere robotik- und technologiegestützte Systeme erweitert. Neben Meissa OT, Stella BIO und dem Curo VR System wird nun auch der Therapieroboter Luna EMG zur Behandlung der unteren Extremitäten genutzt. Alle robotikgestützten Geräte aus den Standorten wurden bewusst in Weiden

in der Wörthstraße zusammengeführt. Dort ist ein eigenes „Zentrum für robotertechnik-assistierte Therapie“ entstanden, um dem stetig wachsenden Patientenbedarf gezielt begegnen zu können.

Vorteile für Patienten

Die Systeme ermöglichen hohe Wiederholungsraten, gezielte Stimulation und eine sehr präzise Anpassung an den individuellen Therapieverlauf. Besonders bei langen Wartezeiten auf Therapieplätze eröffnen robotikgestützte Parallelbehandlungen neue Möglichkeiten: Das ist nicht nur für die Patienten ein Gewinn, sondern auch für das Gesundheitssystem, da Folgekosten durch Nichtbehandlung reduziert werden. Auch Kostenträger profitieren von dieser effizienten Versorgungsform.

Integration in den Praxisalltag

Der Umgang mit den Robotersystemen erfordert Fachwissen und Erfahrung. Deshalb arbeitet ein speziell geschultes Kernteam rund um Ergotherapeutin Theresa Köhler mit den Geräten. Die strukturierte Integration ermöglicht es, klassische Therapie und robotikgestützte Anwendungen sinnvoll zu kombinieren und Wartezeiten spürbar zu verkürzen.

Die Rückmeldungen sind durchweg positiv. Die interaktiven, spielerischen Ansätze steigern Motivation und Therapieerfolge. Viele Patienten erleben schneller Fortschritte – gerade durch die hohe Wiederholungsfrequenz und die unmittelbare Rückmeldung der Systeme.

Die eingesetzten Systeme im Überblick:

Meissa OT ist ein hochmoderner Roboter für die Hand- und Armrehabilitation mit alltagsnahen Bewegungsabläufen.

Stella BIO misst minimale Muskelaktivitäten und unterstützt durch gezielte Elektrostimulation den Muskelaufbau, lindert Schmerzen und reduziert Schwellungen.

Das **Curo Virtual Reality System** verbindet Ergotherapie mit interaktiven VR-Anwendungen und detaillierter Fortschrittsanalyse. Spielerisch können Patienten Alltagsbewegungen trainieren, etwa durch Kochsimulationen oder das Greifen von Gegenständen.

Neu hinzugekommen ist **Luna EMG** – ein Therapieroboter für die unteren Extremitäten, bei dem bereits geringste Muskelaktivität die robotische Unterstützung auslöst und so frühzeitig Muskelkräftigung und Beweglichkeit nach Operationen oder Verletzungen fördert.

BASENFASTEN

SANFTE ENTLASTUNG FÜR DEN KÖRPER

Ausreichend
Wasser trinken.



— Von Lea-Mareen Kuhnle

Basenfasten gilt als eine der mildesten Formen des Fastens – statt völligen Nahrungsverzichts setzt diese Methode auf eine bewusste Auswahl „basischer“ Lebensmittel. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu entlasten, den Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen und dem Körper eine Pause zu gönnen.

Beim Basenfasten werden für einen begrenzten Zeitraum – meist sieben bis zehn Tage – ausschließlich Lebensmittel gegessen, die im Körper basisch verstoffwechselt werden. Dazu zählen vor allem Gemüse, Salate, Obst, Kräuter, Keimlinge und Nüsse. Verzichtet wird hingegen auf als „säurebildend“ geltende Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Getreide, Zucker, Kaffee und Alkohol.

Im Unterschied zum klassischen Heilfasten wird also weiterhin gegessen – allerdings sehr gezielt. Viele empfinden das Basenfasten deshalb als alltagstauglicher und sozial leichter integrierbar, da diese Ernährungsumstellung nur für einen bestimmten Zeitraum stattfindet.

Stoffwechsel, Insulin und Entlastungseffekte

Ein oft unterschätzter Aspekt des Basenfastens ist die metabolische Entlastung. Durch den Verzicht auf Zucker, Weißmehl und stark verarbeitete Kohlenhydrate bleibt der Insulinspiegel relativ stabil. Das kann kurzfristig die Fettverbrennung fördern und Heißhunger reduzieren. Gleichzeitig wird der Verdauungstrakt weniger belastet, da ballaststoffreiche, wasserhaltige Lebensmittel leichter verdaulich sind.

Auch Leber und Darm profitieren: Die Leber muss weniger Entgiftungsarbeit leisten, während der hohe Ballaststoffanteil die Darmbewegung und das Mikrobiom positiv beeinflussen kann.

Basische und säurebildende Lebensmittel

Ob ein Lebensmittel „basisch“ oder „säurebildend“ wirkt, hat nichts mit seinem Geschmack zu tun, sondern mit den Rückständen (Asche), die nach der Verstoffwechselung im Körper entstehen.

- Basenbildend sind vor allem kalium-, magnesium- und calciumreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Obst und Kräuter.
- Säurebildend wirken eiweißreiche Produkte (Fleisch, Fisch, Käse), Getreide sowie Zucker und Alkohol.

Während des Basenfastens wird bewusst auf Letztere verzichtet. Dadurch sinkt nicht nur die Säurelast, sondern auch die Gesamtenergiezufuhr – ein Effekt, der viele der beobachteten positiven Veränderungen mit erklärt.

Auf eine pflanzliche Ernährung setzen.

Wissenschaftliche Bewertung

Die Studienlage zum Basenfasten selbst ist begrenzt. Es gibt jedoch zahlreiche gut belegte Erkenntnisse zu den Einzeleffekten, die diese Fastenform kombiniert:

- Eine pflanzenbetonte Ernährung wirkt entzündungshemmend.
- Die kurzfristige Reduktion stark verarbeiteter Lebensmittel zum



Beispiel Pizza, Wurstwaren und Fertigsoßen verbessert Blutzucker- und Fettwerte.

- Ein hoher Gemüse- und Obstkonsum senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aus wissenschaftlicher Sicht sind die positiven Effekte des Basenfastens daher weniger auf eine tatsächliche „Entsäuerung“ zurückzuführen, sondern auf die Ernährungsumstellung an sich.

- ANZEIGE -

In 6 Wochen zurück ins WOHLGEFÜHL

Viele Menschen ab 40 kennen es: Der Bauch wirkt plötzlich „hartnäckig“, die Verdauung ist unruhiger, die Hose sitzt enger – und morgens fühlt man sich trotz Schlaf nicht wirklich erholt. Im Alltag fehlt die Energie, Stress gehört dazu, und an mehrere Sporteinheiten pro Woche ist oft nicht zu denken. Das Frustrierende: Selbst wenn man sich bemüht, verändert sich wenig.

Häufig liegt das nicht an „Disziplin“, sondern an der Biologie. Mit den Jahren arbeiten Stoffwechsel und körpereigene

In 6 Wochen: Weniger Bauch, mehr Energie.

Jetzt gezielt Bauchfett reduzieren - ohne Fasten oder Diät! Ihre Krankenkasse zahlt.

- ✓ wieder mehr Energie im Alltag
- ✓ bessere Verdauung & leichteres Körpergefühl
- ✓ weniger Stress & bessere Regeneration
- ✓ mehr Wohlbefinden im eigenen Körper

Entlastung langsamer, der Darm gerät leichter aus dem Gleichgewicht – und Stresshormone wirken direkt auf den Bauchbereich. Der Körper speichert dort besonders gern hormonaktives Bauchfett. Mehr Druck im Training kann das Problem sogar verstärken, weil intensive Belastung den Stress weiter erhöht.

Genau hier setzt das 6-Wochen-Frühjahrsprogramm der Abnehm-Akademie

Weiden an: mit Analyse und persönlicher Begleitung, darmfreundlicher Ernährung, moderatem, gelenkschonendem Training und regenerierenden Anwendungen wie Hypoxi-Therapie oder Kollagen-Regeneration. Ziel ist nicht „Quälerei“, sondern Entlastung, Stabilisierung und ein Körper, der wieder mitarbeitet.

» Start in Kürze – **30 Plätze**. Infos & Anmeldung unter **Tel. 0961-6341080**



DIE ABNEHM-AKADEMIE
• der zuverlässige Partner für Ihre Figur •

Die Abnehm-Akademie

Prof. Zintl-Str. 9 | 92637 Weiden/Opf. | info@abnehm-akademie.de



Typischer Ablauf einer Basenfasten-Woche

In der Praxis beginnt Basenfasten oft mit einem Entlastungstag, gefolgt von sieben bis zehn Tagen basischer Ernährung. Empfohlen werden:

- Drei leichte Mahlzeiten täglich
- Viel stilles Wasser und Kräutertee
- Moderate Bewegung wie Spaziergänge oder Yoga
- Kleine Pausen und Stressreduktion

Begleitend kommen häufig Anwendungen wie Basenbäder oder Leberwickel zum Einsatz – diese haben vor allem einen entspannenden, wellnessorientierten Charakter.

Grenzen und Risiken der Ernährungsumstellung

Auch wenn Basenfasten als mild gilt, ist es nicht für jeden geeignet. Bei längerer Durchführung kann es zu Eiweiß- und Energieunterversorgung kommen.

Menschen mit Nierenerkrankungen, Diabetes, Gicht oder Essstörungen sollten darauf verzichten oder die Kur nur unter fachlicher Begleitung durchführen.

Entscheidend ist zudem der Übergang nach dem Fasten: Wer danach wieder in alte Ernährungsgewohnheiten zurückfällt, verspielt die möglichen positiven Effekte schnell.

Mehr als ein Trend, aber kein Allheilmittel

Basenfasten ist keine medizinische Therapie und ersetzt keine ausgewogene Dauerernährung. Als zeitlich begrenzte Kur kann es jedoch helfen, Essgewohnheiten zu hinterfragen, den Körper zu entlasten und den Fokus wieder auf frische, pflanzliche Lebensmittel zu lenken. Der größte Gewinn liegt nicht im „Basischen“, sondern im bewussten Verzicht – und in dem, was man daraus langfristig macht.

Die tägliche Obst-Ration zählt.



Reformhaus EDEN

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

- ANZEIGE -

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.



Gesundheit im Fokus – auch am Arbeitsplatz

Privatpraxis Dr. med. Ariane Heigl, Fachärztin für Innere Medizin, Kardiologie und jetzt auch Betriebsärztin

Gesundheit und Lebensqualität liegen Dr. med. Ariane Heigl stets am Herzen – sowohl als Internistin und Kardiologin in ihrer Privatpraxis in Luhe-Wildenau als auch im neuen Tätigkeitsfeld der Betriebsmedizin.

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. Seit Kurzem ist sie zudem als freie Betriebsärztin für Unternehmen tätig und ist dort unter anderem für die Vorsorgeuntersuchungen der Mitarbeiter zuständig.

Betriebsmedizin als neuer Bereich

Die Expertise in Prävention und Gesundheitsförderung kann Dr. med. Ariane Heigl nun durch die Weiterbildung auch in einen betrieblichen Kontext bringen. Als Betriebsärztin unterstützt sie Unternehmen dabei, die Gesundheit ihrer Mitarbei-

tenden zu erhalten und zu fördern – und das nicht nur, wenn Beschwerden bereits bestehen, sondern vor allem davor.

Ein Betriebsarzt berät Arbeitgeber umfassend zu allen medizinischen Aspekten des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, er führt arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen durch, bewertet Arbeitsplätze hinsichtlich Belastungen und Risiken und begleitet die gesundheitliche Gestaltung des Arbeitsumfeldes. Er nimmt auch an Arbeitsschutz-Ausschuss-Sitzungen teil und unterstützt bei Gefährdungsbeurteilungen, etwa bei Lärm, Gefahrstoffen oder ergonomischen Herausforderungen. Ziel ist es, arbeitsbedingte Erkrankungen frühzeitig zu erkennen oder ganz zu vermeiden.

Ergänzung zur Kardiologie

Viele der Themen, die in der Praxis von Dr. med. Ariane Heigl behandelt werden – etwa Herz-Kreislauf-Risiken durch Stress, Bewegungsmangel oder Überbelastung – haben auch im betrieblichen Kontext große Bedeutung. Mit sportkardiologischer Leistungsdiagnostik, Spiroergometrie oder Laktatmessung können Unternehmen dabei geholfen werden, präventive Gesundheitsstrategien zu entwickeln, zum Beispiel durch Betriebssport-Programme oder gezielte Trainingspläne.

Praxis-Angebot bleibt bestehen

Weiterhin werden G-26-Untersuchungen für Atemschutzgeräteträger von Feuerwehren und Leistungsdiagnostik mit Spiroergometrie, Laktatmessung und Trainingspläne in der Praxis in Luhe-Wildenau 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.

Frau Dr. Heigl verbindet in ihrer täglichen Praxis also nicht nur medizinisches Fachwissen mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis – sie bringt dieses Wissen nun auch direkt in die Arbeitswelt. Ob im Sport- oder Berufsumfeld: Ihr Ziel bleibt dasselbe – Gesundheit erhalten, Leistung fördern, Lebensqualität steigern.



**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

Leistungsspektrum

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

Sprechzeiten

Termine ausschließlich
nach Vereinbarung von
Mo. bis Fr. 8 – 12 Uhr



DEN FÜßSEN GUTES TUN

WIE MODERNE EINLAGEN DAS GANGBILD UNTERSTÜTZEN UND BESCHWERDEN GEZIELT ENTLASTEN KÖNNEN

— Von Max Friedl

Unsere Füße tragen uns durchs Leben – oft viele tausend Schritte am Tag. Sie federn Belastungen ab, stabilisieren den Körper und sorgen dafür, dass wir uns sicher fortbewegen können. Gerät ihre Statik aus dem Gleichgewicht – etwa durch Senk-, Spreiz- oder Knickfuß – verändert sich häufig auch das Gangbild. Was zunächst nur als müde Füße auffällt, kann sich bei manchen Menschen auch auf die Belastung von Knie, Hüfte oder Rücken auswirken.

Orthopädische Einlagen setzen genau hier an. Sie sind individuell angepasste Hilfsmittel, die den Fuß gezielt unterstützen und die Druckverteilung beim Gehen beeinflussen können. Richtig eingesetzt können sie dazu beitragen, ungünstige Belastungen auszugleichen und Bewegungen angenehmer zu gestalten.

Stützen, betten, korrigieren

Moderne Einlagen verfolgen in der Regel drei grundlegende Ziele:

Stützen

Stützende Einlagen stabilisieren das Längs- oder Quergewölbe des Fußes. Dadurch kann der Fuß beim Abrollen besser geführt werden. Besonders bei Senk- oder Spreizfußbeschwerden werden solche Einlagen häufig eingesetzt.

Betten

Bei Bettungseinlagen steht die Druckverteilung im Mittelpunkt. Weichere Materialien oder gezielte Aussparungen sorgen dafür, dass empfindliche Bereiche entlastet werden können. Das kann beispielsweise bei schmerzhaften Druckstellen, Fersenschmerzen oder Arthrose sinnvoll sein.

Korrigieren

Korrigierende Einlagen beeinflussen gezielt die Stellung des Fußes. Dadurch kann sich auch die Belastung entlang der gesamten Beinachse verändern. Sie kommen vor allem bei ausgeprägteren Fehlstellungen oder im Wachstumsalter zum Einsatz.

Was alle Konzepte gemeinsam haben: Sie wirken mechanisch. Sie verändern Druckverhältnisse und unterstützen Bewegungsabläufe. Ganz ohne Medikamente oder operative Eingriffe.

Präzision durch moderne Technik

Während früher vor allem einfache Fußabdrücke verwendet wurden, kommen heute zunehmend digitale Messverfahren zum Einsatz. Mit Hilfe von

**Mal zählt Stützung,
mal Entlastung oder
Fußführung.**



Einlagen verteilen Druck und entlasten empfindliche Bereiche.



Fußscans oder Druckmessungen lässt sich analysieren, wie sich die Belastung beim Gehen verteilt. Auf dieser Grundlage können Einlagen passgenau gefertigt werden.

Auch die Materialien haben sich weiterentwickelt. Neben klassischen Kombinationen aus Leder, Kork oder Kunststoff werden heute zunehmend leichte Verbundwerkstoffe eingesetzt. Sie können Stabilität geben und gleichzeitig eine natürliche Abrollbewegung unterstützen.

In der Forschung spielen zudem sensorbasierte Einlagen eine Rolle. Sie können Bewegungsabläufe und Druckverteilungen während des Gehens erfassen und so Hinweise auf mögliche Fehlbelastungen liefern. Solche Technologien werden derzeit vor allem zur Bewegungsanalyse eingesetzt und könnten künftig eine noch individuellere Anpassung ermöglichen.

Einlagen im Alltag

Damit Einlagen ihre Funktion erfüllen können, müssen sie gut zum Schuh passen. Wichtig ist vor allem ausreichend Platz im Schuh, damit keine zusätzlichen Druckstellen entstehen.

Auch eine kurze Eingewöhnungszeit ist üblich. Damit Menschen sich an die Veränderung gewöhnen, wird empfohlen, die Einlagen anfangs nur einige Stunden zu tragen – und die Tragezeit schrittweise zu erhöhen.

Wer Einlagen regelmäßig nutzt, sollte sie auch gelegentlich überprüfen lassen. Material und Form können sich mit der Zeit verändern, etwa durch intensive Nutzung oder veränderte Belastungen im Alltag.

Unterstützung beim Sport

Beim Laufen und anderen Sportarten wirken deutlich höhere Kräfte auf Füße und Gelenke als beim normalen Gehen. Einlagen können hier helfen, das Abrollen stabiler zu gestalten und Belastungen besser



Unsichtbare Helfer im Schuh

Wir „beflügeln“ Ihren Gang

„Unsichtbare Helfer im Schuh sind Einlagen, die auf Ihren Fuß abgestimmt sind – und nicht, weil sie nur in den Schuh passen“, sagt Benjamin Prexler, Orthopädie-Schuhtechniker-Meister der Orthopädie-Schuh und Technik Vogel GmbH. „Viel Erfahrung heißt, zu wissen, dass jeder Fuß andere Eigenschaften hat, die es zu berücksichtigen gilt.“

Das Fußgefühl ist wichtig und gibt dem Körper die Sicherheit, die er braucht, um den Oberkörper zu stabilisieren. „Jede Einlage funktioniert in gewisser Weise sensorisch, also sinneswahrnehmend.“ Sie unterstützen die Fußmechanik, lindern Schmerzen und verbessern das

Gangbild. Die genaue Analyse beim Abmessen des Fußes macht den Unterschied aus, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.

Ob bei Fußproblemen, Sportverletzungen oder einfach nur für mehr Komfort – die richtigen Einlagen machen den Unterschied. Von Einlagen für den Alltag bis hin zu speziellen Einlagen für platte, arthrotische oder rheumatische Füße, durch Fersenbeinbruch, Fersenspornreizung oder durch ständiges Umknicken belastete Füße – es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, um diese optimal zu unterstützen. Auch in Arbeitsschuhen ist eine gut passende Einlage ein verlässlicher Partner im Alltag.



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

WIR BAUEN EINLAGEN JEDLICHER ART UND FÜR ALLE KASSEN:

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



**Gerade bei
Bewegung ist
stabile Fußführung
wichtig.**

3 FUNKTIONEN

Orthopädische Einlagen
verfolgen drei Ziele:
stützen, betten, korrigieren.

Zwei Paar Einlagen halten
in der Regel etwa

EIN JAHR.

4,69 MILLIONEN

So viele Einlagen-Versorgungs-
fälle gab es 2024 in der gesetzli-
chen Krankenversicherung
in Deutschland.

(Quelle: GKV)

© muse studio | Pixel-Shot – stock.adobe.com

zu verteilen, insbesondere bei bestehenden Fehlstellungen.

Wichtig bleibt jedoch: Einlagen ersetzen keinen gut passenden Schuh. Gerade beim Joggen ist die Kombination aus geeignetem Schuhwerk, kräftiger Fußmuskulatur und individuell angepasster Einlagenversorgung entscheidend.

Einlagen im Berufsalltag

Auch im Beruf können Einlagen eine wichtige Rolle spielen, besonders bei Tätigkeiten mit langem Stehen oder Gehen. In Sicherheitsschuhen dürfen allerdings nur speziell geprüfte Einlagen verwendet werden, damit die Schutzfunktion des Schuhs erhalten bleibt.

Viele Hersteller bieten inzwischen zertifizierte Lösungen an, die sowohl orthopädische Anforderungen erfüllen als auch mit den Sicherheitsstandards kompatibel sind.

Bewegung bleibt wichtig

So hilfreich Einlagen sein können: Sie ersetzen keine aktive Bewegung. Eine gut trainierte Fuß- und Beinmuskulatur bleibt entscheidend für eine stabile Statik. Übun-

gen für Fußgewölbe, Waden und Beinachse können die Wirkung von Einlagen dabei sinnvoll ergänzen.

Viele Fachleute empfehlen daher eine Kombination aus passender Einlagenversorgung, Bewegung und gegebenenfalls physiotherapeutischer Betreuung.

Fazit:

Orthopädische Einlagen sind heute weit mehr als einfache Polster im Schuh. Sie sind individuell angepasste Hilfsmittel, die das Gangbild unterstützen und Belastungen gezielt beeinflussen können. Moderne Technik und neue Materialien machen sie präziser und komfortabler als früher. Unsichtbar im Schuh, aber mit Wirkung bei jedem Schritt.

**Wichtig ist, dass
Einlage und Schuh
zusammenpassen.**





PROFESSIONELLE EINLAGENVERSORGUNG

von Hand – nach Maß.

Gesunde Füße sind die Grundlage für Mobilität, Wohlbefinden und Lebensqualität. Im Fußwerk Oberpfalz stehen Horst und Yvonne Schedl mit ihrem Team für eine hochwertige, individuell abgestimmte Einlagenversorgung, die den Menschen und seine Bedürfnisse konsequent in den Mittelpunkt stellt.

Als regionaler Ansprechpartner für orthopädische Schuhtechnik liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der passgenauen Anfertigung orthopädischer Einlagen. Ob klassische Einlagen zur Unterstützung und Entlastung des Bewegungsapparates, Therapiesohlen nach der bewährten Methode Derks zur gezielten Haltungs- und Bewegungsoptimierung oder spezielle Einlagen für Diabetiker – jede Versorgung wird individuell geplant und präzise umgesetzt.

„Jeder Fuß ist einzigartig. Deshalb nehmen wir uns Zeit für eine gründliche Analyse und fertigen jede Einlage exakt nach den Anforderungen unserer Kundinnen und Kunden“, erklärt Orthopädienschuhmachermeister Horst Schedl. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Fehlstellungen auszugleichen und das tägliche Gehen spürbar angenehmer zu machen.

Gerade bei sensiblen Füßen, etwa bei Diabetes, ist höchste Sorgfalt gefragt. Mit speziell entwickelten diabetischen Einlagen sorgt das Team im Fußwerk Oberpfalz für maximalen Schutz, Druckentlastung und ein angenehmes Tragegefühl – ohne dabei auf Alltagstauglichkeit und Komfort zu verzichten. Bei der Materialauswahl werden keine Kompromisse gemacht: Verarbeitet werden ausschließlich

hochwertige, langlebige und hautverträgliche Materialien, wobei auch der Nachhaltigkeitsgedanke eine wichtige Rolle spielt.

Wie viel handwerkliches Können und moderne Technik in jeder Einlage stecken, können Interessierte direkt vor Ort erleben. In der gläsernen Werkstatt neben dem Laden haben Passanten die Möglichkeit, die Entstehung orthopädischer Einlagen live mitzuerleben und einen Blick hinter die Kulissen des Orthopädienschuhmacher-Handwerks zu werfen.

Fußwerk Oberpfalz – individuell gefertigte Einlagen für mehr Komfort, Sicherheit und Lebensqualität.



Foto: Fußwerk Oberpfalz

Fußwerk Oberpfalz

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

Öffnungszeiten

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



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Klassische Einlagen
- Innovative Einlagentechnik mit Fuß- und Haltungsdagnostik
- Umfangreiche Mess- und Analysemethoden
- Laufcoaching
- Hallux-Valgus-Programm
- Passende Schuhe für jeden Fuß



GEGENSTEUERN BEI TYP-2- DIABETES

– BEVOR ES ZU SPÄT IST

— Von Michaela Süß

Die Diagnose Diabetes Typ 2 – oft etwas salopp einfach „Zucker“ genannt – trifft viele Menschen völlig unvorbereitet. Dabei ist sie selten ein plötzlicher Schicksalsschlag – meist entwickelt sich die Erkrankung über Jahre hinweg still und leise. Doch dagegen lässt sich etwas tun.

Die Vorstufe erkennen – und nutzen

Typ-2-Diabetes beginnt häufig mit einer sogenannten Insulinresistenz: Die Körperzellen sprechen immer schlechter auf das Hormon Insulin an, das den Blutzucker reguliert. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel – oft ohne dass man es überhaupt merkt. Viele Betroffene leben Jahre mit einem sogenannten Prädiabetes, ohne davon zu wissen.

Gerade hier liegt eine große Chance: Wird der Prädiabetes rechtzeitig erkannt, lässt sich der Weg in die chronische Erkrankung häufig noch abwenden. Ein regelmäßiger Check beim Arzt mit Blutzuckerkontrolle ist deshalb besonders für Menschen mit Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel oder familiärer Vorbelastung wichtig.

Der Schlüssel:

gesünderer Lebensstil

Ob vorbeugend oder nach der Diagnose – der wichtigste Hebel liegt im Alltag. Studien zeigen: In vielen Fällen

lässt sich ein Typ-2-Diabetes durch einfache, aber konsequente Änderungen der Lebensweise deutlich verbessern oder sogar zurückdrängen.

1. Bewegung – am besten täglich

Sie muss nicht extrem sein – regelmäßige Bewegung senkt den Blutzucker bereits spürbar. Schon 30 Minuten zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen pro Tag machen einen Unterschied. Wer kleine Wege zu Fuß geht, statt das Auto zu nehmen, hat bereits viel gewonnen.

2. Ernährung – bewusst statt perfekt

Es geht nicht um strenge Diäten, sondern um langfristige Umstellung. Empfehlenswert ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und gesunden Fetten (zum Beispiel aus Nüssen oder Olivenöl). Zucker und Weißmehlprodukte sollten dagegen nur selten auf den Teller kommen.

**Diabetes muss
nicht chronisch
werden.**

Medikamente

ersetzen keine

gesunde Lebensweise.

Noch ein Tipp: Gemüse zur Hauptzutat machen, Fertigprodukte meiden und auf das Bauchgefühl hören – im wahrsten Sinne. Denn Bauchfett spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung von Diabetes.

3. Gewicht im Blick behalten

Bereits ein Gewichtsverlust von 5 bis 7 Prozent kann ausreichen, um den Blutzuckerspiegel deutlich zu verbessern. Wer also etwa bei 90 Kilogramm Körpergewicht rund 5 Kilogramm abnimmt, tut seiner Bauchspeicheldrüse bereits einen großen Gefallen.

4. Weniger Stress, besser schlafen

Chronischer Stress treibt den Blutzucker ebenso in die Höhe wie schlechter Schlaf. Entspannungstechniken wie Yoga, Atemübungen oder auch ein regelmäßiger Tagesrhythmus können helfen, das Nervensystem zu beruhigen – mit positiven Effekten auf den Stoffwechsel.

Medikamente? Nur ein Teil der Lösung

Bei bestehendem Typ-2-Diabetes sind Medikamente in vielen Fällen sinnvoll oder notwendig. Doch sie ersetzen keine gesunde Lebensweise. Vielmehr wirken sie am besten in Kombination mit aktiven Veränderungen. Wer sich selbst gut informiert, regelmäßig misst und in kleinen Schritten dranbleibt, kann oft sogar die Medikamentendosis reduzieren – natürlich immer in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin.

In Deutschland leben mindestens

9,1 MILLIONEN

Menschen mit einem diagnostizierten Typ-2-Diabetes.

JÄHRLICH

erkranken etwa

450.000

Erwachsene

neu an Typ-2-Diabetes.

Menschen mit Diabetes
haben ein circa

1,5-FACH

höheres Sterberisiko
im Vergleich zu Menschen
ohne Diabetes.

(Quellen: Statista/Diabinfo)



Gemeinsam Krebs bekämpfen: Das Onkologische Zentrum Nordoberpfalz

Eine Krebsdiagnose ist ein Schock. In dieser Phase zählt schnelle, verlässliche und einfühlsame Hilfe. Das Onkologische Zentrum (OZ) Nordoberpfalz am Klinikum Weiden bietet 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 gehören fünf Organzentren unter einem Dach: das Prostatakarzinomzentrum, das viszeral-onkologische 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. Ein erfahrenes

Team aus Fachärzten, Pflegekräften und Therapeuten begleitet Krebspatienten von der Diagnostik über die Therapie bis zur Nachsorge. Dabei wird größter Wert auf individuelle, empathische Betreuung und vertrauensvolle Atmosphäre gelegt.

Maßgeschneiderte Therapiepläne

Das OZ entwickelt mit dem Patienten maßgeschneiderte Therapiepläne. In den Tumorkonferenzen tauschen sich Ärzte der Fachabteilungen aus, um 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 in Regensburg und über das Studienzentrum im Klinikum Weiden zugänglich gemacht – ebenso wie die allerneuesten Therapiemöglichkeiten.

**KNO⁺ Kliniken
Nordoberpfalz**

Erfahren Sie mehr über unser
umfassendes Leistungsspektrum
und kontaktieren Sie unsere
Spezialistinnen und Spezialisten.

Prostatazentrum:

Tel. 0961/303-13302,
E-Mail: urologie@kno.ag

Frauenklinik mit Brust- und Gynäkologischem Krebszentrum:

Tel. 0961/303-13252,
E-Mail: frauenklinik@kno.ag

Medizinische Klinik I

(Onkologie und Hämato-Onkologie):
Tel. 0961/303-13102,
E-Mail: med.klinik1@kno.ag

Allgemein- und Viszeralchirurgie:

Tel. 0961/303-13002,
E-Mail: viszeralchirurgie@kno.ag

Strahlentherapie:

Tel. 0961/303-13455,
E-Mail: strahlentherapie@kno.ag

Palliativmedizinischer Dienst:

Tel. 0961/303-16364,
E-Mail: palliativdienst@kno.ag

Onkologische Fachpflege:

Tel. 0961/303-15750

MVZ Onkologie:

Tel. 0961/303-13660,
E-Mail: onkologie@mvz-weiden.de

www.kliniken-nordoberpfalz.ag | www.facebook.com/KlinikenNordoberpfalzAG



— Von Lea-Mareen Kuhnle

CHRONISCHE BLASENSCHWÄCHE

Chronische Blasenschwäche, auch als Harninkontinenz bekannt, bezeichnet den ungewollten Urinverlust über einen längeren Zeitraum. Dies kann sporadisch auftreten, sich aber auch im Laufe der Zeit verschlimmern. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Muskel- und Nervenschwächen bis hin zu hormonellen Veränderungen oder neurologischen Erkrankungen.

Formen der Blasenschwäche

Es gibt verschiedene Arten der chronischen Blasenschwäche, die jeweils unterschiedliche Ursachen und Symptome aufweisen. Dies sind die häufigsten Formen:

Belastungsinkontinenz

Der Druck auf die Blase durch körperliche Belastung wie Husten, Niesen, Lachen oder Sport führt zu unkontrolliertem Urinverlust. Häufig betroffen sind Frauen nach Schwan-

gerschaften oder in den Wechseljahren, da Beckenbodenmuskeln durch hormonelle Veränderungen geschwächt werden können.

Dranginkontinenz (überaktive Blase)

Hierbei kommt es zu plötzlichem, starkem Harndrang, oft ohne Vorwarnung. Die Betroffenen haben Schwierigkeiten, die Blase zu kontrollieren, und müssen sehr häufig zur Toilette. Diese Form kann durch Nervenschädigungen, Harnwegsinfekte oder bestimmte Erkrankungen wie Diabetes oder Parkinson verursacht werden.

Überlaufinkontinenz

Diese Form tritt auf, wenn die Blase nicht vollständig entleert wird. Es kommt zu einem ungewollten, ständigen Urintröpfeln. Oft ist eine vergrößerte Prostata bei Männern oder eine Beckenbodenschwäche bei Frauen der Auslöser.

**200 Millionen
Menschen leiden
weltweit an
Blasenschwäche**

(Bundesministerium für Gesundheit)

LASS (NICHT) LAUFEN

Blasenschwäche ist ein verbreitetes Problem, das Millionen Menschen betrifft. Besonders chronische Blasenschwäche kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Doch was steckt dahinter?

Ursachen für Blasenschwäche

Die Gründe für Blasenschwäche sind vielfältig. Einige der häufigsten Ursachen sind:

- Schwache Beckenbodenmuskulatur (durch Schwangerschaft, Geburt oder altersbedingte Veränderungen)
- Hormonelle Veränderungen (besonders während der Wechseljahre)
- Neurologische Erkrankungen (beispielsweise Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfälle oder Alzheimer)
- Harnwegsinfektionen
- Medikamente (zum Beispiel Diuretika oder Antidepressiva)
- Übergewicht (erhöht den Druck auf die Blase) oder Diabetes
- Chronischer Husten oder starker körperlicher Stress

61 Prozent der Personen über 60 Jahre sind von Blasenschwäche betroffen

(Bundesministerium für Gesundheit)

Diagnose: Wie erkennt man Blasenschwäche?

Wer häufig unkontrollierten Harnverlust erlebt, sollte dies ärztlich abklären lassen. Die Diagnose umfasst dabei eine Anamnese, bei der der Arzt nach Symptomen, der Häufigkeit des Wasserlassens und nach möglichen Auslösern fragt. Außerdem sollten Betroffene am besten schon vor dem Arztgespräch ein Blasentagebuch führen, in dem über einige Tage protokolliert wird, wann und wie oft Wasser gelassen wird. Auch Untersuchungen wie Urintests, Ultraschall oder eine urodynamische Messung zur Blasenfunktion gehören zur Diagnose.

Behandlungsmöglichkeiten

Je nach Ursache und Schweregrad der Blasenschwäche gibt es unterschiedliche Therapien und Behandlungsansätze.

- Beckenbodentraining ist eine der effektivsten Methoden zur Stärkung der Mus-

kulatur, insbesondere bei Belastungsinkontinenz. Regelmäßige Übungen können die Kontrolle über die Blase verbessern.

- Beim Blasentraining wird durch gezieltes Verzögern des Toilettengangs die Blasenkapazität erhöht, was bei Dranginkontinenz hilfreich sein kann.

- Medikamentöse Therapien können ebenso helfen. Hier gibt es verschiedene Medikamente, die die Blasenmuskulatur entspannen oder die Hormonbalance verbessern, insbesondere bei Frauen in den Wechseljahren.

- Auch operative Eingriffe können bei schweren Fällen notwendig sein, beispielsweise das Einsetzen eines Bandes zur Stützung der Harnröhre oder eine Botox-Injektion zur Entspannung der Blase.



Frauen haben bis zum
75. Lebensjahr doppelt
so oft mit Blasen-
schwäche zu kämpfen
wie Männer.

(Bundesministerium für Gesundheit)

- Ebenso können Hilfsmittel wie saugfähige Einlagen oder spezielle Inkontinenzhosen Abhilfe schaffen und Schutz im Alltag sowie ein erhöhtes Sicherheitsgefühl bieten.

Chronische Blasenschwäche ist ein häufiges, aber behandelbares Problem. Eine Diagnose und richtige Therapie können die Beschwerden deutlich lindern oder beseitigen. Wer betroffen ist, sollte keine Scheu haben, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen – denn Lebensqualität muss nicht unter der Erkrankung leiden.

Die Johanniter sind für Sie da

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



Die Johanniter sind immer für Sie da!

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

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



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Prof. Dr. med. Papatthemelis

Dr. med. Weiser

Prof. Dr. med. Stöltzing



© Intuitive 2026

ROBOTER TRIFFT CHIRURGIE – PRÄZISION NEU DEFINIERT

OP-Roboter Da Vinci im Einsatz am Klinikum St. Marien Amberg

Vom Darmkrebs bis zur komplexen Frauenheilkunde – OP-Roboter wie der DaVinci ermöglichen hochpräzise Eingriffe bei kleineren Schnitten, weniger Schmerzen und schnellerer Genesung. Chefärzte des Klinikum St. Marien Amberg erklären, welche Vorteile die Robotik für Patienten und Chirurgen bringt und warum sie zunehmend zum Standard moderner Chirurgie wird.

Was sind die wichtigsten Vorteile der Robotik für die Patienten und den Operateur in allen Fachbereichen?

Die entscheidenden Vorteile liegen in der hohen Präzision, der verbesserten Visualisierung und der ergonomischen Arbeitsweise. Das System bietet eine stark vergrößerte, dreidimensionale Sicht auf das Operationsgebiet. Dadurch können auch feine Strukturen sehr genau dargestellt und geschont werden. Für die Patienten bedeutet das in der Regel kleinere Schnitte, weniger Blutverlust und eine schnellere Erholung. Für den Operateur ist die ergonomische Sitzposition ein wesentlicher Faktor, da auch längere Eingriffe kontrolliert und konzentriert durchgeführt werden können.

Herr Prof. Dr. med. Oliver Stöltzing, können Sie kurz erklären, wie der DaVinci-Roboter bei einer Operation in der Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie zum Einsatz kommt?

Im Bereich der Viszeralchirurgie wird der Roboter am Klinikum bereits regelhaft eingesetzt. Hauptsächlich werden derzeit

Patienten mit Darmkrebs oder Zwerchfellbrüchen und Refluxerkrankung mit diesem Verfahren operiert. Das System ermöglicht es dem Chirurgen aufgrund der robotisch-gesteuerten Instrumente hoch präzise in einem engen OP-Feld zu operieren. Das bedeutet insbesondere bei Enddarmkrebs Vorteile bei der Operationstechnik und Nervenschonung im kleinen Becken. In Deutschland gehört das Operieren mittels Robotik-System zu einem modernen Standard. Funktionelle Vorteile und reduzierte Wundschmerzen führen insgesamt zu einer frühzeitigen Wiederherstellung der Magen-Darmfunktion und der Mobilität von Patienten, so dass auch die Krankenhausverweildauer vermindert werden kann.

Herr Prof. Dr. med. Thomas Papatthemelis, welche Art von Operationen können in der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit Hilfe von Robotik durchgeführt werden – bleibt es bei einfachen Eingriffen oder sind auch komplizierte möglich?

In der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Amberg können grundsätzlich alle Operationen, die minimalinvasiv möglich sind, auch robotisch durchgeführt werden. Das betrifft sowohl gutartige Erkrankungen wie Myome oder Endometriose als auch komplexe onkologische Eingriffe bei Krebserkrankungen. Die Robotik ist dabei kein Ersatz für die Erfahrung des Operateurs, sondern ein technisches Instrument, das uns bei anspruchsvollen Eingriffen zusätzliche Sicherheit und Präzision ermöglicht.

Herr Dr. med. Ralf Weiser, haben die Patienten der Klinik für Urologie Vorurteile oder Bedenken, wenn bei einer OP die Robotik zum Einsatz kommen soll?

Im Gegenteil fragen zunehmend viele Patienten den OP-Roboter als Ausstattung der Klinik nach, insbesondere wenn sie sich im Internet vorinformiert haben. Sollten noch Bedenken bestehen: Der Roboter ist lediglich ein Hilfsmittel, ein komplexes Instrument, das nichts selbständig tut. Er folgt ausschließlich den Anweisungen und Bewegungen des Operateurs.

Wenn Sie alle in die Zukunft blicken: Gibt es Grenzen bei der OP-Robotik, wird sie zum Standardverfahren oder bleibt es ein Zusatzangebot?

Die Robotik wird sich in vielen Bereichen weiter etablieren. Sie erweitert die Möglichkeiten der minimalinvasiven Chirurgie und macht komplexe Eingriffe noch schonender planbar. Dennoch bleibt sie ein Werkzeug, das gezielt eingesetzt wird. Nicht jede Operation benötigt Robotik, und die ärztliche Erfahrung bleibt entscheidend. Perspektivisch wird sie jedoch bei geeigneten Eingriffen zunehmend zum festen Bestandteil moderner operativer Therapie werden.

KLINIKUM ST. MARIEN AMBERG

Mariahilfbergweg 7
92224 Amberg
Telefon: +49 (0) 96 21 / 38-0
info@klinikum-amberg.de
www.klinikum-amberg.de



— Von Reiner Wittmann

DAS GROSSE

JUCKEN

© marishkaTR – stock.adobe.com

An Neurodermitis Erkrankte machen viel durch. Doch man kann lernen, mit der chronischen Erkrankung umzugehen. Die Mutmacher-Geschichte eines Oberpfälzers.

Der Oberpfälzer Sebastian M. (Name v.d. Red. geändert) erinnert sich nur ungern an jene Zeit seiner Kindheit zurück, während der ihn die Neurodermitis besonders plagte. „Immer wieder kam es, in Schüben, die Tage, Wochen oder Monate andauerten. Es juckte dann so stark, dass ich kratzte bis das Blut kam. Nichts half.“ Er atmet tief durch und schiebt ein spätes Bekenntnis hinterher: „Ganz ehrlich, zeitweise war ich als Schulkind so verzweifelt, dass ich über Selbstmord nachdachte.“

Das klingt krass, unheimlich. Doch das atopische Ekzem, wie die Neurodermitis auch genannt wird, setzt den Betroffenen oft

sehr zu. So sehr, dass man glaubt, nicht mehr weiter zu wissen. Manchmal ist die Haut nur gerötet, in anderen Fällen schuppt sie sich, nässt, blutet, verkrustet, reißt wieder auf und – vor allem – juckt unerträglich. Und der Anblick für andere ist kein schöner.

Neurodermitis nicht übertragbar

Ist das ansteckend? Nein, Neurodermitis ist nicht übertragbar. „Aber trotzdem schämt man sich als Betroffener und fürchtet, dass das auf andere abstoßend wirkt.“ So kommt zum Juckreiz noch die psychische Belastung.



**Zeitweise war ich
so verzweifelt,
dass ich über Selbst-
mord nachdachte.**

Neurodermitis ist in den Industriestaaten weit verbreitet. Man schätzt, dass 5 bis 20 Prozent der Kinder darunter leiden, in Deutschland schwanken die Schätzungen zwischen 8 und 16 Prozent. Mit den Jahren wächst sich die Erkrankung oft aus, verschwindet mit der Pubertät, so dass vermutlich nur noch ein bis drei Prozent der Erwachsenen davon betroffen sind.

(Fast) verschwunden ist die Neurodermitis heute auch bei Sebastian M. Deswegen lassen wir den Babyboomer in dieser Ausgabe von „gesund & vital“ zu Wort kommen. Seine Geschichte ist eine Mutmacher-Geschichte.

„Als Kind fragt man sich natürlich: Wo kommt das eigentlich her? Warum bin gerade ich betroffen? Meine Mutter bekam alle möglichen Tipps, wie man die Erkrankung behandeln könnte. Gefühlt konnte jeder etwas dazu beitragen. Wirklich geholfen hat dann die Cortison-Salbe, die mir der Hausarzt irgendwann mal zu verschreiben begonnen hatte. Heute eine Standardbehandlung. Damals meinte er, „wir probieren mal was Neues. Doch, hieß es, „nicht zu lange verwenden, nicht zu oft, nicht zu dick auftragen.“ Das Verhältnis zu meinem Wundermittel war ambivalent. Und die Schübe kamen trotzdem, immer wieder.“

Woher rührte diese Krankheit also? Der Arzt zuckte seinerzeit mit den Schultern und empfahl die Selbstbeobachtung. „Als Kind aß ich unheimlich gerne Orangen, bergeweise“, erinnert sich der Neurodermitis-Patient heute. „Also verzichtete ich auf Zitrusfrüchte, um zu sehen, was passierte.“ Und tatsächlich, es wurde besser! Auch auf übermäßigen Konsum von Erdbeeren schien er zu reagieren. „Außerdem bemerkte ich als Pubertätender, dass ich von



Man schämt sich als Betroffener.

den meisten Deos, die ich in diesem Alter ausprobierte, Hautreizungen bis hin zu Ekzemen bekam. Nachdem ich einige Deodorants durch hatte, verwendete ich einfach keine mehr.“

Irgendwann wurden die Schübe seltener, die Ausschläge weniger heftig: „Ich würde sagen, so um das 20. Lebensjahr herum, vielleicht etwas früher, war Neurodermitis kein echtes Thema mehr für mich.“ Sebastian M. hatte sein Martyrium hinter sich. Endlich.

Aus und vorbei? Nicht ganz!

Ganz in Ruhe lässt ihn die Neurodermitis freilich bis heute nicht: „Wenn ich wie wild Orangen esse, spüre ich immer noch Hautreizungen und es juckt. Mal mehr, mal weniger. Vor allem auf Duftstoffe reagiere ich ebenfalls weiterhin.“ Ein klassisches Deo unter die Achseln sprühen? „Bloß nicht! Ich vertrage nur ganz wenige. Wenn ich jemanden neben mir habe, der sich stark

parfümiert hat, muss ich Reißaus nehmen. Bei Duftstoffen für den persönlichen Gebrauch musste ich auch nach Pubertät und Adoleszenz wirklich lange herumprobieren. Man kommt im Arbeitsleben ja auch nur schwer ganz darum herum. Tendenziell glaube ich einen Unterschied zwischen ‚künstlichen‘ und ‚natürlichen‘ Duftstoffen zu verspüren.“

Auch auf etliche andere Stoffe, mit denen er in Berührung kommt, reagiert Sebastian M. „allergisch“. „Das können zum Beispiel Putzmittel sein.“ Auch nach Stressperioden bekommt er oft noch Ausschläge. Allerdings halte sich das alles, „Gott sei Dank“, sehr in Grenzen: „So heftige Hautreaktionen wie in meiner Jugend habe ich nicht mehr. Das lässt sich gar nicht vergleichen.“ Außerdem: „Ich kenne mich und kann da-

mit umgehen. Neurodermitis ist für mich heute kein bestimmendes Thema mehr.“ Stattdessen spricht er heute lieber von „empfindlicher Haut“, er müsse „halt etwas aufpassen“.

Doch, noch einmal, woher kommt diese Krankheit? Diese Frage ist auch Jahrzehnte, nachdem bei Sebastian M. die Krankheit diagnostiziert wurde, nicht vollständig geklärt. Die Forschung geht von einem Zusammenwirken genetischer Faktoren, immunologischen Veränderungen und Umwelteinflüssen aus. „Einen Betroffenen bringt diese Frage nicht wirklich weiter. An meiner Genetik kann ich ja ohnehin nichts verändern, und der Stand der Wissenschaft und die einschlägige Literatur sind für einen Laien nur schwer erschließbar. Ziemlich schnell kam ich in meinem Fall zu dem Punkt, wo ich begann zwischen Ursache der Krankheit und Anlass für einen Schub zu unterscheiden. Und der Schlüssel war: die Selbstbeobachtung.“ Oder doch die Pubertät?



CVJM AMBERG

SEIT 120 JAHREN NICHT MEHR WEGZUDENKEN

Seit über 120 Jahren bietet der CVJM Amberg e.V. für den Stadt- & Landkreis Angebote für Kinder/Jugendliche & (junge) Erwachsene an. Seit 2026 gibt es in allen Schulferien eine Kinderbetreuung, die vom Verein in seinen Räumlichkeiten an der Zeughausstraße 14 angeboten wird. In erster Linie richtet sich das Angebot an Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren. Für Jugendliche gibt es einmal im Monat (jeder 2. Freitag) den Jugendkreis „DownUnder“ und für Kinder (bis 12 Jahren) jeden 3. Samstag im Monat eine Kindergruppe mit dem

Namen „Wunderkinder“. Für Informationen zu diesen & weiteren Angeboten gibt es die Möglichkeit via mail@cvjmamberg.de oder unter 01752242328 Kontakt aufzunehmen. Auch das Büro ist unter 0962115525 via Anrufbeantworter erreichbar.

Am **27. März 2026** lädt der Verein zu seinem traditionellen „**Danke-Abend**“ im CVJM Haus in Amberg ein, der sich an alle Unterstützenden, Mitarbeitenden, Mitglieder & Freunde richtet. Anmeldungen über die genannten Kontaktdaten möglich.



Ferienbetreuung 2025/26

Ostern: 30. März bis 11. April 26

Pfingsten: 25. Mai bis 5. Juni 26

Sommer (Hockermühlbad):
17. bis 21. August 26

Betreuung im CVJM-Haus:
31. August bis 11. September 26

Herbstferien: 2. bis 6. November 26

Buß- und Betttag: 18. November 26





Von Lea-Mareen Kuhnle

SO WIRD DIE TÄGLICHE ROUTINE ZUM WELLNESS- MOMENT

Zähneputzen:

Qualität vor Quantität

Zwei Minuten sind die Faustregel – doch wie man putzt, macht den Unterschied.



- Technik: Sanfte kreisende Bewegungen, nicht schrubben. Ober- und Unterkiefer in kleinen Abschnitten bearbeiten.
- Zahnbürstenwahl: Elektrische Zahnbürsten mit Drucksensoren erhöhen die Reinigungsqualität nachweislich.
- Bürstendruck: 150 bis 200 Gramm reichen, zu starkes Drücken kann Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen.

Musik oder Timer helfen, die vollen zwei Minuten entspannt auszukosten. Studien zeigen auch, dass rotierende Bürstenaufsätze in Kombination mit fluoridhaltiger Zahnpasta die Plaque-Entfernung bis zu 20 Prozent effektiver machen als Handzahnbürsten.

**Richtige Zahnpflege
wirkt wie ein Spa-
Erlebnis für den Mund.**

MUNDPFLEGE ALS *Selfcare*

Selfcare beginnt oft beim Yoga oder einer heißen Tasse Tee – doch ein unterschätzter Ort für Wohlbefinden liegt direkt im Badezimmer. Eine durchdachte Mundpflegeroutine schützt nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern kann auch kleine Spa-Momente schaffen.



Zahnseide und Interdentalbürsten: Geheimwaffen für gesunde Zähne

Plaque und Essensreste zwischen den Zähnen sind Hauptursache für Karies und Zahnfleischentzündungen. Studien zeigen: Menschen, die täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten nutzen, reduzieren ihr Risiko für Parodontitis deutlich.

Interdentalbürsten sind oft wirksamer als klassische Zahnseide, besonders bei größeren Zahnzwischenräumen. Wer regelmäßig putzt und zusätzlich ein bis zwei Minuten die Zahnzwischenräume reinigt, kann sein Zahnfleisch deutlich stärken – und das ganz ohne schmerzhaftes Schrubben.

Routinen machen den Unterschied bei der täglichen Zahnpflege.



Mundspülung: gezielt einsetzen, nicht übertreiben

Mundspülungen unterstützen die Zahnpflege, ersetzen aber keine mechanische Reinigung. Antibakterielle Lösungen eignen sich besonders bei Zahnfleischproblemen, fluoridhaltige Spüllösungen stärken den Zahnschmelz. Die Anwendung sollte bewusst als Mini-Ritual gesehen werden: Augen schließen, den frischen Geschmack genießen, bewusst ausspucken – so entsteht ein kleines Wohlfühlmoment.



Zungenpflege: Frischer Atem leicht gemacht

Die Zunge ist eine Hauptquelle für Mundgeruch. Ein Zungenschaber entfernt nicht nur Bakterien, sondern auch Stoffwechselprodukte, die unangenehme Gerüche verursachen.

Regelmäßiges Zungenschaben kann die Anzahl der geruchsbildenden Bakterien deutlich senken – oft noch effektiver als Mundspülung allein.



Zahnarztbesuche: Selfcare deluxe

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen sind mehr als Pflicht. Eine professionelle Zahnreinigung entfernt hartnäckige Beläge.

Reinigung senkt nicht nur Kariesrisiko und Zahnfleischentzündungen, sondern kann auch die Entzündungswerte reduzieren. Wer Termine bewusst plant, mit Musik, Atemübungen oder einer Belohnung danach, verwandelt eine Routineuntersuchung in ein Selfcare-Ritual.



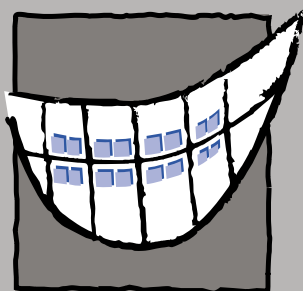
Ernährung & Mundgesundheit: mehr als Zucker vermeiden

Die Mundflora liebt Vielfalt. Also gilt:

- Milchsäurebakterien in Joghurt, Quark oder Kefir fördern ein gesundes Zahnfleisch.
- Kräuter wie Salbei oder Thymian wirken antibakteriell.
- Rohes Gemüse und Nüsse reinigen mechanisch die Zähne und regen die Speichelproduktion an.

Speichel ist der unterschätzte Schutzschild des Mundes – er neutralisiert Säuren und remineralisiert den Zahnschmelz. Alles, was die Speichelproduktion anregt, ist also Selfcare pur.

DR. DIETMAR GEYMEIER **KIEFERORTHOPÄDIE**



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

MKG^{DR.} DR. ACH

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



- kostenlose Parkplätze
- Abendsprechstunde
- rollstuhlgerechte Räumlichkeiten
- klimatisierte Räume

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

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.

bloße Fantasie	↘	Turner- abteilung	↘	ehrich, anständ- ig	↘	ein Farbton	↘	brit. Schau- spieler: ... Guinness	↘	Unge- ordnetes	↘	sanfte Trauer	↘	ge- räusch- voll	↘	schwan- kend, unsicher	↘	Topf- ver- schluss	↘	griechi- scher Buch- stabe	↘	leicht, dünn (Klei- dung)	↘	zu keiner Zeit
falsche Auf- fassung	→		↘	↘	↘							agieren; zum Kauf anbieten	↘				↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	
Organ des Harn- systems	→							Haustier		Buch des Alten Testa- mentes	→					Hülle, Futteral	→							
überlegt, be- sonnen	→							↘		Vier- gespann in der Antike	↘	Gast- stätte	→		7									
runde Schnee- hütte	→		3				Gebirge zwischen Europa u. Asien	↘		Küchen- gerät zum Ver- rühren	→					Wein- stock	↘			weibl. franz. Symbol- gestalt			Alm- wirt- schaft	
↗						unan- genehm	→					Back- masse				unent- schieden (Schach)	→		1					
Schwer- metall			geripptes Baum- woll- gewebe	→					gälischer Name Irlands	↘	Segel- werk eines Schiffes	→												
↗		8				orienta- lische Kopfbedeckung			früherer östr. Adels- titel	→						Abk. für Bundes- kriminal- amt	↘		ein- teilen, ordnen			Metall- bolzen		
Gewebe, gesäum- tes Stück Stoff			regsam und wendig	↘	Atmo- sphäre, Ausstrah- lung	↘					eine Blume; ein Gewürz	↘		Anfang	→									
↗			↘				Kartei- karten- kenn- zeichen	↘	Finger- schmuck	→				ältester Sohn Noahs	↘		Nicht- fach- mann	→						
Pflanze mit flei- schigen Blättern	↘	Sport- preis		garan- tieren, verspre- chen	↘	6							antikes Volk in Mittel- italien	→										
Berg- spitze, -gipfel	→			↘	enge Holz- treppe			gesell- schaft- licher Verkehr	↘	blüten- lose Wasser- pflanze	→					minder- wertige Nach- ahmung	↘		Wasser- vogel	→				
↗									↘	Verstoß gegen göttliche Gebote	↘	Güte, Nach- sicht	→									formbare Masse zum Spielen		
US- Stadt in Ohio		Hotelboy			Fluss in den Finn. Meer- busen	↘	zu einem Brei zer- kleinern	↘	9				↘	dt. Fuß- ball- torwart (Manuel)			Fest- kleid; Fest- konzert	↘		vordring- lich			Fischfett	
regelmä- ßige finan- zielle Zu- wendung	→			2						in der Nähe von	↘	Auswan- derer	→										↘	
↗						Anpflan- zung	→		4					Trans- port- schiff für Erdöl	→									
Be- schwer- de bei Gericht	↘	Schrau- benteil	→									einerlei; gleich- artig	→						Stifter- figur im Naumbur- ger Dom	→				
deutsche Pop- sängerin	→					Greif- vogel, Aas- fresser	→							fühlen, berühren	→							5		

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN

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.heymeier.de

Christlicher Verein Junger Menschen

CVJM Amberg e.V.

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

Die Abnehm-Akademie

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

Injoy Weiden Fun Squash GmbH

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

Medifit

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

Fußpflege

Massage- & Fußpflegepraxis

Max Zierock

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

Komplementärmedizin – Naturheilverfahren Oberpfalz GmbH

Gf. Herbert Eger, Heilpraktiker

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

Krankenhaus

Kliniken Nordoberpfalz AG

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

Klinikum St. Marien Amberg

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

Krankenhaus St. Barbara Krankenhaus

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

AUS DER REGION



MKG- und Oralchirurgie

Dr. Dr. Tobias Ach

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

Optik & Akustik

Starkmann Optik & mehr

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

Optik Matt GmbH & Co.KG

Max-Reger-Str. 18, 92637 Weiden
Tel. 0961/4160864
www.matt.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

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

Vita Nova Reformhaus Sander GmbH

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

Sozialstation

Sozialstation Die Johanniter

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

Vital und Gesund Online-Shop regional

www.biolino24.de

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

Wellness

Conny Osika Entspannung - Klangschalen

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



KURS ANGEBOT

WECHSELJAHRE KRAFTVOLL DURCHLEBEN

MIT TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

Termin: Donnerstag, 16. April 2026,
19.00 Uhr

Ort: Oberpfalz Medien GmbH
Medienraum, Weigelstr. 16,
92637 Weiden

Kursgebühr: Für Abonnenten: 20,- €
Für Nichtabonnenten: 35,- €

Kursleiterin: Marion Bauer



oberpfalz
medien

Marion Bauer ist studierte Betriebswirtin und Gründerin von LEBENSKRAFT ERWECKEN. Als TCM-Ernährungs- und Lebensberaterin begleitet sie Menschen 1:1, hält Workshops und Vorträge (online/ vor Ort) und unterstützt das betriebliche Gesundheitswesen von Unternehmen.

Marion Bauer
TCM-Coach

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

 **ANMELDUNG:**

Tickets erhältlich unter der Hotline
0961/85-550 oder **09621/306-230**
sowie in allen Geschäftsstellen von
Oberpfalz-Medien, den NT-Ticket-
Vorverkaufsstellen sowie online unter
www.onetz.de/tcm

