

gesund *vital*

Digitale Auszeit

Abschalten und
entspannen

Tägliche Bewegung

Besser als
jede Pille

ERNÄHRUNG

Regional und gut

Unser gesund&vital RezeptTipp

Gemüsekuchen vom Blech



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

ZUTATEN

Hefeteig

400 g Weizenmehl
1 Pck. Trockenbackhefe
1 TL Zucker
1 ½ TL Salz
250 ml lauwarmes Wasser

Gemüsebelag

1 ½ - 1 ¾ kg gemischtes Gemüse
etwas Salz

Guss

1 Bund Schnittlauch
450 g Crème fraîche Classic
3 Eier
2 TL Speisestärke
etwas Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Paprika edelsüß
200 g geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

Mehl mit der Hefe sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten für den Hefeteig hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Hefeteig zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech fetten und Backofen auf 200 Grad bei Ober- und Unterhitze (180 Grad bei Heißluft) vorheizen. Den Hefeteig nun leicht mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen und nochmals kurz durchkneten, danach auf dem Backblech ausrollen und an den Rändern hochdrücken.

Währenddessen Gemüse waschen, putzen, schälen und alles in mundgerechte Stücke schneiden. Sehr hartes Gemüse wie Möhrenscheiben, Brokkoli-/Blumenkohlrischen und grüne Bohnen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend alles gleichmäßig auf dem Teig verteilen und den Käse darüber streuen.

Für den Guss Eier, Crème fraîche und Speisestärke verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen und Schnittlauch-Röllchen unterrühren. Anschließend gleichmäßig über das Gemüse gießen und Kuchen für 45 Minuten im unteren Drittel backen. Den Gemüsekuchen vom Blech warm oder kalt genießen.

Lösung: Zeitvertreib



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

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

Melanie Kind | Tel. 0961/85-587
melanie.kind@oberpfalzmedien.de

Die nächste Ausgabe erscheint am 12. Dezember 2026



Herbst für Herbst

© nataba - stockadobe.com

Draußen wird es früher dunkel, die ersten Jacken wandern wieder aus dem Schrank – und plötzlich fühlt sich auch der Alltag ein bisschen nach Rückzug an. Der Herbst ist die Jahreszeit, in der wir es uns drinnen gemütlich machen. Vielleicht ist er aber auch genau der richtige Moment, um einmal genauer hinzuschauen: Wie geht es mir eigentlich?

Denn Gesundheit beginnt oft mit ganz einfachen Entscheidungen: mit Lebensmitteln aus der Region, die kurze Wege haben und nicht nur uns, sondern auch der Natur guttun. Oder mit dem Mut, das Smartphone öfter einmal zur Seite zu legen und dem Kopf eine Pause zu gönnen. Beides schafft Raum für das, was sonst leicht untergeht. Zeit für Bewegung, für andere – und für sich selbst. Apropos Bewegung: Sie ist weit mehr als Fitness. Sie kann Medizin sein, Lebensfreude schenken und sogar Menschen zusammenbringen. Genau das wünschen sich auch Senioren, deren Alltag von Einsamkeit geprägt ist. Wie der älteren Generation geholfen werden kann, erfahren Sie auch auf den nächsten Seiten. Ebenso werfen wir einen Blick auf die Jüngsten in unseren Reihen und die Frage, warum Hörtests so wichtig sind.

Also: Nehmen Sie den Herbst zum Anlass, den eigenen Akku nicht erst dann zu laden, wenn er leer ist und die Gesundheit nicht erst anzupacken, wenn es zu spät ist.

Einen guten Start in den Herbst
wünscht Ihnen Ihre **gesund.ital**-Redaktion

*Der Weg zur
Gesundheit führt
durch die Natur.*

– Sebastian Kneipp –

Impressum

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Gesamtverantwortung

Anzeigen/Redaktion/Design: Ivana Zang

Redaktion:

Lea-Mareen Kuhnle
Reiner Wittmann
Max Friedl
Lea Zirkelbach
Evi Wagner

Gestaltung:

Barbara Schlicht
Doris Köppl
Leonie Pielenhofer

Titelbild:

Natalia Shmatova
– stock.adobe.com



Inhaltsverzeichnis



KÖRPER & SEELE

5

Regionale Lebensmittel

Vorteil für Mensch und Natur

8

Digital Detox

Öfter mal den Aus-Knopf drücken

11

Gut vorbereitet

Das gehört in die Krankenhaus-Tasche

12

Aktionstag „ALinA“

Aktiv Leben in Amberg

18

Gute Kinderohren

Hörtests bringen Klarheit

21

Sportliche Medizin

Bewegung ist das A und O

25

Einsam im Alter

Unterstützung für Senioren

29

Diabetischer Fuß

Hilfe und Vorsorge

ZAHNHEILKUNDE



35

Zähneknirschen

Stress und seine Folgen

37

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

38

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick

SERVICE

ES MUSS NICHT IMMER EXOTISCH SEIN

Von Reiner Wittmann

Nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gesundheit kann davon profitieren, wenn man bei Lebensmitteln auf eine regionale Herkunft achtet.

Kiwi aus Neuseeland? Bananen aus Mittelamerika? Angus-Rind aus Argentinien? Es geht auch anders. Lebensmittel aus der Region liegen im Trend – und das aus gutem Grund. Immer mehr Menschen entdecken die Vorteile regionaler Produkte, nicht nur für die Umwelt, sondern auch für die eigene Gesundheit. Doch was genau macht regionale Ernährung so wertvoll? Und wie können wir sie sinnvoll in unseren Alltag integrieren?

Die Vorteile regionaler Lebensmittel für unsere Gesundheit sind vielfältig. Frische ist dabei ein zentraler Faktor: Da regionale Produkte oft kürzere Transportwege hinter sich haben, gelangen sie schneller vom Feld oder aus dem Stall auf unseren Teller. Das bedeutet, dass Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe besser erhalten bleiben. Besonders bei Obst und Gemüse, die nach der Ernte schnell an Nährstoffen verlieren können, ist dieser Aspekt entscheidend. Ein Apfel aus dem heimischen

Anbau, der erst vor wenigen Stunden geerntet wurde, enthält mehr Vitalstoffe als einer, der wochenlang in einem Lagerhaus oder auf dem Transportweg lag.

Rhythmus der Jahreszeiten

Ein weiterer Pluspunkt ist die Saisonalität. Regionale Ernährung bedeutet oft auch, sich an den natürlichen Rhythmus der Jahreszeiten zu halten. Im Sommer stehen Beeren, Tomaten und Gurken auf dem Speiseplan, im Herbst Kürbis, Äpfel und Rote Bete. Diese Vielfalt sorgt nicht nur für Abwechslung, sondern auch für eine ausgewogene Nährstoffzufuhr. Im Winter, wenn das Angebot an frischem Obst und Gemüse aus der Region begrenzt ist, können wir auf Lagergemüse wie Kartoffeln, Karotten oder Kohl zurückgreifen – alles Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind.





© upixa | Zerbor | Mariusz Blach – stock.adobe.com

Auch die Qualität der Lebensmittel spielt eine Rolle. Viele regionale Erzeuger setzen auf traditionelle Anbaumethoden und verzichten auf den Einsatz von Pestiziden oder künstlichen Düngemitteln. Studien zeigen, dass biologisch angebaute Lebensmittel oft höhere Gehalte an gesundheitsfördernden Stoffen wie Antioxidantien aufweisen. Zudem wissen wir bei regionalen Produkten oft genau, woher sie stammen und unter welchen Bedingungen sie produziert wurden. Das schafft Vertrauen und Transparenz – ein wichtiger Faktor für eine bewusste Ernährung.

Oft auch Geschmackssache

Wer schon einmal eine frisch geerntete Erdbeere aus der Region probiert hat, weiß, wie viel intensiver und aromatischer sie zumeist schmeckt als eine, die aus Übersee importiert wurde. Dieses Geschmackserlebnis kann dazu beitragen, dass wir uns bewusster und genussvoller ernähren – ein weiterer Baustein für ein gesundes Leben.

Doch wie lässt sich regionale Ernährung im Alltag umsetzen? Ein guter Anfang ist der Besuch auf dem Wochenmarkt, auf einem Bauernhof oder im Hofladen. Hier kann man direkt mit den Erzeugern ins Gespräch kommen und sich über die Herkunft und die Anbaumethoden informieren. Auch viele Supermärkte bieten mittlerweile ein breites Sortiment an regionalen Produkten

an, oft sogar mit entsprechendem Hinweis auf der Verpackung. Wer Zeit und Lust hat, kann auch selbst aktiv werden: Ein eigener Kräutergarten auf der Fensterbank oder ein kleiner Gemüseanbau im Garten oder auf dem Balkon sind nicht nur lohnend, sondern auch ein spannendes Projekt für die ganze Familie.

Natürlich gibt es auch Herausforderungen. Nicht alle Lebensmittel sind das ganze Jahr über regional verfügbar, und manchmal sind die Preise für regionale Produkte höher als für importierte Ware. Doch wer sich bewusst für regionale Ernährung entscheidet, investiert nicht nur in die eigene Gesundheit, sondern auch in die Zukunft unserer Landschaft und unserer lokalen Wirtschaft. Denn jede Region hat ihre eigenen kulinarischen Schätze – und diese gilt es zu entdecken und zu bewahren.



NICHT PERFEKTION, SONDERN BEWUSSTSEIN

Letztlich geht es bei regionaler Ernährung nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein. Es muss nicht jedes Lebensmittel aus der Region stammen. Schon kleine Schritte, wie der gezielte Einkauf von saisonalem Obst und Gemüse oder der Besuch auf dem Wochenmarkt, können einen Unterschied machen. Probieren Sie es aus und entdecken Sie die Vielfalt und den Geschmack regionaler Produkte – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

ZEITUNG
LESEN WIE
ZUHAUSE!

E-PAPER

LESEN WIE GEDRUCKT

IMMER UND ÜBERALL

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



NUR 3€

ZUSÄTZLICH ZU
IHREM VOLLABO



EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

E-Paper statt 34,99 €/Monat
nur 3,00 €/Monat zusätzlich
zu Ihrem Vollabo!

JETZT BESTELLEN!

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

DIGITAL DETOX

Von Evi Wagner

BEWUSST EINE AUSZEIT VOM BILDSCHIRM NEHMEN

Ein Leben ohne Smartphone, Tablet und Computer – für die meisten von uns nicht mehr vorstellbar. Bis zu sieben Stunden täglich verbringen wir laut Statistik täglich damit, auf Bildschirme zu schauen. Etwas Gutes tun wir uns unserer mentalen Gesundheit damit jedoch nicht. Deswegen lohnt es sich, immer wieder bewusst Pausen von digitalen Geräten einzulegen.

Meistens geht es schon am frühen Morgen los. Viele von uns haben ihr Smartphone direkt neben dem Bett liegen und lassen sich von ihm wecken. Kaum sind wir dann wach, checken wir auch schon die neuesten Nachrichten und Mails. Wir schauen in die sozialen Netzwerke, um die neuesten Posts, Reels und Tweets nicht zu verpassen. Anschließend überprüfen wir unsere Termine in der Kalender-App, schauen danach vielleicht noch ein lustiges Katzenvideo an und antworten dann noch einigen Freunden auf ihre WhatsApp-Nachrichten. Natürlich bleibt das Smartphone den ganzen Tag über an und immer in unserer Reichweite. Der ständige Griff zum Smartphone und der Blick auf den Laptop gehören für die meisten von uns zum Alltag.

Wenn digitale Überlastung droht

Großartig Gedanken machen wir uns darüber meistens nicht. Denn schließlich wollen und müssen wir doch heutzutage ständig erreichbar sein – und immer auf dem neuesten Stand. Auch im Job gehört es längst dazu, stundenlang vor irgendwelchen Bild-

schirmen zu sitzen. Einige von uns verbringen sogar fast ihre ganze Bürozeit damit, am Rechner zu arbeiten. Und auch nach Feierabend geht es weiter. Denn da ist ja noch das Smartphone. Und natürlich unser Tablet, mit dem wir jederzeit und überall unsere Lieblingsserie weiterschauen können. Zunächst merken wir oftmals gar nicht, wie sehr unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden darunter leiden. Dabei ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass zu viel Bildschirmzeit zu den unterschiedlichsten Problemen und Beschwerden führen kann.

Dabei geht es nicht nur um körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen sowie Gewichtsprobleme, die durch unregelmäßige Essgewohnheiten und ein Bewegungsmangel entstehen. Typisch für eine digitale Überlastung sind außerdem Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwächen und Schwierigkeiten bei Entscheidungen. Die ständige Ablenkung mindert unsere Impulskontrolle und unsere Aufmerksamkeitsspanne. Bei manchen von uns kann der Umgang mit digitalen Medien richtig problematisch werden und suchtähnliche Muster annehmen. Die Kontrolle über die Nutzung schwindet, das Verlangen nach digitalen Inhalten steigt. Das Weglegen des Handys oder Laptops fällt immer schwerer.

Mehr Zeit offline verbringen

Ein exzessiver digitaler Konsum wirkt sich überdies auf unsere mentale Gesundheit aus. Es treten vermehrt Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Angstzustände und Stress auf – ebenso depressive Verstimmungen. Ständig online zu sein, kann sogar einen „digitalen Burn-out“ verursachen. Die Folge: Wir kommen gar nicht mehr zur Ruhe, leiden an Konzentrationsmangel und Schlaflosigkeit. Es ist also höchste Zeit, den Rückwärtsgang einzulegen – und wieder



mehr Zeit offline und abseits von irgendwelchen Bildschirmen zu verbringen. Eine digitale Auszeit bringt spürbare Vorteile. In aktuellen Studien haben Forschende herausgefunden, dass Betroffene bei einem Digital Detox bereits nach wenigen Tagen oder Wochen mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit verspüren. Das Wohlbefinden steigt, der Stress nimmt ab – und der Fokus auf das Hier und Jetzt fällt leichter.

Wenn wir öfter auf den Aus-Knopf drücken, kann sich auch die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Ohne ständige Unterbrechungen lassen sich Aufgaben schneller erledigen, Informationen besser behalten und Entscheidungen klarer treffen. Ebenso profitiert unser Schlaf. Wenn wir abends bewusst auf blaues Bildschirmlicht und Reizüberflutung verzichten, wird der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert, wir schlafen wieder schneller ein und erholen uns in der Nacht besser. Gleichzeitig bleibt mehr Zeit für Sport, Aktivitäten im Freien und soziales Miteinander. Wir merken schnell, wie viel Zeit wir plötzlich wieder haben, wenn wir sämtliche Bildschirme einfach mal eine gewisse Zeit lang ignorieren. Zeit, die wir für Dinge verwenden können, die uns guttun.



© Jacob Lund - stock.adobe.com

TIPPS,

um die Bildschirmzeit zu reduzieren.

Klare Zeitlimits festlegen

Ob täglich oder wöchentlich – festgelegte Maximalzeiten für die Freizeit helfen, die digitale Nutzung im Blick zu behalten.

Bildschirmfreie Zonen schaffen

Besonders eignen sich dafür das Schlafzimmer, die Küche und das Esszimmer. Ohne Bildschirme in diesen Räumen wird der Alltag ruhiger und entspannter.

Bildschirmfreie Zeiten einführen

Eine Pause tut zum Beispiel eine Stunde vor dem Schlafengehen oder während der Mahlzeiten gut. Das verbessert den Schlaf und ermöglicht, das Essen bewusst zu erleben.

Inhalte aufräumen

Wenn ablenkende oder belastende Inhalte aus Social-Media-Feeds entfernt und bewusst hochwertige, wohltuende Inhalte konsumiert werden, verbessert sich das Wohlbefinden.








Jede Woche neue Themen, die Dich inspirieren, motivieren und wirklich weiterbringen.

Regional, persönlich, abwechslungsreich



Instagram:
gsundheitsclub folgen



WhatsApp:
Kanal abonnieren

FOLGE UNS UND WERDE TEIL DES G'SUNDEITSCLUBS!






ERNÄHRUNG

FITNESS

LONGEVITY

MENTAL HEALTH



Prof. Thomas Bschleipfer,
Chefarzt für Urologie der Kliniken Nordoberpfalz,
ist ein versierter Robotik-Operateur.

ROBOTISCHE CHIRURGIE – DIE ZUKUNFT IST HEUTE

Präzision, Kontrolle und millimetergenaues Arbeiten sind bei Operationen entscheidende Faktoren für eine schonende und erfolgreiche Behandlung. Doch so erfahren eine Chirurgin oder ein Chirurg sein mag – bei besonders kleinen Strukturen oder auf engstem Raum kann die menschliche Perfektion an Grenzen stoßen. An diesem Punkt kommt der Operationsroboter ins Spiel: Er unterstützt Ärztinnen und Ärzte dabei, feinste Bewegungen auszuführen, das natürliche Zittern der Hand auszugleichen und mit vergrößerter Sicht alles besser im Blick zu behalten.

„Roboterchirurgie“ – das klingt nach Science-Fiction. Nach einer Maschine, die selbstständig Entscheidungen trifft. Kann man einer Maschine vertrauen, wenn es um die eigene Gesundheit geht? Die Realität sieht anders aus. Der Operationsroboter handelt weder eigenständig noch trifft er irgendeine Entscheidung. Beim da Vinci Xi, wie er am Klinikum Weiden zur Verfügung steht, bleibt die Verantwortung jederzeit beim Operateur. Er steuert jeden Operationsschritt selbst. Der Roboter ist ein hochentwickeltes Werkzeug, das die Fähigkeiten des Chirurgen in besonderer Weise fördert.

Technik, die den Chirurgen unterstützt

Anstatt direkt am Patienten zu stehen und die Instrumente selbst über kleine Zugänge zu führen, sitzt der Operateur an einer ergonomisch angeordneten Steuerkonsole des da Vinci Xi. Dort sieht er das Operationsfeld hochauflösend, dreidimensional

und stark vergrößert – besonders feine anatomische Strukturen lassen sich so besser erkennen.

Über Roboterarme lassen sich die vom Chirurgen gesteuerten Instrumente im Körper sehr fein bewegen, drehen und abwinkeln. Diese Bewegungen sind der menschlichen Hand nachempfunden. Gerade in tiefliegenden oder schwer zugänglichen Operationsgebieten eröffnet dies zusätzliche Möglichkeiten. Die Bewegungen des Operateurs werden unmittelbar auf die Instrumente übertragen, während ungewolltes Zittern herausgefiltert wird.

Wenn es auf jeden Millimeter ankommt

Am Klinikum Weiden kommt das da Vinci Xi-System neben der Allgemein- und Viszeralchirurgie vor allem in der Urologie zum Einsatz – dort, wo Operationen in anatomisch engen und anspruchsvollen Bereichen stattfinden. Gerade im kleinen Becken liegen wichtige Nerven, Blutgefäße, Muskeln und Organe dicht beieinander. Bei Eingriffen an der Prostata beispielsweise kann ein Millimeter darüber entscheiden, ob empfindliche Strukturen geschont werden können, die etwa für die Erhaltung der Kontinenz oder Sexualfunktion wichtig sind. Mit der robotischen Chirurgie hat neben etlichen anderen Kolleginnen und Kollegen in Weiden auch Prof. Dr. Thomas Bschleipfer, Chefarzt der Klinik für Urologie, sehr gute Erfahrungen gemacht. Das bestätigen die positiven Rückmeldungen seiner Patienten.

Robotische Chirurgie bedeutet nicht, den Menschen durch Technik zu ersetzen. Sie bedeutet, das Urteilsvermögen des Menschen mit den Chancen moderner Medizintechnik zu verbinden. Anatomisches Verständnis, chirurgisches Können, jahrelange Erfahrung und die Fähigkeit, auch während eines Eingriffs die richtige Entscheidung zu treffen, bleiben die Grundlage jeder erfolgreichen Operation. Und genau diese Verbindung aus medizinischer Expertise, chirurgischer Erfahrung und moderner Technik bietet das Klinikum Weiden.

Die Zukunft der Chirurgie ist nicht „Mensch ODER Roboter“. Sie ist „Mensch MIT Roboter“. **Diese Zukunft ist heute – am Klinikum Weiden.**

KNO⁺ Kliniken Nordoberpfalz
Söllnerstraße 16 | 92637 Weiden

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie:

Chefarzt Prof. Dr. Uwe Wittel
Tel. 0961/303-13002
✉ viszeralchirurgie@kno.ag

Klinik für Urologie:

Chefarzt Prof. Thomas Bschleipfer
Tel. 0961/303-13306 oder –13302
✉ urologie@kno.ag

GUT VORBEREITET INS KRANKENHAUS

WAS MAN DABEI HABEN SOLLTE – UND WAS LIEBER NICHT.

Von Reiner Wittmann

Für einen Krankenhausaufenthalt sollten zunächst alle wichtigen Dokumente eingepackt werden: die Aufnahmebestätigung, falls vorhanden, der Überweisungsschein, die Versicherungskarte sowie der Personalausweis. Ein aktueller Medikamentenplan mit allen eingenommenen Medikamenten und deren Dosierung sollte nicht fehlen. Auch der Impfpass kann unter Umständen wichtig werden. Relevante Arztbriefe und Befunde wie Röntgenbilder oder MRT-Aufnahmen sind ebenfalls bedeutsam. Notfallkontakte mit Namen und Telefonnummern von Angehörigen oder Betreuern sollten notiert werden. Auch eine vorhandene Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht gehören ins Gepäck. Wer so etwas noch nicht hat, sollte sich rechtzeitig darüber Gedanken machen und zum Beispiel mit seinem Hausarzt darüber sprechen.

An diese Kleinigkeiten denken

An Kleidung und Hygieneartikeln werden bequeme Sachen wie weite Hosen und T-Shirts, ein Bade- oder Duschmantel sowie Hausschuhe mit rutschfester Sohle benötigt. Unterwäsche und Socken für zwei bis drei Tage sind sinnvoll, falls der Aufenthalt länger dauert. Für die Hygiene reichen Zahnbürste, Zahnpasta, Deo und Rasierer, wobei große Flaschen unnötig sind, da Krankenhäuser oft Basics bereitstellen. Ein kleines Handtuch, eine Haarbürste oder ein Kamm sowie Haargummis für lange Haare sind ebenfalls empfehlenswert.

Für den persönlichen Bedarf sollten Brille oder Kontaktlinsen inklusive Behälter, Hörgeräte, das Handy mit Ladekabel und gegebenenfalls eine Powerbank eingepackt werden. Für die Wartezeiten können ein Buch, ein E-Reader oder Hörbücher hilfreich sein. Ohrstöpsel und eine Schlafmaske sind nützlich, falls man empfindlich auf Geräusche oder Licht reagiert. Schnarchende Nachbarn sind eher die Regel als die Ausnahme. Kopfhörer für Musik oder Podcasts sowie Taschentücher runden die persönlichen Dinge ab.

Für mehr Komfort kann das eigene Kissen, eine leichte Decke, Snacks wie Müsliriegel oder Nüsse und eine Wasserflasche mit Strohhalme mitgenommen werden. Lippenpflege ist ebenfalls empfehlenswert, da die Luft im Krankenhaus oft trocken ist. Ein Anruf bei der Station kann Klarheit bringen, falls die Klinik spezifische Empfehlungen hat.

Für die Entlassung sollten bequeme Kleidung zum Anziehen, Schuhe mit gutem Halt und eine Geld- oder Kreditkarte für eventuelle Rezeptgebühren oder Parkgebühren bereitgehalten werden. Eine Tasche für unentbehrliche Wertsachen ist ebenfalls praktisch. Dabei sollte immer auch an die Möglichkeit eines Diebstahls gedacht werden.



© MABIA | seralex | Rehman | Friedrich | valkoinen7 | Custom Scene - stock.adobe.com

No-Gos im Krankenhaus

Auf Wertsachen wie Schmuck oder größere Geldbeträge sollte verzichtet werden. Elektrische Geräte wie ein Föhn sind meist unnötig, da die Steckdosen oft nicht für Hochleistungsgeräte ausgelegt sind.

Starke Düfte wie Parfüm können Mitpatienten stören und sollten vermieden werden. Alkohol oder scharfe Messer sind in Krankenhäusern verboten.

2026

Alina

Aktiv Leben in Amberg



ANZEIGE

KURZURLAUB FÜR DIE SEELE: Im Kurfürstenbad Amberg

Direkt vor der historischen Stadtmauer Ambergs liegt mit dem Kurfürstenbad eine wahre Oase für Vitalität und Erholung. Dass das Kufü im Bereich Gesundheitsprävention Maßstäbe setzt, beweist das Kneipp-Premiumsiegel in Silber.

Das geschulte Personal zelebriert das Saunieren mit viel Liebe zum Detail als echtes Wohlfühl-Erlebnis. **Ein breit gefächertes Event-Programm** macht den Besuch regelmäßig zu einem unvergesslichen Highlight für Wellness-Liebhaber.

Besonders die Langen Sauna-abende laden dazu ein, bei verlängerten Öffnungszeiten exklusive Spezialaufgüsse zu genießen. Ein echtes Spektakel bietet zudem die Eventreihe „Feel the Heat“: Gast-Aufgießer präsentieren kunstvolle Wedeltechniken und verwandeln die Hitze in faszinierende Duftwelten. Die Qualität der Amberger Saunakultur zeigt sich auch darin, dass das Bad als Austragungsort der Sauna-Aufguss Newcomer Challenge kreative Showaufgüsse frischer Talente nach Amberg holt.

Aquafithalle bis zur Ruhe im Whirlpool. Besondere Events sorgen für Abwechslung: Während die Spielenachmittage mit bunten Wasserspielgeräten Kinderaugen zum Strahlen bringen, verspricht das Kerzenscheinschwimmen in stimmungsvoller Lichtatmosphäre ein beruhigendes und regeneratives Schwimmerlebnis.

Das Kufü **vereint** somit erstklassige **Event-Sauna** und **Familien-spaß** unter einem Dach.



Wer neben Tiefenentspannung in der Sauna etwas Bewegung sucht, findet im weitläufigen Badebereich die perfekte Ergänzung. Die Angebote reichen vom Action-Spaß im Wildwasserkanal über die sportliche und gelenkschonende Betätigung in der

**ALLE TERMINE
UND EVENT-HIGHLIGHTS
FINDEN SIE UNTER
WWW.KURFUEIRSTENBAD-AMBERG.DE**

EIN TAG VOLLER GESUNDHEIT, ENGAGEMENT, INFORMATION UND BEGEGNUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Am Sonntag, den 4. Oktober 2026, lädt die Stadt Amberg erneut zu „ALinA – Aktiv Leben in Amberg“ in das Amberger Congress Centrum (ACC) ein. Nach dem großen Erfolg der vergangenen Jahre erwartet die Besucherinnen und Besucher auch 2026 wieder ein abwechslungsreicher Tag rund um die Themen Gesundheit, Pflege, Selbsthilfe, Ehrenamt, Familie, Inklusion und Seniorenarbeit. Mehr als 90 Informations- und Aktionsstände präsentieren ihre Angebote und machen ALinA zu einer der größten

Sonntag,

4. Oktober 2026

11 bis 17 Uhr, Amberger
Congress Centrum

Gesundheits- und Informationsveranstaltungen dieser Art in der Region.

Organisiert wird die Veranstaltung von der Seniorenstelle, der Freiwilligenagentur, der



AMBERG

ANZEIGE

SANITÄTSHAUS UND CONCEPT STORE

Wenn Gesundheit auf Lifestyle trifft

Hellbach aus Amberg stellt den Menschen und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Mit der Verbindung aus spezialisiertem Sanitätshaus und Concept Store vereint das Unternehmen medizinische Versorgungslösungen wie Schuheinlagen, Kompressionsversorgungen und Bandagen mit inspirierenden Wohn- und Lifestyle-Produkten. So zeigt Hellbach innenstadtnah in Amberg sowie im Online-Shop, wie sich Gesundheit, Lebensqualität und modernes Einkaufen miteinander verbinden lassen.

HIGHLIGHTS VOR ORT BEI ALINA

Gemeinsam mit JUZO präsentiert Hellbach moderne Kompressionsversorgungen für die Lymph- und Venenversorgung.

Die begleitende Modeschau zeigt, wie funktionale medizinische Produkte heute auch modischen Ansprüchen gerecht werden. Im Außenbereich informiert Hellbach zudem über verschiedene Hilfsmittel aus der Rehathechnik. Vorgestellt werden unter anderem Lösungen rund um Rollstühle, Mobilitätshilfen und weitere Produkte.

Ob modische Kompressionsversorgung, innovative Rehathechnik oder inspirierende Wohn- und Lifestyle-Produkte: Hellbach lädt dazu ein, moderne Gesundheitsversorgung aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. Besucher können entdecken, wie sich Wohlbefinden, Mobilität und Lebensqualität im Alltag miteinander verbinden lassen.



ORTHOPÄDIE UND REHA HELLBACH

Regensburger Straße 24

92224 Amberg

T 09621 496284

E zentrale@sanitaetshaus-hellbach.de

Mo. | Di. | Do.: 8.00 Uhr – 17.00 Uhr

Mi.: 8.00 Uhr – 12.00 Uhr

Fr.: 8.00 Uhr – 15.00 Uhr

CONCEPT-STORE HELLBACH

Regensburger Straße 11 – 13

92224 Amberg

T 09621 913285

E info@sanitaetshaus-hellbach.de

Mo. – Fr.: 8.30 Uhr – 18.00 Uhr

Sa.: 9.00 Uhr – 12.30 Uhr

www.sani-hellbach.de



Mehr als
**90 Informations-
und Aktionsstände**
präsentieren ihre Angebote.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen sowie der Geschäftsstelle des Amberger Bündnisses für Familie und des Inklusionsbündnisses. Ziel ist es, Menschen aller Generationen zusammenzubringen, über Unterstützungsangebote zu informieren und Möglichkeiten für ein aktives und selbstbestimmtes Leben aufzuzeigen. Unterstützt wird ALinA in diesem Jahr von den Sponsoren Stadt-

werke Amberg, VR Bank Amberg-Sulzbach und dem Klinikum St. Marien Amberg, die einen wichtigen Beitrag zum Gelingen der Veranstaltung leisten.

Auf der großen Fläche im Saal des ACC präsentieren die Informationsstände Angebote und Informationen zu Themen von Gesundheitsvorsorge und Bewegung

über Ernährung und Mobilität bis hin zu Inklusion, Familienangeboten, Pflege und Wohnen im Alter sowie vielem mehr. Besucherinnen und Besucher können neue Angebote entdecken, Hör- und Sehtests sowie Laufanalysen durchführen lassen, praktische Hilfen für den Alltag kennenlernen und sich direkt mit Expertinnen und Experten austauschen.

Einen besonderen Stellenwert nehmen auch in diesem Jahr die Selbsthilfegruppen ein. Im Untergeschoss des ACC stellt die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gemeinsam mit zahlreichen Gruppen ihre Arbeit vor. Von Adipositas, Diabetes, Rheuma und Fibromyalgie über Krebs, Long Covid, Suchterkrankungen und psychische Erkrankungen bis hin zu Endometriose, Autismus oder Trauerbewältigung haben Betroffene und Angehörige die Möglichkeit, sich auszutauschen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Ergänzt wird das Angebot durch Kinderschminken, Popcorn und Glückslose mit attraktiven Preisen.



CVJM AMBERG

SEIT 120 JAHREN NICHT MEHR WEGZUDENKEN

Nach erfolgreichen Freizeiten und Betreuungen im Schuljahr 2025/2026 beginnen die Planungen im CVJM Amberg e.V. für das aktuelle Schuljahr 2026/2027. Zu den bereits fest verankerten Angeboten, wie Materialausleihe (Soccer Cages, Softeismaschine ...), die Kinder- & Jugendgruppe, den Bücher- und Medienmärkten (hier parallel Haus- und Hofflohmarkt), sowie der größten Aktion des Vereins „Heiligabend allein? - Das muss nicht sein“ und dem beliebten Osterbrunch (am Ostermontag) befinden sich für alle kommenden bayerischen Schulferien ein Betreuungsangebot in Vorbereitung. Um sich für die kommenden Betreuungen anzu-

melden, bittet der Verein den abgedruckten QR-Code zu benutzen. Alternativ kann der folgende Link benutzt werden: www.cvjmamberg.de/angebote-fuer-kinder

Ab Mitte Dezember werden die Anmeldeformulare nach und nach freigeschaltet. Da die Plätze begrenzt sind, lohnt es sich schnell zu sein. Eine anderweitige Anmeldung ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich. Dies dient der Erleichterung während der Planung. Für das Verleihangebot bzw. die weiteren Angebote und Termine steht das Büro unter 09621/15525 oder mail@cvjmamberg.de weiterhin zur Verfügung.



*Bücher- und Medienverkauf
Haus- und Hofflohmarkt*
10. Oktober | 5. Dezember 2026
Von 9 bis 15.30 Uhr

Jungschargruppe „WuKis“
jeden 3. Samstag im Monat | ab 11 Uhr
für Kinder von 5 bis 13 Jahren

Jugendkreis „Down Under“
jeden 2. Freitag im Monat | ab 17 Uhr
Jugendliche ab 12 Jahren bzw. 6. Jahrgangsstufe

Heiligabend allein?
- Das muss nicht sein

24. Dezember
15 – 20 Uhr





Ein weiterer Schwerpunkt der Veranstaltung ist das Ehrenamt. Auf der Ehrenamtsmeile präsentieren sich zahlreiche Vereine, Initiativen und Organisationen, die zeigen, wie vielfältig bürgerschaftliches Engagement in Amberg gelebt wird. Die Freiwilligenagentur informiert über Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements und bietet persönliche Beratung für Interessierte an. Zudem stehen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop zur Verfügung.

Für Gesundheitsinteressierte bietet Alina 2026 ein umfangreiches Vortrags- und Workshopprogramm. Expertinnen und Experten informieren unter anderem über Endometriose, Frauen- und Männergesundheit, gesunden Schlaf, Ernährung, Teilhabemöglichkeiten für Menschen mit Unterstützungsbedarf sowie Wasser und Wohlbefinden. Workshops zu Ehrenamt,

Sicherheit im Alltag, Selbsthilfe sowie körperlicher und mentaler Gesundheit ergänzen das Programm.

Auch für die Unterhaltung ist gesorgt. Durch das Bühnenprogramm führt erneut OTV-Moderator Thomas Bärthlein. Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich

auf Tanzvorführungen, eine Modenschau, ein Theaterstück von Selbsthilfeaktiven, Fitness- und Mitmachangebote sowie eine „Schlager-Bingo“-Quizshow mit attraktiven Preisen freuen. Für Kinder gibt es eine Mitmachshow mit Märchenhelden sowie anschließende Begegnungen mit Prinzen und Superhelden im ACC.



SELBSTHILFEGRUPPEN:

Hilfe, Austausch und Gemeinschaft

In Amberg und Umgebung gibt es bereits rund 70 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen. Wer sich einer Gruppe anschließen oder sich zunächst informieren möchte, findet weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten auf unserer Homepage sowie im Verzeichnis der Selbsthilfegruppen.

- Vermittlung in passende Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei der Gründung neuer Gruppen
- Begleitung und Unterstützung bestehender Gruppen
- Vernetzung und Austausch untereinander

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen
 Spitalgraben 3 | 92224 Amberg
 Telefon 09621/10 13 99
 selbsthilfegruppen@amberg.de
 www.amberg.de/selbsthilfegruppen



Gesellschaft |
 Beruf & Digitalisierung |
 Sprachen | Gesundheit |
 Kreativ | Kultur

**Gesund leben
 beginnt mit Neugier.**

Zeughausstraße 1a | 92224 Amberg
 Telefon 09621/10-1238/10-1868/10-1340
 E-Mail: vhs@amberg.de



www.vhs.amberg.de

Vorbeischaun lohnt sich!

Lernen Sie die Angebote von Oberpfalz Medien kennen, informieren Sie sich über Print- und Digitalprodukte und sichern Sie sich die Chance auf attraktive Preise bei unserem Gewinnspiel.



0961/85-0



Die beliebte Wellnessoase des Klinikums St. Marien Amberg lädt mit Hand-, Gesichts- und Nackenmassagen zum Entspannen ein. Außerdem bietet das Klinikum Gesundheitschecks wie Blutdruck-, Blutzucker- und Pulsmessungen sowie Informationen rund um Vorsorge, Gesundheit und Umgang mit Demenz an.

Im Außenbereich erwarten die Gäste zahlreiche Mitmachaktionen für Groß und Klein. Dazu gehören ein Kinderkarussell, eine Hüpfburg, ein Soccer Cage, ein Digi-Mobil, eine XXL-Fußball-Dartscheibe, ein Fahrsimulator, Informationen zur Elektromobilität, ein Löschfahrzeug der Freiwilligen Feuerwehr sowie Erste-Hilfe-Angebote, ein Pferd zum Streicheln und viele weitere Aktionen.

Auch 2026 wird wieder eine Führung in Gebärdensprache angeboten. Sie beginnt um 14 Uhr am Haupteingang des ACC, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nach der Mitmachshow stehen die **Prinzessinnen** und **Superhelden** persönlich bereit.



Der Eintritt ist frei. Das ACC ist bequem mit dem Auto, Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Kostenlose Parkmöglichkeiten stehen auf dem Großparkplatz zur Verfügung. Das ausführliche Programmheft liegt an zahlreichen öffentlichen Auslagestellen aus und steht zusätzlich auf www.amberg.de/alina zum Download bereit.



Entlastung im Alltag

ANZEIGE

Als Nr. 1 in Deutschland bietet die Agentur für Haushaltshilfe **professionelle Alltagshilfe** und Unterstützung im Haushalt für hilfsbedürftige Menschen mit Pflegegrad oder ärztlicher Verordnung. Ihre Mission ist klar: Jeder soll so lange dort leben, wo er sich am wohlsten fühlt – zu Hause.

Dabei gehen die Leistungen über Hausarbeit hinaus. Die Mitarbeiter reinigen Ihre Wohnung, unterstützen beim Wäschewaschen und Bügeln, begleiten Sie zu Arztterminen, erledigen den Einkauf, gehen mit Ihnen spazieren, haben ein offenes Ohr für Sie und planen die nächsten Mahlzeiten mit Ihnen. Auch kleine organisatorische Dinge, die im Alltag an-



fallen, übernehmen die Mitarbeiter stets zuverlässig. Im Fokus steht, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und Sie spürbar zu entlasten.

► Abrechnung über Kranken- oder Pflegekasse

Die Kosten für die Haushaltshilfe werden – je nach Situation – ganz oder teilweise von der Kranken- oder Pflegekasse übernommen.

► Mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben

Für Betroffene und Angehörige kann eine Haushaltshilfe nicht nur eine große Entlastung sein, sondern auch dafür sorgen, sich im Alltag wieder den Dingen zu widmen, die oft liegen bleiben. Wir schenken Ihnen Zeit für die schönen Momente.

► Vor Ort in Amberg

In Amberg sowie in der Umgebung ist die Agentur für Haushaltshilfe mit einem verlässlichen Team für Sie da. Das Team erkennt mit Herz, Verbindlichkeit und Erfahrung die Bedürfnisse vor Ort. So schafft die Agentur für Haushaltshilfe nicht nur praktische Unterstützung im Alltag, sondern auch Vertrauen und Nähe.



**Agentur für
Haushaltshilfe**



Kontaktdaten:

Agentur für Haushaltshilfe
Tel. 09621/8978670,
Amberg, amberg@agfh.de

EINSAMKEIT IM ALTER

Wie Betreuung daheim Nähe und Sicherheit schaffen kann

Einsamkeit im Alter bleibt häufig unsichtbar. Oft entsteht sie schleichend: Wenn der Partner verstorben ist, Freunde erkranken oder Angehörige weit entfernt wohnen. Sie kann zu einem ernsthaften Gesundheitsrisiko werden. Fehlen regelmäßige Kontakte, Gespräche und gemeinsame Aktivitäten, ziehen sich ältere Menschen häufig immer weiter zurück. Bewegungsmangel, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und nachlassender Lebensmut können die Folge sein. Auch Arztbesuche, eine ausgewogene Ernährung oder die regelmäßi-

ge Einnahme von Medikamenten werden unter Umständen vernachlässigt.

Eine 24-Stunden-Betreuung daheim kann helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Betreuungskraft ist im Alltag ansprechbar, schenkt Zeit und sorgt für menschliche Nähe. Gemeinsame Mahlzeiten, Gespräche, ein Spaziergang oder ein Gesellschaftsspiel geben dem Tag Struktur. Gerade kleine, wiederkehrende Rituale vermitteln Sicherheit und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Darüber hinaus unterstützt die Betreuungskraft bei alltäglichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, leichten Tätigkeiten im Haushalt oder der Begleitung zu Terminen. Dadurch bleibt die betreute Person möglichst aktiv und kann länger in der vertrauten Umgebung leben. Angehörige werden entlastet und erhalten die Gewissheit, dass jemand vor Ort ist, aufmerksam begleitet und Veränderungen im Alltag bemerkt.

Ralph Pittack und die Pflegeagentur Eberle stehen für eine Betreuungslösung, die sich an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen und ihrer Familien orientiert. Bei der Auswahl einer Betreuungskraft sollten neben Erfahrung und Qualifikation auch Sprache, Persönlichkeit und gemeinsame Interessen berücksichtigt werden. Ebenso wichtig sind klare Vereinbarungen zu Aufgaben, Arbeitszeiten, Ruhephasen, Kosten und rechtlichen Rahmenbedingungen. Eine Betreuungskraft ist keine Pflegefachkraft und arbeitet nicht ununterbrochen. Bei medizinischem oder pflegerischem Bedarf können deshalb ein ambulanter Pflegedienst und weitere Hilfsangebote ergänzend notwendig sein.

Eine gute Betreuung daheim ersetzt nicht alle sozialen Kontakte, kann aber eine wichtige Brücke sein. Sie verbindet Sicherheit und praktische Hilfe mit persönlicher Zuwendung – und trägt dazu bei, Einsamkeit zu lindern und Gesundheit sowie Lebensqualität im Alter zu erhalten.

Interesse geweckt? Besuchen Sie Ralph Pittack am 4.10.2026 auf der ALiNA im Amberger Congress Centrum.

LEISTUNGSSPEKTRUM

24h Pflege und Betreuung

- Osteuropäische Betreuungskräfte
- Eigenes Qualitätsmanagement
- Demenzbetreuung
- Unterstützung im Alltag
- Auswahl einer individuellen Betreuungskraft

Verhinderungspflege

- Ab 6 Wochen möglich
- Kurzfristiger Einsatz möglich
- Betreuung auf Zeit im eigenen zu Hause

Pflegeagentur Eberle vertreten durch lieber-daheim.de – Ralph Pittack

Niederlassung Schwabach
Tel.: 09431 - 990 23 49
Mobil: 0151 - 11 00 39 10
E-Mail: r.pittack@pflegeagentur-eberle24.de
www.lieber-daheim.de



Ralph Pittack

Pflegeagentur Eberle GbR

O'Brien Str. 2, 91126 Schwabach | 09122 8071053
info@pflegeagentur-eberle24.de | www.pflegeagentur-eberle.de

WENN KINDER DIE WELT HÖREN LERNEN

— Von Max Friedl

WARUM HÖRTESTS
SO WICHTIG SIND



Ein geflüstertes „Komm mal her“, das Rauschen des Staubsaugers, die Stimme der Eltern aus dem Neben-zimmer: Für Kinder ist Hören ein Schlüssel zu Sprache, Orientierung und Miteinander.

Hörstörungen bei Kindern bleiben manchmal lange unbemerkt. Kleine Kinder können meist nicht sagen, dass sie schlechter hören. Stattdessen wirken sie unaufmerksam oder lernen später sprechen. Hörtests helfen, Auffälligkeiten früh zu erkennen.

Hören muss erst reifen

Bei der Geburt sind die Ohren zwar grundsätzlich funktionsfähig, doch das Hören ist noch nicht vollständig ausgereift. Auch das Gehirn muss lernen, akustische Reize zu verarbeiten und ihnen Bedeutung zu geben. Neugeborene zeigen deshalb oft erst bei deutlich lauterem Geräuschen eine sichtbare Reaktion, ungefähr ab 80 Dezibel. Dass ein Säugling neben einem Staubsauger weiterschläft, muss also nicht bedeuten, dass er schlecht hört.

Schon in den ersten Lebenstagen lässt sich prüfen, ob Mittel- und Innenohr funktionieren. Dafür gibt es das Neugeborenen-Hör-screening. Diese Kassenleistung soll angeborene Schwerhörigkeit oder Taubheit früh erkennen. Allerdings ist nur eines von 1000 Neugeborenen davon betroffen.

Der erste Test kommt früh

Bei einer Geburt im Krankenhaus wird das Screening meist ein bis zwei Tage später durchgeführt. Andernfalls ist es Bestandteil der U2-Untersuchung zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag. Die Messung ist schmerzfrei und kann erfolgen, während das Baby schläft.



Beim Arzt wird das Gehör mit einigen Tests geprüft.

Dabei wird ein leises Geräusch in das Ohr gegeben. Ein gesund arbeitendes Innenohr erzeugt feine Echos, die ein Messgerät erfasst. Bei einem weiteren Verfahren wird geprüft, ob die Signale über den Hörnerv im Gehirn ankommen.

Ein auffälliges Ergebnis bedeutet noch nicht, dass das Kind schlecht hört. Flüssigkeitsreste im Ohr, Unruhe oder Hintergrundgeräusche können die Messung beeinflussen. Von 30 bis 40 Kindern mit einem auffälligen ersten Screening hat statistisch nur eines eine Hörstörung. Deshalb wird die Untersuchung nach einigen Wochen wiederholt.

Worauf Eltern achten können

Auch ein unauffälliges Screening ist keine Garantie dafür, dass das Gehör dauerhaft gesund bleibt. Manche Hörstörungen entstehen später, etwa nach Infektionen oder wiederkehrenden Mittelohrentzündungen.

Hinweise können sein, wenn ein Baby kaum auf Geräusche reagiert, sich nicht zur Stimme der Eltern dreht oder wenig brabbelt. Besonders aufmerksam sollten Eltern werden, wenn ein Kind zwischen dem neunten und zwölften Lebensmonat bereits gelallt hat und anschließend plötzlich verstummt.

Auch bei Kleinkindern lohnt sich ein genauer Blick. Wenn zuvor deutlich gesprochene Silben oder erste kurze Sätze auf einmal vernuschelt klingen, kann das auf eine Hörminderung hinweisen. Häufiges Nachfragen, sehr lautes Sprechen, ein auffallend lauter Fernseher oder scheinbares „Nicht-Zuhören“ sind weitere mögliche Zeichen.

Frühe Hilfe macht den Unterschied

Hörprobleme können vorübergehend sein, etwa durch einen Paukenerguss, oder dauerhaft bestehen. Je nach Ursache kommen medizinische Behandlung, Hörgeräte, Frühförderung oder in bestimmten Fällen ein Cochlea-Implantat infrage.

Bestehen Auffälligkeiten länger oder verschlechtert sich die Sprache plötzlich, sollte das Kind kinderärztlich oder HNO-ärztlich untersucht werden. Je früher eine Hörstörung erkannt wird, desto besser können Sprache, Lernen und soziale Entwicklung unterstützt werden.

FRÜHE SIGNALE



Im ersten Lebensjahr

- Das Baby reagiert kaum auf Geräusche, auch nicht auf laute.
- Es dreht sich nicht zur Stimme der Eltern.
- Es brabbelt auffallend wenig oder verstummt plötzlich wieder.

Bei (Klein-)kindern

- Das Kind fragt ungewöhnlich häufig nach.
- Es wirkt häufig unaufmerksam oder hört nicht zu.
- Es spricht auffallend laut.
- Der Fernseher wird sehr laut gestellt.
- Wörter und Sätze klingen plötzlich undeutlicher.



Dr. med. Gudrun Graf
Internistin · Notfallmedizin
92660 Neustadt · Naabstraße 5 · Tel. 09602-91387

MARKUS MAIER

Personal Trainer & Ernährungsberater

Tel. 0151 16509287 · www.pt-markusmaier.de

KLETTERSTEIG ALPSPITZE FERRATA

Die sportbegeisterte Ärztin Dr. Gudrun Graf sucht nach immer neuen Herausforderungen. Gebrieft von ihrem Personal Trainer Markus Maier hat sie schon einige Challenges gemeistert: Ob Spartan Lauf, Kilimandscharo-Besteigung oder Halbmarathon – fast alles ist möglich. Jetzt haben die Beiden ein neues Hobby entdeckt: das Klettersteiggehen. Das ist ein faszinierendes Hobby, das die perfekte Brücke zwischen Bergwandern und alpinem Felsklettern schlägt. Dank fest installierter Stahlseile, Eisenleitern und Trittstufen geht es gut gesichert mit Helm und Klettersteigset hinauf auf den Berg.

„Am Höhenglückssteig in der Fränkischen Schweiz haben wir Klettersteiggehen geübt“, erzählt Gudrun Graf. Aber die schönsten Klettersteige findet man in den Alpen: „Gemeinsam mit unserem Bergführer Wolfgang haben wir schon einige Abenteuer in den Alpen erlebt. Der Wettergott war nicht immer auf unserer Seite“, erzählt die Ärztin. Erst beim dritten Anlauf klappte der Aufstieg über das Höllental auf die Zugspitze im vergangenen Jahr.

Im Juni erfüllte sich ein sportlicher Traum für Gudrun Graf und Markus Maier. Gemeinsam mit ihrem Bergführer erkletterten sie die luftige Alpspitz-Ferrata. Für dieses Sport-Event waren Coach und Coachees bestens vorbereitet. „Mein größtes Manko beim Bergsport ist mein fehlendes Durstgefühl.“ Das verursacht fürchterliche Krämpfe in den Beinen und behindert stark beim Klettern. „Auf dem Weg zur Alpspitze haben sich meine Begleiter rührend um mich gekümmert“, schwärmt die Ärztin. Vom Bergführer vorsorglich angeseilt, vom Trainer bewacht, mit Trinken und Snacks versorgt, war der Aufstieg zur Alpspitze trotz großer Hitze bei bester Fernsicht ein fantastisches Erlebnis. Da war dann auch der mühsame Abstieg über Geröllfelder rasch gemeistert. Und die beiden planen bereits weitere Berg-Abenteuer.





SPORT statt PILLE

© Krakenimages.com – stock.adobe.com

Von Lea-Mareen Kuhnle

Ein Spaziergang gegen Bluthochdruck, Radfahren für den Blutzucker, Krafttraining gegen Arthrose – klingt zu einfach, um wahr zu sein? Tatsächlich sollten Sport und eine regelmäßige Bewegung aber in jede Hausapotheke gehören.

Wer an Medizin denkt, hat meist Tabletten, Spritzen oder Operationen im Kopf. Dabei gibt es eine Therapie, die Ärzte immer häufiger verschreiben und die jeder selbst in die Hand nehmen kann: Bewegung.

Schon 30 Minuten zügiges Gehen am Tag können erstaunliche Veränderungen bewirken. Der Blutdruck sinkt, der Stoffwechsel arbeitet effizienter, das Herz wird leistungsfähiger und sogar die Psyche profitiert. Bewegung wirkt dabei nicht nur vorbeugend, sondern kann bestehende Erkrankungen positiv beeinflussen.

Bewegung – ein Multitalent für den Körper. Anders als Medikamente, die meist nur an einer Stelle wirken, entfaltet körperliche

Aktivität ihre Wirkung im gesamten Organismus. Muskeln produzieren während der Bewegung Botenstoffe, die Entzündungen hemmen, den Stoffwechsel verbessern und sogar das Gehirn positiv beeinflussen.

Das Ergebnis: Der Körper wird widerstandsfähiger, das Herz arbeitet ökonomischer und viele chronische Erkrankungen lassen sich besser kontrollieren.

BLUTHOCHDRUCK: **Jeder Schritt zählt**

Bluthochdruck gilt als einer der größten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall. Die gute Nachricht ist aber, regelmäßige Bewegung kann den Blutdruck deutlich senken.

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie zügiges Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder leichtes Joggen. Bereits 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen aus, um messbare Effekte zu erzielen. Ergänzt durch moderates Krafttraining profitieren Herz und Gefäße zusätzlich.

**„Sport ist Mord“
ist längst überholt.**

DIABETES:

Muskeln als Zuckerfresser

Muskeln sind wahre Energiekraftwerke. Werden sie regelmäßig beansprucht, nehmen sie Zucker aus dem Blut deutlich effizienter auf. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel und die Insulinempfindlichkeit verbessert sich. Für Menschen mit Typ-2-Diabetes bedeutet das oft bessere Blutzuckerwerte, geringerer Medikamentenbedarf, weniger Folgeerkrankungen und mehr Energie im Alltag. Besonders effektiv ist die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

DEPRESSIONEN:

Bewegung macht den Kopf frei

Man kennt das Gefühl: Nach einem Spaziergang oder einer Fahrradtour sieht die Welt oft schon etwas freundlicher aus. Das ist keine Einbildung. Bewegung steigert die Ausschüttung von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen. Gleichzeitig werden Stresshormone reduziert.



© Lumos sp – stock.adobe.com

Studien zeigen, dass regelmäßiger Sport bei leichten bis mittelschweren Depressionen ähnlich wirksam sein kann wie eine medikamentöse Behandlung – insbesondere in Kombination mit einer Psychotherapie. Dabei muss niemand einen Marathon laufen. Schon tägliche Spaziergänge, Tanzen oder

Schwimmen können die Stimmung nachhaltig verbessern.

ARTHROSE:

Bewegung statt Schonung

Gezielte Bewegung versorgt den Gelenknorpel mit Nährstoffen, kräftigt die Mus-

- 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 ihre Privatpraxis in Luhe-Wildenau. Als Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie liegt ihr die umfassende Vorsorge, Diagnostik und Behandlung ihrer Patientinnen und Patienten besonders am Herzen.

Neu ergänzt die Betriebsmedizin das medizinische Spektrum. Als Betriebsärztin unterstützt Dr. Heigl Unternehmen dabei, die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern. Dazu gehören arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen sowie die Beratung zu Fragen des

Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Damit verbindet Dr. Heigl ihre drei medizinischen Schwerpunkte Kardiologie, Innere Medizin und Betriebsmedizin mit einem gemeinsamen Ziel: Gesundheit erhalten, Risiken frühzeitig erkennen und Lebensqualität fördern.



**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
- » Innere Medizin
- » Betriebsmedizin
- » Bluthochdruck-Sprechstunde
- » Leistungsdiagnostik

Sprechzeiten

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



Sport zu zweit oder in der Gruppe macht sogar noch mehr Spaß.

kulatur und entlastet die Gelenke. Bereits nach wenigen Wochen lassen Schmerzen nach und die Beweglichkeit verbessert sich.

Besonders gelenkschonend sind dabei Schwimmen und Wassergymnastik. Aber auch

Radfahren und gezieltes Krafttraining – am besten unter Anleitung – ist effektiv. Stillstand hingegen verschlechtert die Beschwerden häufig.

Muss es immer Sport sein?

Der größte Irrtum lautet: Nur schweißtreibendes Training zählt. Tatsächlich ist jede

Bewegung besser als gar keine. Treppensteigen statt Aufzug, der Weg zum Supermarkt mit dem Fahrrad oder ein Spaziergang in der Mittagspause summieren sich über den Tag zu einem echten Gesundheitsprogramm. Wer zusätzlich zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining einbaut, schafft ideale Voraussetzungen für starke Muskeln und stabile Knochen. Und auch das Gehirn und Immunsystem profitieren davon. Ebenso kann regelmäßige Bewegung bei Osteoporose, Venenschwäche, Arterienverkalkung oder ganz einfach Rückenschmerzen helfen.

Wichtig ist, zu erkennen, dass Sport nicht jede medizinische Behandlung ersetzt. Doch bei vielen chronischen Erkrankungen gehört regelmäßige Bewegung heute zu den wichtigsten Therapiebausteinen überhaupt.

DER BESTE TRAININGSPLAN? DER, DEN MAN DURCHHÄLT.

Viele Menschen scheitern nicht am fehlenden Willen, sondern an zu hohen Erwartungen. Drei intensive Sporteinheiten pro Woche klingen gut – doch wer sie nach zwei Wochen wieder aufgibt, profitiert kaum.

Erfolgreicher ist ein einfacher Einstieg:

- Täglich 20 bis 30 Minuten spazieren.
- Kurze Wege bewusst zu Fuß erledigen.
- Aktivitäten wählen, die Freude bereiten.
- Gemeinsam aktiv werden.

- ANZEIGE -

In sechs Wochen zum schmerzfreien RÜCKEN

Viele Menschen kennen das: Der Rücken zwickt, zieht oder fühlt sich dauerhaft verspannt an. Eine Massage tut kurzfristig gut, Wärme entspannt, Schmerzmittel helfen über den akuten Moment hinweg – und trotzdem kehren die Beschwerden immer wieder zurück.

Genau hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Denn häufig geht es nicht nur darum, Symptome zu beruhigen, sondern herauszufinden, was Ihrem Rücken im Alltag wirklich fehlt: mehr Beweglichkeit, gezielte Stabilität, eine bessere Belastungsverteilung oder regelmäßige, passende Trainingsreize.

Bei uns müssen Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen – das ist unsere Aufgabe.

Massagen, Schmerzmittel, Wärmepflaster - und Ihr Rücken meldet sich trotzdem.

JETZT kostenfrei anmelden! 0961-6341080

Unser **Rücken-Programm** kann Ihnen helfen:

- ✓ Rücken-Analyse
- ✓ Individuelles Training
- ✓ Magazin mit Tipps für Zuhause
- ✓ Persönliche Beratung

Zu Beginn nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Anamnesegespräch. Gemeinsam schauen wir, was Sie im Alltag am meisten einschränkt, welche Bewegungen Ihnen schwerfallen und welche Ziele für Sie wichtig sind. Darauf aufbauend entsteht Ihr persönlicher Plan für die kommenden sechs Wochen.

Das Training wird so aufgebaut, dass es zu Ihrer aktuellen Situation passt – strukturiert,

betreut und alltagstauglich. Sie müssen dafür weder besonders sportlich noch besonders beweglich sein. Entscheidend ist, dass Sie dort starten, wo Sie heute stehen.

Freuen Sie sich auf eine Zeit mit weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit im Alltag.

Oft beginnt Veränderung mit einem einfachen Moment: Ihr Rücken meldet sich – und Sie hören diesmal hin.





PFLEGE, BERATUNG UND BETREUUNG

Hilfe dort, wo man zuhause ist

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Denn das eigene Zuhause ist mehr als nur ein Ort. Hier sind Erinnerungen entstanden, man fühlt sich sicher und geborgen. Doch irgendwann wird der Alltag oft auch hier beschwerlicher.

Genau da setzt die Caritas in Weiden und im Landkreis Neustadt an der Waldnaab an. Mit ihren Sozialstationen begleitet sie Pflegebedürftige und ihre Angehörigen im Alltag. Dabei geht das Angebot weit über die klassische ambulante Pflege hinaus. Neben medizinischer Versorgung gehören auch Unterstützung im Haushalt, Begleitung zu Terminen und persönliche Betreuungsangebote dazu. Oft sind es gerade die kleinen Hilfen, die den Alltag erleichtern und Angehörige entlasten.

Gemeinsam statt einsam

Begegnung und soziale Kontakte sind für die Lebensqualität ebenso wichtig. In den Tagespflegen der Caritas stehen deshalb gemeinsame Aktivitäten, Bewegung, kreative Angebote und gesellige Stunden im Mittelpunkt. Das bringt Abwechslung in den Alltag, fördert den Austausch und verschafft Angehörigen Freiräume. Ein Fahrdienst sorgt dafür, dass die Gäste sicher von zuhause abgeholt und wieder zurückgebracht werden.

Entlastung für Angehörige

Auch für pflegende Angehörige hält die Caritas verschiedene Unterstützungsangebote bereit. Gesprächsgruppen bieten Raum für Austausch, während Fachstellen dabei helfen, sich im oft komplexen System der Pflegeleistungen zurechtzufinden. Und das Beste: Das Angebot wächst weiter. Anfang 2027 eröffnet mit der Ta-

gespflege St. Jodok in Tännesberg eine weitere Einrichtung. Bereits ab Juli lädt zudem das Café „Plauderzeit“ jeden Mittwochnachmittag Menschen aller Generationen zum gemeinsamen Austausch ein. Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, steht die Caritas Betroffenen und ihren Familien ebenfalls zur Seite. Die ambulante Palliativversorgung unterstützt dabei, Krankenhausaufenthalte möglichst zu vermeiden und die verbleibende Zeit in vertrauter und würdevoller Umgebung verbringen zu können.

Gut zu wissen

Für den Besuch einer Tagespflege steht Pflegebedürftigen ein zusätzliches Budget der Pflegeversicherung zur Verfügung. Dieses kann unabhängig vom Pflegegeld genutzt werden.

WIR SIND FÜR SIE DA

SOZIALSTATION GRAFENWÖHR Tel. 09641 91126 | sozialstation@caritas-grafenwoehr.de

TAGESPFLEGE „ARCHE“ GRAFENWÖHR Tel. 09641 936 37 47 | tagespflege@caritas-grafenwoehr.de

FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM WESTLICHEN LANDKREIS Tel. 0160 986 320 35 | fachstelle@caritas-grafenwoehr.de

SOZIALSTATION WEIDEN Tel. 0961 40 18 22 70 | sozialstation@caritas-weiden.de

SOZIALSTATION VOHENSTRAUSS Tel. 09651 91403 | sozialstation@caritas-vohenstrauss.de

TAGESPFLEGE „ROSENQUARZ“ PLEYSTEN Tel. 09654 922 63 80 | tagespflege-pleystein@caritas-vohenstrauss.de

FACHSTELLE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM ÖSTLICHEN LANDKREIS Tel. 0151 18949348 | fachstelle@caritas-vohenstrauss.de

Ab Januar 2027 **TAGESPFLEGE „ST. JODOK“ TÄNNESBERG** Tel. 09651 91403 | j.pfaff@caritas-vohenstrauss.de



EINSAMKEIT IM ALTER

ES GIBT WEGE AUS DER ISOLATION

Einsamkeit ist kein Schicksal – sie lässt sich überwinden. „gesund & vital“ zeigt, wie Betroffene, Angehörige und die Gesellschaft gemeinsam gegen die stille Epidemie vorgehen können.

Die 79-jährige Bettina M. aus Amberg war plötzlich allein (Name von der Redaktion geändert). Der Mann war gestorben, auch viele Freundinnen, die Kinder längst außer Haus. So wie der Oberpfälzerin geht es vielen Menschen: Einsamkeit kennt kein Alter, doch sie trifft Senioren besonders hart. Studien zeigen, dass fast jeder dritte Mensch über 65 regelmäßig unter Einsamkeit leidet. Die Gründe sind vielfältig: der Verlust des Partners, der Auszug der Kinder, nachlassende Mobilität oder der Rückzug aus dem Berufsleben. Doch Einsamkeit ist kein unvermeidbares Schicksal.

Von Reiner Wittmann

© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com



**Privatpflege
Roßmann GmbH**

Zuhause gut betreut. Tag & Nacht.

Anerkannter
Partner aller
Kassen

**Ambulanter Pflegedienst – jetzt auch mit
24h Pflege und Betreuung
mit Herz. Persönlich. Zuverlässig.**

Alle Pflegegrade 0 – 5

Unsere Leistungen sind für alle Pflegegrade geeignet.

Geeignete und bei uns fest angestellte Pfleger:innen

Wir haben erfahrene, deutschsprachige Pflegekräfte, die menschlich und fachlich zu Ihnen passen.

Wir machen gerne Vor Ort Termine

zur Beratung nach Kontaktaufnahme.

Anerkannter Partner aller Kassen

Unsere Leistungen werden von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen anerkannt.

WIR SIND KEINE AGENTUR!

Wir betreuen Sie von Anfang an persönlich und direkt – ohne Umwege, ohne anonyme Vermittlung.

**Dahoam
is Dahoam**

Ihr Ansprechpartner
Armin Roßmann
armin.rossmann@privatpflege-rossmann.de

**Menschlichkeit
im Mittelpunkt**

Wir hören zu, nehmen
uns Zeit und sind
für Sie da.

**Sicherheit und
Vertrauen**

Feste Bezugspersonen,
transparente Abläufe
und faire Bedingungen.

**Zuhause
gut versorgt**

In vertrauter Umgebung
leben – wir unterstützen
Sie dabei.



**Wir beraten Sie
gern persönlich.
Jetzt Kontakt aufnehmen!**

KI-bearbeitet

Anerkannter Partner aller Kassen | Alle Leistungen sind mit allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen abrechenbar.

Warum Einsamkeit krank macht

Einsamkeit ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sie hat messbare Folgen für die Gesundheit. „Chronische Einsamkeit schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Depressionen und kann sogar das Leben verkürzen“, wissen Experten. Studien belegen, dass soziale Isolation ähnlich schädlich ist wie Rauchen oder Fettleibigkeit. Der Körper reagiert auf Einsamkeit mit Stress: Der Cortisolspiegel steigt, der Blutdruck kann sich erhöhen, und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nimmt zu.

Einsamkeit eingestehen

Viele ältere Menschen schämen sich für ihre Einsamkeit. Sie fürchten, als schwach oder bedürftig dazustehen. Doch das Eingeständnis ist der erste Schritt zur Veränderung. „Ich bin einsam“: Dieser Satz ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Erst wenn man das Problem benennt, kann man es angehen. Gespräche mit dem Hausarzt, Freunden oder in Selbsthilfegruppen können helfen, die Scham zu

überwinden. Oft reicht schon ein offenes Wort, um zu merken: Ich bin nicht allein mit diesem Gefühl. Der einfachste Weg aus der Einsamkeit führt über Aktivität. Bewegung zum Beispiel hält nicht nur den Körper fit, sondern bringt auch Menschen zusammen. Seniorensportgruppen, Wandervereine oder Tanzkurse bieten die Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen. Wer sich scheut, allein in eine Gruppe zu gehen, kann sich zunächst mit einer vertrauten Person verabreden. Auch Ehrenämter sind eine wunderbare Möglichkeit, Sinn zu stiften und neue Kontakte zu knüpfen. In Weiden gibt es zum Beispiel das Maria-Seltmann-Haus, das Möglichkeiten bietet, andere Menschen kennenzulernen.

Technik als Brücke

Für viele ältere Menschen ist die digitale Welt eine Hürde. Doch sie bietet auch Chancen. Videoanrufe mit der Familie, Online-Foren für Senioren oder digitale Stammtische können Einsamkeit lindern. Kommunen und Volkshochschulen bieten oft Kurse an, in

denen der Umgang mit Smartphone, Tablet oder Computer erklärt wird.

Haustiere sind für viele ältere Menschen eine große Stütze. Ein Hund zwingt seinen Besitzer, regelmäßig vor die Tür zu gehen – und bringt so fast automatisch Kontakte mit anderen Hundebesitzern mit sich. Auch Katzen, Vögel oder sogar Pflegepflanzen können das Gefühl von Verantwortung und Geborgenheit stärken. Wer sich kein eigenes Tier halten kann oder möchte, findet vielleicht Gefallen an der ehrenamtlichen Arbeit im Tierheim.

Signale erkennen und handeln

Einsamkeit bei Eltern oder Großeltern bleibt oft unbemerkt. Doch es gibt Warnsignale: Wer sich plötzlich zurückzieht, häufig krank ist oder über Schlafstörungen klagt, könnte unter Einsamkeit leiden. Angehörige sollten sensibel sein und regelmäßigen Kontakt suchen – nicht nur aus Pflichtgefühl, sondern aus echtem Interesse. Ein gemeinsamer Spaziergang, Kaffeetrinken

Der Johanniter-Hausnotruf bietet Sicherheit und Unabhängigkeit

Testmöglichkeit bei den Johannitern vom 14. September bis 2. November 2026

Ostbayern ■ Gerade wenn die Gesundheit nicht mehr so mitspielt wie früher, ist es wichtig, sich im Alltag sicher zu fühlen und selbstständig zu bleiben. Ein Hausnotruf kann dabei helfen, in kritischen Situationen rasch Unterstützung zu rufen.

Im Ernstfall bietet der Johanniter-Hausnotruf schnelle und professionelle Hilfe durch eine umfassende Infrastruktur mit rund um die Uhr besetzten Hausnotrufzentralen und geschultem Fachpersonal. Die leicht bedienbaren Geräte entsprechen den aktuellen medizinischen Standards und zeichnen sich durch eine robuste Funktionsweise aus. Mehr als 300.000 Kundinnen und Kunden und ihre Angehörigen in ganz Deutschland vertrauen dem Johanniter-Hausnotruf.

Darauf kommt es bei der Gerätewahl an:

Klassischer Hausnotruf

- Geeignet für: Personen, die sich überwiegend zu Hause aufhalten.
- Eigenschaften & Details: Besteht aus einer Basisstation und einem stoß- und wasserfesten Notruftaste für die eigenen vier Wände, damit der Knopf auch beim Duschen getragen werden kann (wo viele Stürze passieren).

Hausnotruf für zuhause und unterwegs

- Geeignet für: Personen, die regelmäßig unterwegs sind (z. B. beim Spazierengehen oder Einkaufen).
- Eigenschaften & Details: Für den flexiblen Einsatz sowohl im Haushalt als auch unterwegs wird die Basisstation um ein mobiles Gerät ergänzt. Dank GPS können die Mitarbeiter in der Notrufzentrale orten, wo der Notruf abgesetzt wurde, damit die Hilfe zielgenau den Weg findet.

„Zum Ausprobieren kann auch ein Test sinnvoll sein, um zu prüfen, ob Handhabung, Tragekomfort und Abläufe im Alltag wirklich passen. Bei den Johannitern ist es im Rahmen der Sicherheitswochen vom 14. September bis 2. November 2026 möglich, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang kostenlos ohne Anschlussgebühr zu testen“, sagt Philipp Roder, Sachgebietsleiter für Hausnotruf bei den Johannitern in Ostbayern.

Weitere Informationen gibt es unter der Servicenummer 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter: www.johanniter.de/hausnotruf-testen



Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

Tel. 09621 4722-19

hausnotruf.ostbayern@johanniter.de



JOHANNITER

Haustiere können helfen, im Alter psychisch stabil zu bleiben.

oder ein Ausflug können Wunder wirken. Nachbarn können ebenfalls ein wichtiger Faktor im Kampf gegen Einsamkeit sein. Ein kurzer Plausch beim Einkaufen, ein gemeinsamer Einkauf oder die Bitte um kleine Hilfsdienste – all das schafft Verbindung.

Mut zur Veränderung

Der wichtigste Rat für alle, die sich einsam fühlen: Warten Sie nicht darauf, dass andere den ersten Schritt machen. Seien Sie selbst aktiv. Probieren Sie etwas Neues aus, auch wenn es Überwindung kostet. Einsamkeit lässt sich besiegen – aber nur, wenn man den Mut hat, sich auf Veränderungen einzulassen. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät für neue Freundschaften, neue Hobbys oder neue Lebensfreude. Bettina M. übrigens ist einen ungewöhnlichen Schritt gegangen und mit einer Freundin zusammengezogen, die in einer ähnlichen Situation war wie sie.



© LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

Senioren Wohn Gemeinschaft

📍 Zur Schlemm 10 • 92700 Kaltenbrunn



PFLEGETEAM MELANIE *mit Herz und Hand*

-  **Familiäre Atmosphäre**
Ein Zuhause zum Wohlfühlen
-  **Individuelle Betreuung**
Wir nehmen uns Zeit für Sie
-  **Gemeinschaft & Geborgenheit**
Gemeinsam statt allein
-  **Mitten im Leben**
Aktiv, herzlich und verbunden
-  **Liebevoller Alltag**
Mit Herz, Verständnis und Respekt



Mit Herz und Hand 

Kleine Wohngemeinschaft mit max. 10 Plätzen 

unter der Leitung von
Pflegeteam Melanie mit Herz und Hand

 Steinfels 5
92708 Mantel

 09605 924061

 pflegeteam.melanie@t-online.de

Mit Herz und Hand – für ein Zuhause, das gut tut. 

KI-generiert

Maßgefertigte Versorgung für jeden Fuß



Benjamin Prexler



Orthopädie · Schuh & Technik

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

Diabetes nimmt Ihre Füße besonders in die Pflicht

„Bei Diabetes heißt es, noch vorsichtiger zu sein als bei gesunden Füßen“, erklärt Benjamin Prexler, Orthopädienschuhtechniker-Meister der Orthopädie-Schuh und Technik Vogel GmbH. „Egal, wie gut der Blutzucker eingestellt ist: Die Langzeitfolgen der Diabetes zeigen sich oft schneller als erwartet. Gerade an den Füßen können bereits kleine Druckstellen, Verletzungen oder Entzündungen zu einem größeren Problem werden, wenn sie unbemerkt bleiben. Deshalb ist es besonders wichtig, die Füße regelmäßig zu kontrollieren und Veränderungen frühzeitig ernst zu nehmen.“

„Egal wie gut der Blutzucker eingestellt ist: Die Langzeitfolgen der Diabetes zeigen sich oft schneller als erwartet.“

Frühe Warnzeichen sind:

- Gefühlsstörungen der Fußsohlen (Polyneuropathie / PNP)
- Durchblutungsstörungen (pAVK)
- Kribbeln und brennende Beine
- Krallenzehen
- Starke Hornhautbildung
- Augenerkrankungen wie diabetische Retinopathie u.v.m.

Durch Gefühlsstörungen an der Fußsohle verändert sich das Gangbild. Der Oberkörper kippt nach vorne. Das erhöht den Druck auf Ballen und Zehen. Die Folge: verstärkte Hornhaut und neuralgische Druckstellen. Unbehandelt können daraus Entzündungen und offene Wunden (Ulcus / diabetischer Fuß) entstehen.

Worauf sollten Sie bei Diabetes achten?

Bei einer Diabeteserkrankung sollten die Blutzuckerwerte regelmäßig vom Hausarzt und Diabetologen kontrolliert werden. Außerdem sollten Sie selbstständig auf Druckstellen, Rötungen oder Verletzungen an den Füßen achten. Oft ist hinter der gebildeten Hornhaut die Verletzung unscheinbar aber dennoch hoch brisant.

Bei Veränderungen sollten Betroffene deshalb nicht zögern und frühzeitig einen Fachmann aufsuchen. Bei länger anhaltenden Problemen mit Druckstellen können spezielle Einlagen und Schuhe für Diabetiker helfen. Sie sind darauf ausgelegt, Druckspitzen an der Fußsohle zu mindern und besonders empfindliche Bereiche gezielt zu entlasten. Ob die Versorgung optimal passt, wird bei der Orthopädie – Schuh & Technik Vogel GmbH mithilfe einer computergestützten Druckmessung überprüft. So lässt sich feststellen, an welchen Stellen der Fuß besonders belastet wird und wo eine individuelle Anpassung sinnvoll ist. Die richtige Versorgung kann dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen und die Mobilität mit einfachen Hilfsmitteln langfristig zu erhalten.

„Kommen Sie gerne bei uns im Geschäft vorbei und lassen Sie sich beraten. Oft gibt es einfache und leichte Lösungen, bevor die Probleme größer werden“, versichert Benjamin Prexler, Orthopädienschuhtechniker-Meister und Geschäftsführer der Orthopädie-Schuh und Technik Vogel GmbH.

WIR FERTIGEN EINLAGEN UND ORTHOPÄDISCHE SCHUHE ALLER ART – FÜR ALLE KASSEN:

- **Diabetes-adaptierte Einlagen und Therapieschuhe – zertifiziert nach den Richtlinien für Diabetiker-Versorgung**
- **Orthopädische Maßschuhe**
- **Konfektionierte Einlagen – auch ESD für Sicherheits- und Arbeitsschuhe**
- **Sensomotorische und podoätiologische Einlagen**



KLEINE WUNDE, GROSSES RISIKO

Von Lea-Mareen Kuhnle

Ein kleiner Druckpunkt. Eine unscheinbare Blase. Ein winziger Schnitt nach dem Barfußlaufen im Garten. Was für die meisten kaum der Rede wert ist, kann für Menschen mit Diabetes schwerwiegende Folgen haben.

REGELMÄSSIGE FUSSKONTROLLEN KÖNNEN BEI DIABETES LEBEN VERÄNDERN

Der sogenannte diabetische Fuß zählt zu den häufigsten und zugleich gefährlichsten Folgeerkrankungen des Diabetes. Die gute Nachricht: Regelmäßige Kontrollen und die richtige Vorsorge können viele Komplikationen verhindern und weitreichende Folgen unterbinden.

Wenn Füße keine Warnsignale senden

Millionen Menschen leben mit Diabetes. Viele wissen nicht, dass die Erkrankung auch die Füße betrifft. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann die Nerven schädigen. Die Folge: Schmerzen, Druck oder Verletzungen werden oft gar nicht mehr wahrgenommen. Gleichzeitig können Durchblutungsstörungen dafür sorgen, dass Wunden schlechter heilen. Diese Kombination ist tückisch. Eine kleine Verletzung, die unbemerkt bleibt, kann

sich entzünden und zu einem chronischen Geschwür entwickeln. Im schlimmsten Fall drohen schwere Infektionen oder sogar eine Amputation.

Der tägliche Blick auf die Füße

Die wichtigste Maßnahme ist überraschend einfach: Regelmäßig hinschauen. Menschen mit Diabetes sollten ihre Füße täglich kontrollieren – auch zwischen den Zehen und an den Fußsohlen.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen Rötungen oder Druckstellen, Blasen und kleine Schnitte. Aber auch Schwellungen und Verfärbungen der Haut sowie eingewachsene Nägel und trockene oder rissige Haut sollten beobachtet werden. Je früher dabei Veränderungen erkannt werden, desto besser lassen sie sich behandeln.

Regelmäßige Kontrollen beim Arzt

Neben der eigenen Kontrolle sind ärztliche Untersuchungen unverzichtbar. Bei den Diabetes-Kontrollen prüft der Arzt unter anderem, ob das Berührungsempfinden noch intakt ist und wie gut die Füße durchblutet werden.

Je nach individuellem Risiko können zusätzliche Untersuchungen oder häufigere Kontrolltermine sinnvoll sein. Wer bereits Nervenschäden oder Durchblutungsstörungen hat, sollte seine Füße besonders engmaschig und regelmäßig in ärztlicher Behandlung überwachen lassen.

Bereits kleine Veränderungen sollten ärztlich abgeklärt werden. Insbesondere wenn eine Wunde nicht innerhalb weniger Tage heilt oder Anzeichen einer Entzündung wie Rötung, Schwellung oder Sekret auftreten. Wichtig ist hier, zu verstehen, dass nicht jede Wunde akute Schmerzen verursacht.

Lieber einmal zu viel als einmal zu spät zum Arzt gehen. Denn beim diabetischen Fuß entscheidet oft der Zeitpunkt über den weiteren Verlauf.

Die richtige Pflege schützt

Gesunde Füße brauchen Aufmerksamkeit – bei Diabetes und Vorerkrankungen gilt das umso mehr. Dazu gehören:

- Füße täglich mit lauwarmem Wasser waschen und sorgfältig abtrocknen.
- Trockene Haut regelmäßig mit einer geeigneten Fußcreme pflegen – jedoch nicht zwischen den Zehen.

- Nägel gerade schneiden oder bei Problemen fachgerecht behandeln lassen.
- Bequeme, gut passende Schuhe tragen und vor jedem Anziehen auf kleine Steinchen oder Druckstellen kontrollieren.
- Möglichst nie barfuß laufen – auch nicht zu Hause oder im Garten.

Vorsicht bei der Fußpflege

Hornhaut oder Hühneraugen sollten nicht eigenständig mit scharfen Klingen oder ätzenden Mitteln entfernt werden. Schon kleinste Verletzungen können problematisch werden. Medizinische Fußpflege durch speziell geschulte Fachkräfte kann hier eine sichere Alternative sein.

Spezielle Schuhe und Einlagen

Für viele Menschen mit Diabetes sind gut sitzende Schuhe weit mehr als eine Frage des Komforts – sie sind ein wichtiger Bestandteil der Vorsorge. Besonders bei bereits bestehenden Nervenschäden,

**Gut passende
Schuhe sind
besonders wichtig.**



**STYLISH. MODERN.
TRADITION NEU GEDACHT.**

Seit über 60 Jahren steht Stief Orthopädie Schuh und Technik für höchste Qualität, handwerkliche Präzision und individuelle Lösungen in der Orthopädie-Schuhtechnik. Dabei verbinden sie gewachsene Erfahrung mit einem zeitgemäßen Anspruch an Komfort, Funktion und Stil.

Diabetesversorgung

Vor allem wenn Füße durch Diabetes besondere Aufmerksamkeit benötigen, ist Vertrauen entscheidend. Mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl fertigen wir individuelle Lösungen, die den Fuß behutsam umschließen, Druck gezielt reduzieren und Schutz im Alltag bieten.

Ob Diabetikerschuhe, individuelle Einlagen oder orthopädische Anpassungen –

jeder Schritt wird sorgfältig auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Von der Analyse über die Auswahl geeigneter Materialien bis zur präzisen handwerklichen Umsetzung entsteht eine Versorgung, die Sicherheit und Komfort miteinander verbindet.

Wir möchten ein Stück Unbeschwertheit zurückzugeben – damit Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können: sich gut aufgehoben zu fühlen. Denn wahre Qualität entsteht dort, wo Tradition lebendig bleibt und Stil selbstverständlich ist. Hier entstehen Unikate, die Komfort, Passform und Design harmonisch vereinen.

**Handwerk mit Haltung.
Komfort mit Stil.**

- ANZEIGE -



**Stief Orthopädie Schuh und
Technik GmbH & Co. KG**

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



**Trockene Haut
sollte regelmäßig
eingecremt werden.**



© Warawan – stock.adobe.com

Druckstellen oder Fehlstellungen können diabetische Schutzschuhe und orthopädische Einlagen helfen, den Druck gleichmäßig auf den Fuß zu verteilen.

Ob spezielle Schuhe oder Einlagen notwendig sind, entscheidet der behandelnde Arzt gemeinsam mit Orthopädienschuhteknikern. Wichtig ist außerdem, neues

VORSICHT BEI FOLGENDEN WARNSIGNALEN:

- Wenn Rötungen oder Druckstellen auftreten.
- Bei Blasen und kleinen Schnitten in der Haut.
- Wenn die Füße immer wieder stark anschwellen.
- Die Fußhaut Verfärbungen aufweist.
- Wenn eingewachsene Nägel schmerzen.
- Bei trockener und rissiger Haut.

- 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 schwerwiegender gesundheitlicher 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.

Die richtigen
Blutzuckerwerte sind
das A und O.



© Warawan – stock.adobe.com

Schuhwerk langsam einzulaufen und die Füße nach jedem Tragen auf mögliche Druckstellen zu kontrollieren.

Vorbeugen lohnt sich

Eine gute Blutzuckereinstellung, ausreichend Bewegung, der Verzicht auf das Rauchen und die konsequente Fußpflege bilden die Grundlage für gesunde Füße. Wer diese Maßnahmen mit regelmäßigen ärztlichen Kontrollen verbindet, kann das Risiko schwerer Komplikationen deutlich senken.

Der diabetische Fuß entwickelt sich oft schleichend – und gerade deshalb wird er häufig unterschätzt. Doch schwere Folgen sind kein unausweichliches Schicksal. Mit Aufmerksamkeit, regelmäßigen Kontrollen und einer guten Zusammenarbeit mit dem Behandlungsteam lassen sich viele Komplikationen vermeiden. Manchmal genügt schon ein kurzer täglicher Blick auf die eigenen Füße, um langfristig mobil und selbstständig zu bleiben.

Fachpraxis für Podologie Siegfried Messer

Oberviechtach **Vohenstraß** Weiden



Leistungsspektrum

Wir können viel für Ihre Füße tun –
hier finden Sie eine Übersicht über unsere Behandlungen:

- podologische Komplexbehandlung
- Druckschutz und Druckentlastung
- Hühneraugenbehandlung
- Behandlung eingewachsener Zehennägel
- Haut- und Nagelerkrankungen
- Hilfe bei Nagelpilz und Warzen
- Beratung
- interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Diabetologen, Hautärzten, Orthopäden und Orthopädieschuhtechnikern



Oberviechtach (ab 05.09.2019)

Schönseer Straße 13
(ehemals Versicherung Frühl.)
Telefon 0176 – 420 966 07

VOHENSTRAUB

Ostweg 9a
Telefon 09651 – 734 99 60

WEIDEN (ab 01.03.2019)

Hausbesuche
Telefon 0176 – 420 966 07

Medizinische Fußbehandlung

Termine Montag bis Samstag nach Vereinbarung

Hausbesuche auch in Ihrem Ort sowie für Kassenpatienten und Privat





FUSSWERK OBERPFALZ

Seit Mai unterstützt Orthopädieschuhmacher Daniel Kledtke (links) das Team von Horst Schedl.

Sicherheit, die man fühlt. Komfort, der bleibt.

Gesunde Füße sind die Basis für ein aktives und schmerzfreies Leben. Im Fußwerk Oberpfalz kümmern sich Horst und Yvonne Schedl mit ihrem Team mit Leidenschaft und Fachkompetenz um die Fußgesundheit ihrer Kundinnen und Kunden.

Ein **besonders wichtiger Bereich** ihrer Arbeit ist die Versorgung von Menschen mit Diabetes – denn gerade diabetische Füße benötigen höchste Sorgfalt, präzise gefertigte Entlastung und Materialien, die zuverlässig schützen.

Orthopädieschuhmachermeister Horst Schedl und sein Team fertigen individuelle Einlagen und Maßschuhe, die speziell auf die Bedürfnisse diabetischer Füße abgestimmt sind. Ziel ist es, Druckstellen zu

vermeiden, die Haut zu schützen und die Mobilität der Betroffenen zu erhalten. Dabei kommen ausschließlich hochwertige, hautverträgliche und langlebige Materialien zum Einsatz. „Gerade bei diabetischen Füßen machen wir keine Kompromisse“, betont Horst Schedl. „Sicherheit, Komfort und Nachhaltigkeit stehen hier an erster Stelle.“

Neben dieser wichtigen Versorgung bietet das Fußwerk Oberpfalz selbstverständlich das **volle Spektrum der orthopädischen Schuhtechnik**. Passgenaue Schuhe in verschiedenen Weiten – ob schmal, normal oder kräftig – sorgen dafür, dass jeder Fuß die Unterstützung bekommt, die er braucht. Vom Sportler über Menschen mit Fußfehlstellungen bis hin zu

Kundinnen und Kunden mit besonderen orthopädischen Anforderungen: Für jede Situation findet sich die passende Lösung.

In der erweiterten „gläsernen Werkstatt“ können Interessierte seit einigen Monaten live miterleben, wie orthopädische Einlagen und Maßschuhe entstehen. Der Blick hinter die Kulissen zeigt eindrucksvoll, wie viel Präzision und Handarbeit in jeder Versorgung steckt – besonders bei der Fertigung für diabetische Füße.

Fußwerk Oberpfalz verbindet traditionelles Handwerk mit modernster Technik – für alle Füße, aber mit besonderer Expertise für die sensible Versorgung von Menschen mit Diabetes.

LEISTUNGSSPEKTRUM

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



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

NEUE LEBENSQUALITÄT DURCH KURZE IMPLANTATE

Moderne Implantatlösungen trotz wenig Kieferknochen

Am Samstag, 10. Oktober 2026 von 10 bis 15 Uhr findet ein kostenfreier Informationstag mit Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurg Dr. Horst Palluck in der Praxis in Schwandorf statt.

Zahnimplantate gelten heute als die modernste und komfortabelste Lösung für den Ersatz fehlender Zähne. Allein in Deutschland werden jedes Jahr rund eine Million Implantate eingesetzt. Doch was viele Betroffene nicht wissen: Für eine sichere Verankerung eines Implantats ist

normalerweise ausreichend Kieferknochen erforderlich. Ist dieser durch Zahnverlust oder andere Ursachen zurückgegangen, schien lange Zeit oft nur ein aufwendiger Knochenaufbau möglich.

Die moderne Zahnmedizin bietet heute jedoch innovative Alternativen. Eine bewährte Lösung sind sogenannte Kurzimplantate. Diese speziell entwickelten Implantate ermöglichen in vielen Fällen eine feste Versorgung auch bei reduziertem Knochenangebot und können dadurch umfangreiche chirurgische Eingriffe vermeiden.

Kurzimplantate können in geeigneten Fällen eine Alternative zum aufwendigen und kostenintensiven Knochenaufbau sein.

Mögliche Vorteile – je nach individueller Ausgangssituation:

- **Knochenaufbau kann unter Umständen vermieden werden**
- **Weniger bzw. schonendere Eingriffe möglich**
- **Potenziell geringere Beschwerden**

- **Kürzere Behandlungs- und Heilungszeiten möglich**
- **Bewährte Stabilität – auch langfristig**

Welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, welche Vorteile Kurzimplantate bieten und für wen diese Behandlungsmethode geeignet ist, erläutert Dr. Horst Palluck, Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, im Rahmen eines Informationstages am Samstag, den 10. Oktober 2026 von 10 bis 15 Uhr.

Sollten Sie am Aktionstag verhindert sein, bieten wir Ihnen selbstverständlich auch während unserer regulären Sprechzeiten gerne einen persönlichen Beratungstermin an.

„Eine fundierte Beratung ist die Grundlage jeder erfolgreichen Behandlung. Deshalb möchten wir Betroffenen die Gelegenheit geben, sich unverbindlich über moderne Implantatlösungen zu informieren und ihre persönlichen Fragen zu stellen“, erklärt Dr. Palluck.



INFORMATIONSTAG KURZE IMPLANTATE

Samstag, 10. Oktober 2026
von 10 bis 15 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen:
Telefon 09431/999980 oder
info@dr-palluck.de

Kommen Sie vorbei!



**Mund-, Kiefer- und
Gesichtschirurgie**
Bahnhofstraße 12
92421 Schwandorf

STRESS

HAT
BISS

WENN ZÄHNE LEIDEN

Von Lea Zirkelbach

© ViDi Studio – stock.adobe.com

Stress geht nicht nur an die Nerven, sondern auch an die Zähne. Wer unter Anspannung steht, knirscht oder presst häufig unbewusst mit den Zähnen. Die Folgen reichen von Verspannungen über Kopf-, Kiefer-, Nacken- und Rückenschmerzen bis hin zu langfristigen Schäden am Gebiss.

Dauerhafter Stress kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen. Während die Auswirkungen auf die Psyche den meisten Menschen bekannt sind, werden körperliche Folgen häufig unterschätzt. Dabei reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Belastungen, oftmals sogar unbewusst.

Wenn Stress auf die Zähne geht

Auch die Zahngesundheit kann unter Stress leiden. Indirekt kann sich Stress beispielsweise durch eine nachlässigere Mundhygiene, einen erhöhten Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln oder einen verstärkten Konsum von Alkohol und Nikotin negativ auswirken. Solche Gewohnheiten lassen sich häufig durch bewusste Verhaltensänderungen verbes-

sern. Schwieriger wird es jedoch, wenn die Belastung bereits Spuren an Zähnen und Kiefer hinterlassen hat.

Wer häufig mit den Zähnen knirscht oder den Kiefer anspannt, belastet Zähne, Muskulatur und Kiefergelenke. Mögliche Folgen sind Beschwerden im Kieferbereich, Verspannungen sowie eine erhöhte Beanspruchung der Zähne. Oft machen sich die Auswirkungen auch durch Kopf-, Nacken- oder Schulterschmerzen bemerkbar.

Schon kleine Auszeiten können helfen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Typische Warnsignale sind ein verspannter Kiefer am Morgen, Druckgefühl im Gesichtsbereich oder wiederkehrende Kopfschmerzen. Wer solche Beschwerden bei sich feststellt, sollte die Ursachen frühzeitig abklären lassen.



STRESSFREIE ZÄHNE:

5 EINFACHE ALLTAGSTIPPS

- Kleine Auszeiten fest einplanen.
- Regelmäßig bewegen und frische Luft genießen.
- Kiefer und Schultern bewusst entspannen.
- Abends Handy & Co. auch mal ausschalten.
- Bei anhaltenden Beschwerden den Zahnarzt aufsuchen.

Erste Hilfe für Kiefer und Zähne

Der erste Schritt besteht darin, die persönlichen Stressauslöser zu erkennen und gezielt anzugehen. Ein einfacher Rat wie „Lass dich nicht stressen“ greift meist zu

kurz. Wer dauerhaft unter Anspannung steht, sollte versuchen, die Ursachen bewusst wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, um den Stresspegel zu senken.

Besonders wichtig sind regelmäßige Entspannungsphasen im Alltag. Schon kleine Auszeiten können helfen, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Ein Spaziergang in der Mittagspause, leichte Bewegung an der frischen Luft oder Entspannungsübungen können Verspannungen lösen und für einen mentalen und körperlichen Ausgleich sorgen.

Auch vor dem Schlafengehen lohnt es sich, auf ausreichend Ruhe zu achten. Übermäßiger Medienkonsum, dauernde Erreichbarkeit oder das ständige Scrollen durch soziale Netzwerke können es erschweren, abzuschalten. Es kann hilfreich sein, Gedanken, Aufgaben oder Sorgen schriftlich festzuhalten. So bleiben wichtige To-dos nicht

Stress hinterlässt nicht nur psychische Spuren, sondern kann auch erhebliche Auswirkungen auf Zähne, Kiefer und Muskulatur haben.

im Kopf und das Gedankenkarussell kommt leichter zum Stillstand.

Bestehen die Beschwerden bereits über einen längeren Zeitraum, sollte zahnärztlicher Rat eingeholt werden. Fachleute können die Stellung von Zähnen und Kiefer sowie das individuelle Bissverhalten untersuchen und mögliche Schäden erkennen.

In vielen Fällen kommen neben Entspannungsübungen auch individuell angepasste Aufbiss- oder Knirscherschienen zum Einsatz. Diese werden vor allem nachts getragen und schützen die Zähne vor weiterer Abnutzung. Darüber hinaus können bestehende Schäden an Füllungen oder Zahnersatz behandelt werden. So lassen sich Beschwerden oftmals deutlich reduzieren und langfristige Folgeschäden vermeiden.

Stress hinterlässt nicht nur psychische Spuren, sondern kann auch erhebliche Auswirkungen auf Zähne, Kiefer und Muskulatur haben. Wer Warnsignale wie morgendliche Kieferschmerzen, häufige Kopfschmerzen oder Verspannungen frühzeitig erkennt, kann rechtzeitig gegensteuern. Neben professioneller zahnmedizinischer Unterstützung spielen vor allem Stressabbau und bewusste Erholungsphasen eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Zähnen und Kiefer.

MKG DR. ACH

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

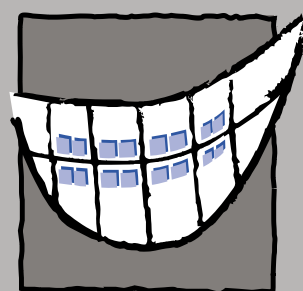


- kostenlose Parkplätze
- Abendsprechstunde
- rollstuhlgerechte Räumlichkeiten
- klimatisierte Räume

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

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.

unbe- teilt, gleich- gültig	↓	giftiges Halb- metall	Sitzung; Sitzungs- periode	bestän- dig, gleich- bleibend	↓	kroa- tische Adria- insel	↓	Zitter- pappel	↓	sehr guter Kame- rad	EDV: Daten- bank- suche	↓	deutscher Reichs- präsident (Friedrich)	Fehler, Unge- schick- lichkeit	Sing- stimme	nord- deutsch: jammern, nörgeln	ugs. für nein
Art der Bart- abnahme	→									Angaben über Mit- wirkende (Film, TV)	→						
Vorname der Garbo	→					linker Neben- fluss der Mosel		Nach- lass- emp- fänger	→		12		Affodill- gewächs, Heil- pflanze	→			
Teil eines Wohn- raumes	→							an jedem Ort		raues, gekräu- seltes Gewebe	→						6
Übrig- geblie- benes	→				Stadt in Pa- lästina		schlechte Ange- wohn- heit	→					über- mensch- liches Wesen	1	einen dünnen Anstrich auftragen		Hofsitte, Hofzere- moniell
→				Ketten- ring	→					Dynastie im alten Peru		einge- dickter Frucht- saft	→				
Monats- name, Brach- mond		eiförmig	→				Ein- spruchs- recht, Einspruch		unwis- sender Mensch	→							4
→				ein Nestor- papagei		franz. Schrift- steller (Jules)	5					Abkür- zung für senior		Nadel- baum, Fichten- art		latei- nisch: Kreuz	
mittel- asiat. Fürsten- titel		eine Zahl	Gewürz- knospe	→					Kreuz- blütler, Rucola		geflochte- nes oder gedrehtes Seil	→					
→					ledig- lich	Verpa- ckungs- gewicht	→				Stifter- figur im Naumbur- ger Dom		nordi- sche Währungs- einheit	→			9
Stock- werk	↓	Roman v. H. Mann: „Profes- sor ...“	ohne Maß und ohne Ende	→						Fluss zur Saale	→						
großer Nacht- vogel	→			Staat in Süd- west- afrika		schott. See- unge- heuer	Freude; Sinnlich- keit, Ver- langen	→			8	beweg- liches Gewebs- organ	Wortlaut	→			
→							mit den Füßen stoßen	↓	jorda- nische Haupt- stadt	→					eine Blume; ein Gewürz		
weitab, weit weg		kaufmän- nisch: heute		frühere Längen- einheit	Enterich	→	7			Bett- tuch		Laub- baum		spitzer Pflanzen- teil		sauber, unbe- schmutzt	
Anschrift	→							Binde- wort	Adres- sant	→							10
→					Decken- ver- zierung	→				ein Latein- ameri- kaner	→						
Tier- unter- kunft	→	engl. Fantasy- Autor (J. R. R.)				3			Ringel-, Saug- wurm	→				biomed. Institut (Abk.)	→		11
geküns- telte Haltung, Gebärde	→			2	aufhören	→				sich Wissen aneignen	→						

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN

Ambulante Rehabilitation

Medifit – ambulantes Rehasentrum

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

Christlicher Verein Junger Menschen

CVJM Amberg e.V.

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

Freizeitbad

Kurfürstenbad Amberg

Gasfabrikstr. 16, 92224 Amberg
Tel. 09621/603-830
www.kurfuerstenbad-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

Ernährungstherapie und -beratung

Ernährungs-Rathgeber

B. Sc. Christina Rathgeber, Diätassistentin
christina@ernaehrungs-rathgeber.de
www.ernaehrungs-rathgeber.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

Haushaltshilfe

Agentur für Haushaltshilfe

92224 Amberg
Tel. 09621/8978670 | amberg@agfh.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

MKG- und Oralchirurgie

Dr. Dr. Tobias Ach

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

Dr. Horst Palluck

Bahnhofstr. 12, 92421 Schwandorf
Tel. 09431/999980
www.dr-palluck.de

AUS DER REGION

Optik & Akustik

Starkmann Optik & mehr

Jahnstr. 2, 92533 Wernberg-Köblitz

Tel. 09604/931957

www.optik-starkmann.de

Orthopädie/Schuhtechnik

Fußwerk Oberpfalz Inh. Horst Schedl

Freyung 32, 92660 Neustadt

Tel. 09602/9188025

www.fusswerk-oberpfalz.de

Vogel Orthopädie + Schuh & Technik

Unterer Markt 7, 92637 Weiden

Tel. 0961/43216

www.orthopaedie-vogel.de

Stief Orthopädie Schuh und Technik GmbH & Co.KG

Frühlingstr. 2, 92237 Sulzb.-Rosenberg

Tel. 09661/3177

www.orthostief.de

Personal Trainer & Ernährungsberater

Markus Maier

Veilchenring 19, 92648 Vohenstrauß

Tel. 0151/16509287

www.pt-markusmaier.de

Pflege

Caritasverband Stadt Weiden und Landkreis Neustadt a.d.WN e.V.

Bismarckstr.21, 92637 Weiden

Tel. 0961/398900

www.caritas-weiden.de

Pflegeagentur Eberle GbR

vertreten durch Ralph Pittack

Niederlassung Schwandorf

Tel. 09431/9902349

www.lieber-daheim.de

Pflegeteam Melanie

Steinfels 5, 92708 Mantel

Tel. 09605/924061

pflegeteam.melanie@t-online.de

Roßmann GmbH

Ambulanter Pflegedienst

Berndorfer Str. 10, 95478 Kemnath

Tel. 09642/7037030

www.privatpflege-rossmann.de

Podologie

Fachpraxis für Podologie

Siegfried Messer

Ostweg 9a, 92648 Vohenstrauß

Tel. 09651/7349960

siegfried_messer@web.de

Praxis für Physiotherapie

Physiotherapie Rupprecht – Privatpraxis

Wörthstr. 7, 92637 Weiden

Tel. 0961/4701734

www.ergotherapie-rupprecht.de

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

Vita Nova Reformhaus Sander GmbH

Oberer Markt 25, 92637 Weiden

Tel. 0961/44603 | www.vita-nova.de

Sanitätshaus

Sanitätshaus Hellbach

Regensburger Str. 24, 92224 Amberg

Tel. 09621/496284

www.sanitaetshaus-hellbach.de

Selbsthilfegruppe

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Spitalgraben 3, 92224 Amberg

Tel. 09621/101399

www.amberg.de/Selbsthilfegruppen

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

Volkshochschule

Volkshochschule Amberg

Zeughausstr. 1a, 92224 Amberg

Tel. 09621/10-1238 | www.vhs.amberg.de

Wellness

Conny Osika Entspannung – Klangschalen

Friedrichsstr. 18, 92648 Vohenstrauß

Tel. 09651/917984

www.ergotherapie-entspannung-osika.de



VITA NOVA
ENTDECKEN, WAS GUT TUT

Reformhaus

Länger gesund leben



Ganzheitlich
Gesund

Naturkraft-Wochen
vom 1. – 31. Oktober



Natürliche Kräuterkraft für *Ihre Abwehrkräfte!*

Wind, Kälte und wechselhaftes Wetter stellen unseren Körper besonders in der kalten Jahreszeit vor Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, auf sich zu achten und die natürlichen Abwehrkräfte sowie Hals und Rachen gezielt zu unterstützen. Mit Immunkraft und Goldkehlchen Gurgelwasser setzen Sie dabei auf die bewährte SonnenMoor® Kräuterkompetenz.

Immunkraft – Ihr Kräuter-Schutzschild

Der flüssige Kräuterauszug kombiniert 12 ausgewählte Kräuter und Pflanzen mit Zink. Darunter befinden sich traditionell geschätzte Pflanzen aus der Volksheilkunde wie Schlüsselblume, Holunderblüten, Lindenblüten, Thymian und Sanddornbeeren. Immunkraft ist alkoholfrei und eignet sich ideal für alle, die ihre Abwehrkräfte und die oberen Atemwege auf natürliche Weise unterstützen möchten.

Goldkehlchen Gurgelwasser – Kräuterkraft für Hals und Rachen

Wenn Hals und Rachen besondere Aufmerksamkeit brauchen, ist unser seit Jahrzehnten bewährtes Gurgelwasser ein natürlicher Begleiter. Die kraftvolle Kräuterkombination aus Blutwurz, Kamille, Käsepappel und Süßholzwurzel unterstützt den gesamten Mund- und Rachenraum sowie die Mundschleimhäute. Für ein wohltuendes Gefühl in Hals und Rachen.