

Ausgabe 02/2026

ERNÄHRUNG | FITNESS | GESUNDHEIT

Ein Produkt von
oberpfalz
medien

gesund *vital*

Auszeit

Erholung,
die wirkt

Sonnenkraft

Hautschutz
nach Maß

SOMMER

Sonnige Momente

Unser gesund&vital Rezept *Tipp*

Vegane Buddha-Bowl



© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG

ZUBEREITUNG (ETWA 4 PORTIONEN):

Reis nach Packungsanleitung garen. Kichererbsen und Kidneybohnen sehr gut abtropfen lassen. Ananas schälen, Fruchtfleisch vom Strunk schneiden, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe

ZUTATEN

125 g Langkorn-Wildreis-Mischung
265 g Kichererbsen (Abtropfgew.)
255 g Kidneybohnen (Abtropfgew.)
1 Bund Frühlingszwiebeln
etwa 100 g Feldsalat
1 Baby-Ananas
1 Avocado
100 g Rote Beete
1 EL Sesamsamen
200 g Blumenkohl
2 EL Olivenöl

DRESSING

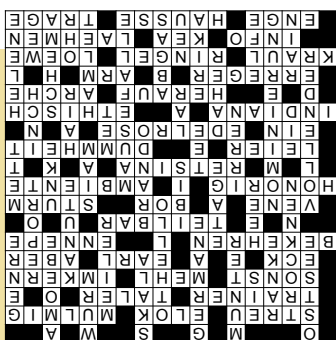
300 g Vegane Crème fraîche
2 TL Olivenöl
4 TL Agavendicksaft
2 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

schneiden. Rote Beete schälen, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Blumenkohl putzen, in dünne Scheiben schneiden und anschließend waschen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Blumenkohlscheiben von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss alle Salatzutaten sortiert in einer großen Schüssel anrichten.

Das Dressing gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.

Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und dekorativ darüberstreuen.

Lösung: Honigwein



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

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

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

Die nächste Ausgabe erscheint am 19. September 2026

Die sonnigen Momente zählen



© Ju.see - stock.adobe.com

Hohe Temperaturen, sonnige Tage, das Leben spielt sich draußen ab: Endlich ist der Sommer da! Mit seinem Kommen atmen wir nach Monaten voller Kälte und grauer Tage auf. Jetzt gewinnt „aktiv sein“ eine neue Qualität – sei es bei Bewegung an der frischen Luft, an langen Abenden im Garten oder auf der Terrasse, beim Eis im Schatten oder beim Genießen der warmen Sonnenstrahlen auf der Haut. Der Sommer ist wie ein kleiner Energieschub für Körper und Seele.

Gleichzeitig verlangt er uns auch Achtsamkeit ab: Die Haut braucht Schutz vor UV-Strahlung, bewusste Pausen sorgen für Erholung, und selbst die Füße sind mehr gefordert. Und vielleicht stellt sich gerade jetzt die Frage: Wie geht eigentlich „glücklich im Alter“? Ein Patentrezept gibt es nicht. Doch Momente des Innehaltens, der Freude und des bewussten Erlebens können ein Schlüssel sein.

So sehr wir den Sommer herbeigesehnt haben, ist er doch Teil eines natürlichen Kreislaufs, der uns auf unterschiedliche Weise fordert. Vielleicht gilt das nicht nur für die Jahreszeiten, sondern für das Leben selbst: Die hellen Momente gewinnen an Tiefe, weil wir auch andere Zeiten erlebt haben.

Einen guten Start in die Sommermonate wünscht Ihnen Ihre **gesund.vital**-Redaktion

*Und der Sommer
scheint, als würde er
ewig weiter träumen.*

– Elisabeth von Arnim –

Impressum

Herstellung/Druck:

Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

Gesamtverantwortung

Anzeigen/Redaktion/Design: Ivana Zang

Redaktion:

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

Gestaltung:

Barbara Schlicht
Ramona Hanisch

Titelbild: New Africa – stock.adobe.com



Inhaltsverzeichnis



KÖRPER & SEELE

5

Zwischen Licht und Schatten

Warum Hautschutz so individuell ist

8

Multitalent Bienengift

Zwischen Naturkraft und Anti-Aging-Trend

10

Mikro-Auszeiten

Kleine Pausen, große Wirkung

13

Plötzlich still!

Wenn das Gehör streikt

16

Glukosetrick im Check

Funktionsweise und Wirksamkeit

18

Happy Feet

Alles rund um gesunde Füße

23

Glücklich im Alter

Die Bedeutung sozialer Kontakte

26

Nur nicht hinfallen!

Zunehmendes Sturzrisiko im Alter

28

Einmal tief durchatmen

Warum See- und Salzluft wohltuend wirkt

32

Schlaganfallversorgung

Wenn jede Minute zählt

ZAHNHEILKUNDE



35

Schönes Lächeln

Zahnkorrekturen für jedes Alter

SERVICE

37

Fitness für den Kopf

Spannendes Kreuzworträtsel

38

Experten aus der Region

Gesundheits-Experten auf einen Blick

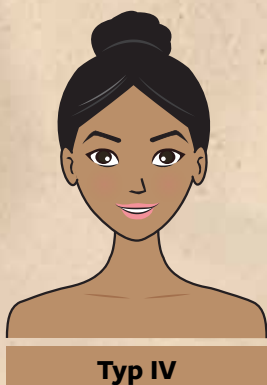
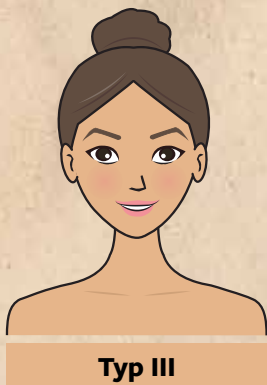
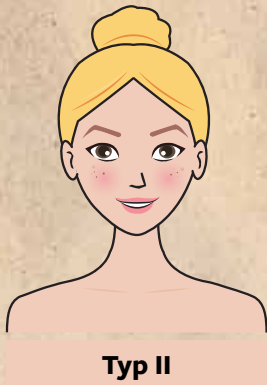
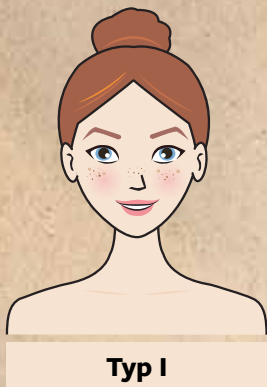


ZWISCHEN *Licht* UND SCHATTEN

— Von Katharina Fleischhauer

**WARUM HAUTSCHUTZ
SO INDIVIDUELL IST**

Die Sonne macht gute Laune, wärmt den Körper, beleuchtet die Welt ein bisschen freundlicher. Aber sie hat auch eine Schattenseite – vor allem für die Haut. Ob Spaziergang, Stadtbummel oder Strandurlaub: UV-Strahlung ist überall dabei, und das oft stärker, als es sich anfühlt.



Finden Sie heraus, welcher Hauttyp Sie sind.

Sonnenschutz ist deshalb längst keine Sommerfrage mehr, sondern ein ganzjähriger Begleiter – und eine individuelle Typfrage. Denn Haut ist nicht gleich Haut, und was der eine verträgt, kann bei der anderen zu Rötungen, Pigmentflecken oder Sonnenallergie führen. Der richtige Schutz beginnt deshalb nicht im Regal der Drogerie, sondern beim Blick in den Spiegel.

Nicht jede Haut reagiert gleich

In der Dermatologie unterscheidet man sechs verschiedene Hauttypen, basierend auf Pigmentierung, Sonnenempfindlichkeit und Bräunungsverhalten. Vom sehr hellen Typ I mit rötlichem Unterton bis zum sehr dunklen Typ VI mit hoher Eigenprotektion – die Bandbreite ist groß.

TYP I: sehr helle Haut, oft rötliche Haare, kaum Bräunung, sehr schnell Sonnenbrand

TYP II: helle Haut, blonde bis hellbraune Haare, langsame Bräunung, schnell Sonnenbrand

TYP III: mittlerer Hautton, bräunt gut, aber Sonnenbrand möglich

TYP IV: olivfarbene Haut, dunkle Haare, bräunt schnell, selten Sonnenbrand

TYP V-VI: dunklere bis sehr dunkle Haut, hoher Eigenschutz, selten Sonnenbrand – aber nicht immun gegen UV-Schäden

Wichtig zu wissen: Auch bei dunkler Haut kann UV-Strahlung Zellschäden, vorzeitige Hautalterung und das Risiko für Hautkrebs erhöhen – nur eben oft später sichtbar.

Lichtschutzfaktor?

Der Lichtschutzfaktor (LSF oder SPF) gibt an, wie viel länger sich die Haut mit dem Produkt der Sonne aussetzen kann, ohne zu verbrennen – im Vergleich zur Eigenschutzzeit. Klingt nach einfacher Rechnung, ist in der Praxis aber von vielen Faktoren ab-

hängig: Hauttyp, Produktmenge, Schweiß, Wasser, Abrieb und Nachcremen.

- LSF 30 blockt rund 97 % der UVB-Strahlung,
- LSF 50 rund 98 % – der Unterschied klingt klein, ist aber in der Wirkung relevant, gerade bei sensibler oder vorgeschädigter Haut.

Was oft übersehen wird: UVA-Schutz. UVA-Strahlen dringen tiefer in die Haut ein und sind Hauptverursacher von Hautalterung. Hochwertige Sonnenschutzprodukte schützen vor beiden Strahlenarten – erkennbar am runden UVA-Logo auf der Verpackung.

Creme, Fluid, Stick

Sonnenschutz ist nicht gleich Sonnenschutz – und schon gar nicht für jede Haut gleich angenehm.

- Für ölige oder zu Unreinheiten neigende Haut eignen sich leichte Geltexturen oder ölfreie Fluids mit mattierendem Effekt.
- Trockene Haut profitiert von reichhaltigeren Cremes mit pflegenden Inhaltsstoffen wie Glycerin oder Panthenol.
- Empfindliche Haut bevorzugt oft mineralische Filter, die weniger irritieren und physikalisch auf der Haut wirken.
- Für unterwegs sind Sonnensticks oder Sprays praktisch – ideal für die Handtasche oder zum punktuellen Nachbessern (z. B. auf Nasenrücken oder Händen).

Besonders im Gesicht lohnt sich die Suche nach einer Textur, die sich gut einfügt – sonst bleibt der Schutz zwar aufgetragen, aber nicht konsequent genutzt.

Lippen, Ohren, Hände & Co.

Sonnenschutz wird oft als Gesichtsthema gesehen – dabei sind gerade die „vergessenen Stellen“ besonders empfindlich. Lippen brauchen spezielle SPF-Produkte, Ohren verbrennen schnell, und Hände verraten am frühesten, wie es um die UV-Gewohnheiten steht. Auch die Kopfhaut bei dünner werdendem Haar oder Scheitel gehört geschützt.

Nicht nur am Strand wichtig

UV-Strahlung ist auch bei bewölktem Himmel oder im Schatten wirksam. Glasfenster blockieren UVB, aber nicht UVA – selbst im Auto oder Büro am Fenster kann Strahlung die Haut beanspruchen. Besonders bei Tagespflege mit AHA, Retinol oder anderen

aktiven Wirkstoffen wird der tägliche Lichtschutz zur Pflicht.

Der beste Sonnenschutz ist der, der zur Situation und zur Umgebung passt. Ob Creme, Fluid oder Spray – entscheidend ist, dass Sonnenschutz regelmäßig, aus-

reichend und mit System verwendet wird. Wer die eigene Haut kennt, auf individuelle Bedürfnisse eingeht und sowohl auf Qualität als auch auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achtet, schafft die beste Grundlage für gesunde Haut – nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über.



**Creme, Öl, Stick, Fluid:
Für jeden gibt es den
passenden Sonnenschutz.**



CVJM AMBERG

SEIT 120 JAHREN NICHT MEHR WEGZUDENKEN

Seit über 120 Jahren bietet der CVJM Amberg e.V. für den Stadt- & Landkreis Angebote für Kinder/Jugendliche & (junge) Erwachsene an. Seit 2026 gibt es in allen Schulferien eine Kinderbetreuung, die vom Verein in seinen Räumlichkeiten an der Zeughausstraße 14 angeboten wird. In erster Linie richtet sich das Angebot an Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren. Für Jugendliche gibt es ein-

mal im Monat (jeder 2. Freitag) den Jugendkreis „DownUnder“ und für Kinder (bis 12 Jahren) jeden 3. Samstag im Monat eine Kindergruppe mit dem Namen „Wunderkinder“. Für Informationen zu diesen & weiteren Angeboten gibt es die Möglichkeit via mail@cvjmamberg.de oder unter 01752242328 Kontakt aufzunehmen. Auch das Büro ist unter 0962115525 via Anrufbeantworter erreichbar.



Ferienbetreuung 2026

Sommer (Hockermühlbad):

17. bis 21. August 26

Betreuung im CVJM-Haus:

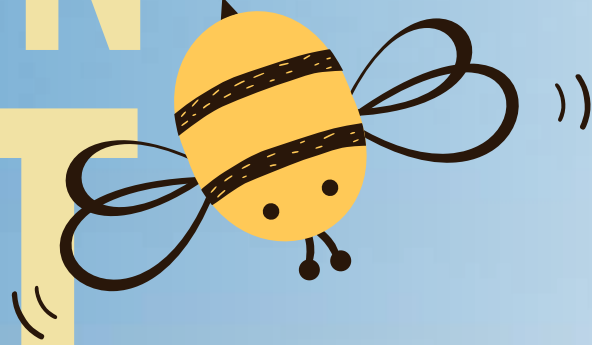
31. August bis 11. September 26

Herbstferien: 2. bis 6. November 26

Buß- und Bettag: 18. November 26



BIENEN GIFT



ZWISCHEN NATURKRAFT UND ANTI-AGING-TREND

— Von Lea-Mareen Kuhnle



Bienengift – wissenschaftlich Apitoxin – ist eine komplexe Mischung aus Peptiden und Enzymen, die die Biene zum Schutz einsetzt. Für Forschung und Kosmetik ist der Stoff aber längst mehr als nur ein Abwehrmechanismus. Besonders interessant sind seine antibakterielle Wirkung und die potenziellen Effekte auf die Haut.

Was steckt im Bienengift?

Ein wesentlicher Bestandteil ist Melittin, ein Peptid, das Bakterienmembranen angreifen kann. Daneben enthält Bienengift weitere Stoffe wie Apamin und Phospholipase A₂, die entzündungshemmende und immunmodulierende Eigenschaften besitzen. Genau diese Kombination macht das Gift wissenschaftlich attraktiv.



Antibakterielle Wirkung und Anti-Aging-Potenzial

Laborstudien zeigen, dass Melittin verschiedene Bakterien schwächen kann – sogar resistente Stämme. Das weckt Hoffnungen für neue Behandlungsansätze, auch wenn klinische Daten noch fehlen. In der Kosmetik sorgt Bienengift für leichte Reize, die die Hauterneuerung anstoßen können. Viele Anwender berichten von glatterer sowie strafferer Haut, mehr Spannkraft und Elastizität. Deshalb findet Bienengift inzwischen auch in zahlreichen Pflegeprodukten Anwendung.

Ein Wirkstoff – viele Anwendungen

Ob Cremes, Seren oder Masken: Der natürliche Wirkstoff gilt als interessante Ergänzung moderner Hautpflege, wissenschaftlich gesicherte Aussagen zu einer tatsächlichen Anti-Aging-Wirkung sind bislang jedoch nur eingeschränkt möglich. Zudem müssen Allergiker bei der Anwendung besonders vorsichtig sein.

Typische Effekte, die Produkte versprechen:

- Förderung der Durchblutung
- Sanfte Stimulation der Kollagen- und Elastinbildung
- Verbesserte Hauttextur
- Ganz klar: Ein natürlicher Booster, aber kein Wundermittel.

Vorteile und Risiken im Überblick

Bienengift kann hilfreich sein – aber es ist keineswegs harmlos.

MÖGLICHE VORTEILE:

- Antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung
- Unterstützung regenerativer Hautprozesse

MÖGLICHE RISIKEN:

- Hautreizungen, Rötungen, Schwellungen
- Starke allergische Reaktionen bis zum Schock
- Uneinheitliche Qualität in Kosmetikprodukten

Wie wendet man Bienengift sinnvoll an?

Bienengift ist ein spannender Naturstoff mit beeindruckendem Forschungspotenzial und sichtbaren kosmetischen Effekten. Gleichzeitig erfordert sein Einsatz Sorgfalt. Am häufigsten findet man Bienengift in Cremes, Seren und Masken. Sie enthalten nur geringe Konzentrationen und sind leicht anzuwenden. Ein kurzer Patch-Test auf einer kleinen Hautstelle ist aber empfehlenswert. Wer Produkte mit Bienengift nutzen möchte, sollte qualitativ hochwertige Präparate wählen – und sich bewusst sein, dass der Naturstoff zwar helfen kann, aber kein Ersatz für medizinische Therapien ist.

Apitherapie ja, aber nur unter Beobachtung

Die medizinische Apitherapie, bei der Bienengift gezielt injiziert wird, sollte ausschließlich von Fachpersonal durchgeführt werden. Selbstbehandlungen, insbesondere mit echten Bienenstichen, sind gefährlich.

- ANZEIGE -

4 kg in 6 Wochen | 100+ erfolgreiche Teilnehmer | Von Krankenkassen bezuschusst

Abnehmen beginnt mit HORMONBALANCE nicht mit Diätstress

Viele Frauen kennen das Gefühl: Man achtet auf die Ernährung, bewegt sich mehr, verzichtet immer wieder – und trotzdem bleibt der gewünschte Erfolg aus. Besonders ab 40 verändert sich der Körper häufig spürbar. Die Körpermitte wird hartnäckiger, die Energie schwankt, Heißhunger tritt plötzlich auf und der Schlaf bringt nicht mehr die gewohnte Erholung.

Genau hier setzt das neue 6-Wochen-Hormonbalance-Programm der Abnehm-Akademie Weiden an. Der Ansatz: Den Körper wieder in Balance bringen. Denn häufig liegt die Ursache an Stress, unruhigem Schlaf, schwankendem Blutzucker, ungünstigen Essmustern oder fehlender Regeneration.

ABNEHMEN BEGINNT MIT HORMONBALANCE nicht mit Diätstress.

Das **6-Wochen-Programm** für Frauen, bei denen Diäten nicht mehr funktionieren. Für weniger Pfunde und mehr Energie - **mit Hormonbalance, ohne Quälerei.**

In einem Erstgespräch und mit gezielten Messungen werden Stoffwechsel, Zellgesundheit und mögliche Blockaden betrachtet. Auf dieser Grundlage entsteht ein Startplan für die ersten Wochen.

Das Programm kombiniert hormonfreundliches Muskeltraining, alltagstaugliche Ernährung, sanfte Entlastung, Regeneration und Wohlfühlangebote. Ziel ist es, den Stoffwechsel zu unterstützen, Heißhunger zu reduzieren, neue Energie aufzubauen

und das Körpergefühl wieder leichter werden zu lassen – ohne Quälerei und ohne extreme Maßnahmen.

Das Programm richtet sich an Frauen, bei denen klassische Diäten nicht mehr funktionieren und die sich wieder vitaler, straffer und wohler fühlen möchten.

Nur noch 20 Plätze frei. Anmeldung bis 30.06. bei der Abnehm-Akademie Weiden unter **Tel. 0961 6341080.**



MIKRO-AUSZEITEN

KLEINE PAUSEN, GROSSE WIRKUNG

— Von Evi Wagner

Einfach mal kurz den Aus-Knopf des Computers drücken, einen Lieblingssong hören und dazu tanzen. Einen Spaziergang um den Block machen und tief durchatmen. Oder sich eine heiße Dusche oder zehn Minuten in der Badewanne gönnen. Mikro-Auszeiten wirken wie ein kurzer Urlaub zwischendurch und senken unser Stressniveau spürbar. Und das ist tatsächlich dringend nötig.

Denn laut dem letzten Stressreport der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) gab fast die Hälfte der Befragten an, häufig von starkem Termin- oder Leistungsdruck betroffen zu sein. Dabei ist unser Körper gar nicht gemacht für den permanenten Hochleistungsmodus. Kommt Entspannung dauerhaft zu kurz, können schnell körperliche und psychosomatische Beschwerden die Folge sein. Wir leiden unter Schlafstörungen, Gereiztheit, Magenproblemen und Rücken- oder Nackenschmerzen.

Mal die Perspektive wechseln

Umso wichtiger ist es also, regelmäßig Pausen in unseren Alltag einzubauen. Diese sorgen dafür, dass wir nicht ausbrennen und wieder mehr Balance in den Alltag bringen. Manchmal reicht es tatsächlich schon, wenn wir einige Minuten entspannt aus dem Fenster schauen, ein kleines Bild auf ein Stück Papier malen, einige Atemübungen machen, kurz mit einem Freund oder einer Freundin telefonieren oder in Ruhe

Wir kennen es wohl alle: das Gefühl, dass uns alles über den Kopf wächst. Wir arbeiten To-do-Listen ab, fühlen uns gestresst, alles wird zu viel. Deswegen ist es wichtig, dass wir uns regelmäßig eine Auszeit gönnen. Schon einige Minuten wirken.

eine Tasse Tee trinken. Es geht darum, das Hamsterrad aus Stress und Leistungsdruck immer wieder einmal zu verlassen und die Perspektive zu wechseln. Ob wir eine Mikro-Auszeit mit Aktivität brauchen oder einen Moment, der uns einfach wieder runterbringt, sollten wir ganz nach unserem Bedürfnis entscheiden. Für jeden von uns kann der Mini-Traum-Urlaub anders aussehen. Eine schnelle Laufrunde mit lauter Musik. Oder ein paar ruhige Minuten auf einer Bank unter Bäumen.

Ins gesunde Grün eintauchen

Längst ist auch wissenschaftlich belegt, dass schon kurze Unterbrechungen im Alltag das Stressniveau messbar senken. Eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan, die in der Fachzeitschrift „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht wurde, beweist: Bereits eine 20-minütige Auszeit im Grünen kann das Stresshormonlevel signifikant reduzieren. Dabei bezeichneten die Wissenschaftler das Eintauchen ins gesunde Grün sogar als „Naturpille, die sich positiv auf den Cortisolspiegel im Körper auswirkt“. Ein durch Stress bedingter, dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel schwächt das Immunsystem und kann zu Herz-Kreislauf-Problemen und Übergewicht führen. Schon ein kurzer Spaziergang im Wald hat nachweislich positive Effekte auf Körper und Psyche. Und fühlt sich außerdem an wie ein kleiner Wellness-Urlaub zwischendurch.



MIKRO-AUSZEITEN, DIE DAS WOHLBEFINDEN STEIGERN

WALDBADEN

„Shinrin Yoku“ nennen es die Japaner, was wörtlich übersetzt „Baden in der Waldluft“ bedeutet. Gemeint ist damit nicht das Wandern, Joggen oder Spaziergehen im herkömmlichen Sinn. Es geht um eine achtsame Praxis, bei der man sich dem Wald ganz bewusst öffnet – und zwar mit allen Sinnen. Man geht langsam und schweigend, oft ohne Ziel. Man hört auf das Rascheln der Blätter, riecht den feuchten Waldboden, spürt die Struktur von Rinde oder Moos und nimmt die Lichtspiele zwischen den Zweigen wahr.



BEWUSST ATMEN

Mikro-Auszeiten beginnen aber gar nicht unbedingt draußen, sondern bereits innen. Schon bewusstes Atmen kann tatsächlich erstaunlich viel bewirken: Die Wechsellatmung beruhigt das Nervensystem, die 4-7-8-Methode (vier Sekunden einatmen, sieben halten, acht ausatmen) senkt den Puls, tiefe Bauchatmung löst Spannungen und sorgt für mehr Erdung. Wenn man regelmäßig atmet, wirklich bewusst atmet, findet man im Alltag häufiger zur Ruhe zurück. Schon eine Minute kann dabei helfen, Stress zu erkennen und diesen zu reduzieren.



SAUNA

Was in Skandinavien seit Jahrhunderten zur Kultur gehört, wird auch hierzulande immer beliebter. Ein Saunagang als bewusstes Ritual, als Rückzug aus dem Alltag und als sanfte Medizin für Körper und Geist. Dabei geht es um mehr als nur um das Schwitzen. Denn wenn sich der Körper auf über 80 Grad erhitzt, passiert Erstaunliches: Der Puls steigt, die Blutgefäße erweitern sich, das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung – ähnlich wie bei einem moderaten Work-out. Oft wird ein Gang in die Sauna auch als eine Art „inneres Reinigen“ empfunden.



Energiecoach Maria Schötz

Lass deine Energie fließen

Für wen ist eine Behandlung sinnvoll?

Mit meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen habe ich mein Handwerk stetig verfeinert und ein tiefes Verständnis für individuelle Prozesse entwickelt. Wenn du gesundheitliche Herausforderungen spürst oder Schmerzen hast, dich oft müde fühlst oder das Gefühl verspürst, auf der Stelle zu treten, begleite ich dich dabei, neue Wege zu entdecken. Gemeinsam arbeiten wir daran, wieder mehr Leichtigkeit, Klarheit und ein neues Lebensgefühl in dein Leben zu bringen – auch in deine Beziehungen.

Meine Behandlungsmethoden der Aurochirurgie setzen ganzheitlich an, wirken also auf Körper, Geist und Seele. Dein Energiefeld wird gereinigt, Blockaden können sich lösen und deine Chakren

werden aktiviert. So kann deine Energie wieder frei fließen, deine Frequenz sich erhöhen und deine Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Ergänzend wirken Methoden wie energetische Wirbelsäulenaufrichtung und Organharmonisierung und Farbtherapie.

In meiner Energiearbeit fließen auch traditionelle japanische Einflüsse ein, insbesondere durch die Methode Reiki. Reiki ist eine energetische Heilmethode, die dich dabei unterstützt, wieder in deine Balance zu kommen. Durch achtsame Berührung oder die Arbeit im Energiefeld wird deine Lebensenergie harmonisiert, Blockaden dürfen sich lösen und dein System kann neue Kraft schöpfen. Schritt für Schritt öffnen wir gemeinsam den Raum für mehr Balance und die Entfaltung deines vollen Potenzials.



Ich freue mich,
von dir zu hören

**Einzelsitzung nach
Terminvereinbarung**

In Weiden oder Moosbach

☎ 0170/4628323

✉ Maria.schoetz@icloud.com

DIE UROGYNÄKOLOGIE AM KRANKENHAUS ST. BARBARA SCHWANDORF

Inkontinenz und Senkung des weiblichen Beckenbodens – kompetente Diagnostik und individuelle Therapie

Etwa jede dritte Frau ist von Blasenfunktionsstörungen mit unwillkürlichem Urinverlust sowie Blasenentleerungsstörungen betroffen. Leider herrscht oft die Überzeugung vor, dass Inkontinenz im Alter normal und eine Behandlung daher weder notwendig noch erfolgversprechend sei. Dabei leiden Betroffene von Inkontinenz erheblich unter den teils gravierenden Auswirkungen der fehlenden Blasenkontrolle.

Ob Belastungsincontinenz, eine überaktive Blase oder andere Inkontinenzformen: Es handelt sich in der Regel um Erkrankungen mit mehreren Ursachen. Eine dieser Ursachen kann eine Beckenbodenschwäche mit daraus resultierender Senkung der Gebärmutter, der Scheide mit Blase sowie des Darms sein.

Das Barmherzige Brüder Krankenhaus St. Barbara Schwandorf ist mit den gynäkologischen Oberärztinnen Barbara Knortz

und Iris Rothenbacher zertifizierte Beratungsstelle der Deutschen Kontinenz Gesellschaft und hilft betroffenen Patientinnen mit individueller Beratung und maßgeschneiderten Therapiekonzepten.

Diagnose

Obwohl es sich um ein weit verbreitetes Leiden handelt, werden diese Themen gesellschaftlich noch immer stark tabuisiert. Umso wichtiger sind daher eine individuelle, kompetente sowie einfühlsame Untersuchung, Beratung und Diagnosestellung. Nach einem umfassenden Patientengespräch an der Klinik für Gynäkologie sowie speziellen Untersuchungen wird ein individuell zugeschnittenes Therapiekonzept erstellt. Auch wenn nicht immer eine Heilung möglich ist, so kann doch in den meisten Fällen eine Linderung der Beschwerden erreicht und somit eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität geschaffen werden.

Therapiekonzepte

Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen ein weites Feld – angefangen bei konservativen Maßnahmen hin zu modernen, minimal-invasiven Operationsmethoden, welche individuell auf die Patientin zugeschnitten werden.

Zu den konservativen Methoden gehören beispielsweise die medikamentöse Therapie der Dranginkontinenz und Belastungsincontinenz, eine lokale Östrogenisierung und Beckenbodentraining mit gegebenenfalls elektrischer Beckenbodenstimulation sowie die Pessarbehandlung. Darüber hinaus können verschiedene operative Verfahren zur Rekonstruktion des Beckenbodens angewendet werden.

Auch die spezielle Inkontinenzchirurgie kommt zum Einsatz, zum Beispiel durch Legen eines „Bändchens“ unter die Harnröhre, wodurch diese stabilisiert wird.

- Zertifizierte Kontinenz-Beratungsstelle bei Senkungsbeschwerden der Gebärmutter, Scheide, Harnblase und des Enddarms sowie Inkontinenz
- Vordere und hintere Kolporrhaphie, Scheidenaufhängung nach Amreich-Richter, Beckenbodenrekonstruktion mit Netzen und Bändern
- Laparoskopische Senkungsoperationen (z. B. Zervicocacropexie)
- Kolposuspension nach Burch, TVT oder TOT




Krankenhaus St. Barbara

Steinberger Straße 24

92421 Schwandorf

Tel. 09431/52-0

www.barmherzige-schwandorf.de



**Temporärer Hörverlust
kann unterschiedliche
Ursachen haben**

PLÖTZLICH STILL!

© sebra – stock.adobe.com

Von Lea-Mareen Kuhnle

Plötzlich hört man nur noch dumpf, das Ohr scheint „zu“ – was wie eine harmlose Erkältung klingt, kann auch ein Warnsignal des Körpers sein. Temporärer Hörverlust hat viele Gesichter: von Erkältung, über Lärm bis hin zum Hörsturz. Warum eine schnelle Reaktion wichtig ist und wie man sein Gehör schützt.

WENN DAS GEHÖR STREIKT

Ein plötzlicher Hörverlust trifft viele Menschen unerwartet – manchmal morgens nach dem Aufwachen, manchmal nach einem Konzertbesuch oder einfach mitten im Alltag. Geräusche klingen wie durch Watte, vielleicht pfeift oder rauscht es im Hintergrund. Meistens ist der Schreck groß, denn das Hören ist eine unserer wichtigsten Sinnesleistungen. In vielen Fällen ist der Hörverlust zum Glück nur vorübergehend – doch er sollte immer ernst genommen werden.

Was bedeutet temporärer Hörverlust?

Der sogenannte temporäre Hörverlust bezeichnet eine Beeinträchtigung des Hörvermögens, die nicht dauerhaft ist und sich

meist innerhalb von Stunden oder Tagen zurückbildet. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Zu den häufigsten zählen Infektionen, Druckveränderungen, Lärmexposition oder ganz banal: ein Pfropfen aus Ohrenschmalz. Was viele nicht wissen: Auch Stress kann das Gehör kurzzeitig aus dem Gleichgewicht bringen – und in manchen Fällen sogar einen Hörsturz auslösen.

**Stress kann ein
Auslöser sein.**

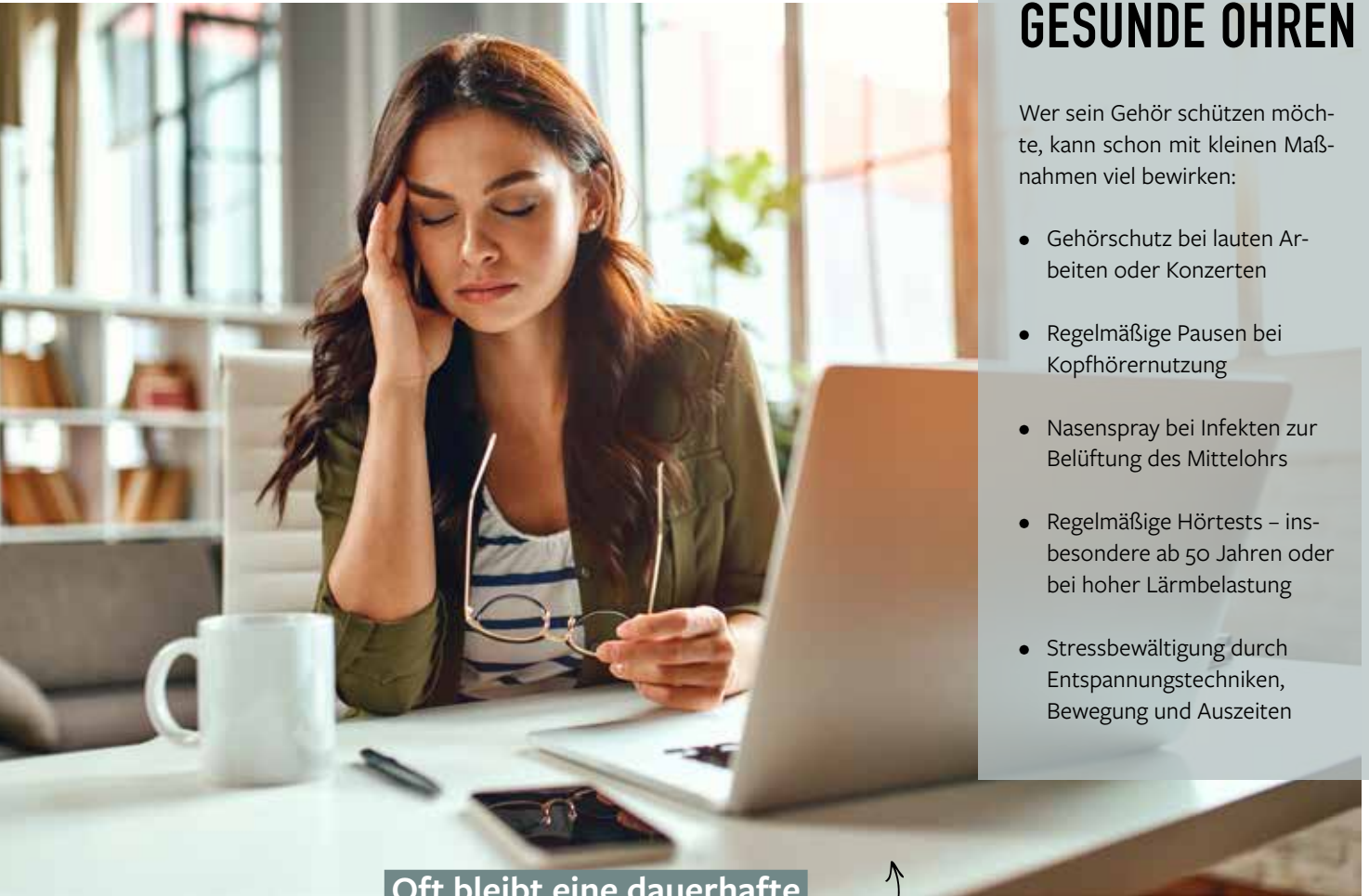




TIPPS FÜR GESUNDE OHREN

Wer sein Gehör schützen möchte, kann schon mit kleinen Maßnahmen viel bewirken:

- Gehörschutz bei lauten Arbeiten oder Konzerten
- Regelmäßige Pausen bei Kopfhörernutzung
- Nasenspray bei Infekten zur Belüftung des Mittelohrs
- Regelmäßige Hörtests – insbesondere ab 50 Jahren oder bei hoher Lärmbelastung
- Stressbewältigung durch Entspannungstechniken, Bewegung und Auszeiten



Oft bleibt eine dauerhafte Beeinträchtigung: Ein Hörsturz ist ein deutliches Warnsignal des Körpers.

© Valerii Apetroaiei – stockadobe.com

Wenn Lärm das Ohr überfordert

Ein Klassiker ist das Lärmtrauma: Nach einem lauten Konzert oder einem Knall – auf einer Baustelle oder an Silvester – fühlt sich das Gehör zeitweise eingeschränkt an. Studien zeigen, dass sich das Hören nach solchen akuten Lärmereignissen in der Regel innerhalb von 24 bis 72 Stunden wieder normalisiert, sofern keine dauerhafte Schädigung entstanden ist. Das Innenohr braucht schlichtweg Zeit, um sich zu regenerieren. Dennoch empfehlen HNO-Ärzte, auch bei scheinbar harmlosen Vorfällen ärztlichen Rat einzuholen, denn jede Schädigung der feinen Haarzellen im Ohr kann sich langfristig bemerkbar machen.

Erkältungen, Wasser und verstopfte Gehörgänge

Nicht selten steckt auch eine banale Erkältung hinter dem vorübergehenden Hörverlust. Wenn die Ohrtrompete – die sogenannte Eustachische Röhre – verschlossen ist, kann sich der Druck im Ohr

nicht richtig ausgleichen. Es entsteht ein Gefühl wie im Flugzeug beim Landeanflug. Auch Flüssigkeit hinter dem Trommelfell oder im Gehörgang nach dem Schwimmen kann das Hörvermögen dämpfen. Solche Situationen kommen besonders häufig in der kühlen Jahreszeit oder nach einem Besuch in einem Schwimmbad vor – gerade bei Kindern.

Ein weiterer häufiger Auslöser ist ein sogenannter Cerumenpropf – also eine Ansammlung von Ohrenschmalz, die den Gehörgang blockiert. Das lässt sich beim HNO-Arzt meist schnell und schmerzfrei beheben.

Stress – der stille Auslöser

Ein Grund, der lange Zeit unterschätzt wurde, ist Stress. In den letzten Jahren hat sich die medizinische Forschung verstärkt mit der Verbindung zwischen psychischer Belastung und Hörstörungen beschäftigt. Es mehren sich Hinweise, dass starker,

chronischer Stress die Durchblutung des Innenohrs beeinträchtigen kann. Ein Hörsturz – also ein plötzlicher, meist einseitiger Hörverlust ohne erkennbare äußere Ursache – wird inzwischen in vielen Fällen als psychosomatische Erkrankung eingeordnet.

Gerade bei Menschen, die in der Arbeit oder im Privatleben stark unter Druck stehen, tritt ein Hörsturz häufig wie aus dem Nichts auf. Der Körper sendet ein deutliches Warnsignal – und das sollte man keinesfalls ignorieren. Zwar kann sich das Gehör auch hier nach einigen Tagen wieder erholen, doch in etwa einem Drittel der Fälle bleibt eine dauerhafte Beeinträchtigung zurück.

Früh reagieren – besser hören

Was kann man also tun, wenn das Hören plötzlich nachlässt? Zunächst gilt: Ruhe bewahren – und beobachten, ob sich das Gehör innerhalb weniger Stunden bessert. Bei anhaltender Beeinträchtigung, einseitigem Hörverlust oder begleitenden Symptomen wie Tinnitus oder Schwindel sollte man möglichst bald einen HNO-Arzt aufsuchen.

Wieder mitten im Leben – trotz Hörverlust

Hörgeräte Greindl feiert 25 Jahre: Ein Familienunternehmen begleitet Menschen in Neustadt, Weiden und Vohenstrauß zu besserem Hören.

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die fehlen: das Zwitschern der Vögel, das Ticken der Uhr, ein Satz am Esstisch, der nicht mehr ganz ankommt. Wer schlechter hört, verliert nicht nur Klang, sondern oft auch Leichtigkeit im Alltag und Lebensqualität. Bei Hörgeräte Greindl geht es seit 25 Jahren deshalb um mehr als Technik: Es geht um Menschen, Vertrauen und das Bedürfnis, wieder besser am Leben teilhaben zu wollen.

Als Marco Greindl seinen Betrieb im Jahr 2001 in Neustadt eröffnete, waren Hörgeräte noch größer, sichtbarer und für viele mit einer Hemmschwelle verbunden. Heute ist vieles kleiner, digitaler und komfortabler geworden. Geblieben ist allerdings, was sich durch Technik nicht ersetzen lässt: Beratung mit Zeit, Erfahrung und ehrlichem Interesse.

Zum Familienunternehmen

„Ich habe damals allein angefangen“, blickt Marco Greindl zurück. Inzwischen ist aus seinem Ein-Mann-Betrieb ein Familienunternehmen mit 14 Mitarbeitenden geworden. Heute arbeiten neben seiner Frau, die ihn von Anfang an in der Buchhaltung unterstützte, auch Tochter, Sohn und Schwiegertochter im Betrieb. Dass das Unternehmen in der Familie weitergetragen wird, macht ihn stolz.

Der Weg zum passenden Hörgerät

Wer zum ersten Mal über ein Hörgerät nachdenkt, bringt oft viele Fragen mit. Nach dem HNO-Termin folgen Hörtest,

Beratung, Ohrabdruck, Anpassung und das Ausprobieren verschiedener Geräte. Bei Greindl wird dieser Prozess bewusst nicht gedrängt, denn nicht jedes Gerät passt zu jeder Lebenswelt des Kunden.

„Es geht nicht um das schnelle Geschäft“, lautet der Anspruch des Familienbetriebs. Wer beispielsweise viel unterwegs ist, hat andere Anforderungen als jemand, der vor allem zu Hause besser hören möchte. Deshalb wird immer offen beraten, sorgfältig eingestellt und Schritt für Schritt angepasst – bis alles passt.

Technik, die den Alltag erleichtert

Moderne Hörsysteme sind klein, unauffällig und technisch hochentwickelt. Viele lassen sich mit dem Smartphone verbinden und erleichtern dadurch den Alltag. Entscheidend bleibt allerdings, dass die Technik verstanden und regelmäßig getragen wird. Deshalb endet die Versorgung bei Hörgeräte Greindl nicht mit der Übergabe eines Geräts. Nachbetreuung, Feinjustierung und persönliche Begleitung gehören bei jedem Kunden fest dazu.

Seit 25 Jahren in der Region

Heute ist Hörgeräte Greindl in Neustadt, Weiden und Vohenstrauß vertreten. Viele Kunden kommen seit Jahren, manche sogar der ersten Stunde. **Zum Jubiläum möchte Marco Greindl Danke sagen: für Vertrauen, Treue und viele gemeinsame Wege – zurück zu besserem Hören.**



Greindl
hörgeräte

Neustadt a.d. Waldnaab
Stadtplatz 6
92660 Neustadt a.d. Waldnaab
Tel. 09602/920801

Weiden i.d. Opf.
Stadtmühlweg 15
92637 Weiden
Tel. 0961/4017801

Vohenstrauß
Weidener Str. 24 A
92648 Vohenstrauß
Tel. 09651/9180021

www.hoergeraete-greindl.de



Kann man
damit wirklich
abnehmen?

DER GLUKOSE- TRICK

© Prostock-studio – stock.adobe.com

Von Lea-Mareen Kuhnle

Die französische Biochemikerin und Buchautorin Jessie Inchauspé hat mit ihrem Glukose-Trick eine weitere Methode vorgestellt, die das Abnehmen erleichtern soll. Doch wie genau funktioniert dieser Trick, welche Regeln gibt es und wie effektiv ist es tatsächlich?

Der Glukose-Trick: Die Grundlagen

Der sogenannte Glukose-Trick basiert auf der Erkenntnis, dass plötzliche Blutzuckerspitzen negative Auswirkungen auf den Körper haben können. Diese Spitzen entstehen vor allem durch den Konsum von zucker- und kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Laut Inchauspé kann man durch bestimmte Ernährungsstrategien diese Blutzuckerspitzen vermeiden und dadurch Heißhungerattacken reduzieren sowie die Fettverbrennung optimieren.

Grundregeln des Glukose-Tricks

1. Essig vor den Mahlzeiten: Ein Esslöffel Apfelessig vor jeder Mahlzeit soll den Blutzuckeranstieg drosseln. Bei empfindlichen Zähnen kann der Essig in einen viertel bis halben Liter Wasser eingerührt werden.

2. Die richtige Reihenfolge: Bei jedem Essen muss darauf geachtet werden, dass die Nahrung in der korrekten Reihenfolge aufgenommen wird. Zuerst ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse und Salat, dann Proteine und Fette, und erst

danach die Kohlenhydrate. Dies soll den Anstieg des Blutzuckers verlangsamen und Heißhunger vorbeugen.

3. Bewegung nach dem Essen: Ein kurzer Spaziergang oder eine leichte Sporteinheit etwa 20 Minuten nach dem Essen hilft, die Glukose aus dem Blut schneller in die Muskeln zu transportieren und den Blutzucker zu stabilisieren.

Kann man mit dem Glukose-Trick wirklich abnehmen?

Die Theorie hinter dem Glukose-Trick ist wissenschaftlich plausibel: Kohlenhydrate und zuckerhaltige Lebensmittel werden schnell in Glukose verwandelt. Die Glukose gelangt dann ins Blut und führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Insulin wird ausgeschüttet und der Blutzucker wird in die Körperzellen transportiert. Man wird müde und träge. Ein stabiler Blutzuckerspiegel kann Heißhungerattacken reduzieren und so die Kalorienaufnahme senken. Gleichzeitig kann ein niedrigerer Insulinspiegel die Fettverbrennung begünstigen. Viele Anhänger berichten von positiven Erfahrungen wie weniger Heißhunger, kon-

stanterem Energielevel, einer verbesserten Verdauung und sogar reinere Haut.

Allerdings ist der Effekt auf das Gewicht nicht allein durch den Glukose-Trick garantiert. Letztendlich entscheidet immer noch die Kalorienbilanz darüber, ob eine Person abnimmt oder nicht. Wer trotz stabiler Blutzuckerwerte zu viele Kalorien zu sich nimmt, wird nichts an Gewicht abnehmen.

Ist der Glukose-Trick die beste Abnehmstrategie?

Obwohl der Glukose-Trick eine sinnvolle Methode zur Stabilisierung des Blutzuckers sein kann, ist er kein Wundermittel zum Abnehmen. Es gibt einige Kritikpunkte:

- **Individuelle Unterschiede:**

Nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Schwankungen des Blutzuckers. Manche haben auch mit einem unbeständigen Blutzucker keine Heißhungerattacken.

- **Eingeschränkte wissenschaftliche Belege:**

Die langfristige Wirkung des Glukose-Tricks auf das Körpergewicht ist nicht ausreichend untersucht.

- **Fehlender Fokus auf Kalorienbilanz:**

Wer sich nur auf die Reihenfolge der Nahrungsaufnahme verlässt, aber insgesamt zu viele Kalorien isst, wird nicht abnehmen.

- **Nur bedingt alltagstauglich:**

Die richtige Reihenfolge bei der Nahrungsaufnahme lässt sich nicht immer einhalten und kann sogar die Lust am Essen vermiesen.

Alternative Methoden zum Abnehmen

Falls der Glukose-Trick nicht die gewünschten Erfolge bringt, gibt es bewährte Alternativen:

1. Kalorienzählung: Durch das Tracken der aufgenommenen Kalorien kann man gezielt ein Kaloriendefizit erzeugen.

2. Intervallfasten: Zeitlich begrenztes Essen (beispielsweise 16:8-Methode) kann helfen, weniger Kalorien zu konsumieren und den Insulinspiegel niedrig zu halten.

3. Low-Carb- oder Keto-Diät: Durch Reduzierung der Kohlenhydrate kann der Körper verstärkt Fett als Energiequelle nutzen.

4. Erhöhung der Alltagsbewegung: Mehr Bewegung und Sport erhöht den Kalorienverbrauch und unterstützt die Fettverbrennung.

5. Ausreichender Schlaf: Ein gesunder Schlafrythmus kann das Hunger- und Sättigungsgefühl positiv beeinflussen und dadurch eine Gewichtsabnahme erleichtern.

Ein Muss für Betroffene und Interessierte:

25. WEIDENER DIABETESTAG

Am **Samstag, 18. Juli 2026**, öffnet die **Max-Reger-Halle in Weiden ab 9.30 Uhr** ihre Türen für den **25. Weidener Diabetestag**. Um 10 Uhr werden Dr. Martina Troppmann, Chefärztin der Medizinischen Klinik 1 am Klinikum Weiden, und Karl-Heinz Stupka vom Diabetikerbund SHG Weiden, den Veranstaltungsteil mit ihren Begrüßungsnoten eröffnen. Gegen 10.15 Uhr referiert der renommierte Hammelburger Diabetologe Dr. Andreas Langeheinecke zum Thema „Prävention, die Mut macht: Erfolgreiche Strategien gegen Krebs bei Diabetes“. Die Datenlage legt nahe, dass beeinflussbare Risikofaktoren mehr als jede dritte Krebserkrankung verursachen.

Um 11.05 Uhr widmet sich die ebenfalls in Hammelburg tätige Internistin Dr. (Univ. Kerman) Leily Sajadi dem Thema „Nieren schützen, Leben verlängern: Moderne Strategien“. Um „Kinder und Jugendliche mit Diabetes – gestern und heute“ geht es

nach der Pause im Vortrag von Marianne Magg vom Diabetikerbund Bayern e.V. aus Regensburg. Um 12.30 Uhr schließt sich zum gleichen Thema eine Diskussionsrunde mit den Referenten und zusätzlichen Fachleuten an. Dr. Milan Dzunic, Diabetologe aus Weiden, beantwortet darüber hinaus direkt am Informationsstand Fragen.

Im Foyer der Max-Reger-Halle erwarten Sie darüber hinaus zahlreiche weitere Stände mit aktuellen Produkten und Dienstleistungen: von kontinuierlicher Zuckermessung per Sensor über Blutzuckermessungen (auch live am Stand des Diabetikerbundes) bis hin zu Insulinpumpen und weiteren Innovationen. Folgende überregionalen Aussteller und Sponsoren sind dabei: Abbott Diabetes Care, Ascensia Diabetes Care, Dexcom Deutschland GmbH, Diashop GmbH, embecta GmbH, Insulet Germany GmbH, Lilly Deutschland GmbH, Roche Diagnostics Deutschland GmbH, VitalAire GmbH. (Transparenzhinweis: Der wissen-

schaftliche Teil der Veranstaltung wird von diesen überregionalen Firmen mit je 300 Euro Standkosten unterstützt. Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.) Regionale und örtliche Aussteller: AOK Nordoberpfalz, LVI Deutschland GmbH, Fachpraxis für Podologie Sabine Schley, Fußwerk Oberpfalz, Sanitätshaus Urban & Kemmler. **Der Eintritt ist kostenlos.**



Diabetikerbund Bayern e.V.

SHG Weiden | Region Oberpfalz Nord
Stresemannstr. 32 | 92637 Weiden
Tel: 0175 / 9110988

Email: shg.weiden@diabetikerbund-bayern.de

- ANZEIGE -

HAPPY FEET



ALLES RUND UM GESUNDE FÜSSE

© KayExam/peopleimages.com | bilderzweig – stock.adobe.com

— Von Lea Zirkelbach

Sie stecken den ganzen Tag in Schuhen, tragen einen durchs Leben und bekommen meist erst Aufmerksamkeit, wenn sie schmerzen: Füße. Umso wichtiger ist es, ihre Gesundheit nicht erst bei Beschwerden wie Blasen, Schweißgeruch und Co. in den Fokus zu rücken, sondern früh ein Bewusstsein für Fußpflege und -hygiene zu entwickeln.

Fast alle Bewegungen basieren auf ihnen. Ob Gehen, Stehen oder Sitzen – die Füße sind ständig gefordert. Das merkt man spätestens dann, wenn Blasen vom Einlaufen neuer Schuhe schmerzen oder gesundheitliche Auffälligkeiten auftreten.

Ein Mythos, eine Wahrheit

- Deos gibt es nur für die Achseln: falsch. Auch Füße können stark schwitzen – und dafür gibt es spezielle Fußdeos – geruchsneutralisierend, antibakteriell und feuchtigkeitsreduzierend.
- Passe deine Schuhe deinen Füßen an – nicht umgekehrt: wahr. Zu enge oder unpassende Schuhe sind eine der häufigsten Ursachen für Blasen, Schmerzen und Fehlstellungen.

Um gezielt Beschwerden vorzubeugen und insgesamt die Füße gesund zu halten, erfordert es keine komplizierte Pflegeroutine, sondern ein paar gezielte alltagstaugliche Tipps.

Füße tragen uns durchs Leben – und bekommen meist erst Aufmerksamkeit, wenn sie schmerzen.

Alles rund um den Fuß – was hilft

Ob Blasen nach einer langen Wanderung, die Sorge vor Nagelpilz oder schweißnasse Füße: Fußprobleme sind unangenehm, aber weit verbreitet. Zum Glück gibt es effektive Wege, vorzubeugen und sie zu behandeln.

- Blasen sind ein Alltagsphänomen und kommen immer wieder vor: Blasenpflaster parat haben und verletzte Stellen schützen. Diese gibt es in allen Größen passend zugeschnitten.
- Fußpilz ist nicht nur in der Freibadsaison ein Thema: Grundsätzlich gilt: wo sich viele Menschen aufhalten (Hotels, Bäder und Duschen) lieber zu (Haus-) Schuhen greifen und dem Pilz keine Chance geben.
- Nagelpilz ist ebenso höchst ansteckend: Pediküre-Sets und -utensilien sowie Handtücher und Wäsche getrennt nutzen, atmungsaktive Socken tragen und mit Medikamenten sowie mit spezialisierten Lacken arbeiten.

- Schweißfüßen vorbeugen: Füße täglich waschen, Socken regelmäßig wechseln, Schuhe lüften und gegebenenfalls ein Fuß-Deo nutzen.

ANATOMIE EINES FUSSES

Fußgesundheit konzentriert sich auf die Basis des Körpers: unsere Füße. Wo treten welche Beschwerden am häufigsten auf?

Eine Fußpilzkrankung kann sich in **NAGELPILZ** erweitern. So können nicht nur die Füße, sondern auch die Nägel betroffen sein – sie verfärben sich, werden brüchig und können sich schmerzhaft entzünden.

„**SCHWEISSFÜSSE**“ – eine Thematik, die wahrscheinlich jedem bekannt ist. Urheber des Problems: unpassendes Schuhwerk oder Socken, grundlegende mangelnde Hygiene oder hormonelles Ungleichgewicht.

HORNHAUT kann beim Gehen schmerzhaft sein, da sie als zusätzliche, aber verhärtete Hautschicht stören kann. Oft tritt sie an Ferse oder Fußsohle als rissige Hautoberfläche auf und verursacht Schmerzen beim Gehen.

BLASEN sind Verletzungen der Haut, die sich am häufigsten an der Ferse, der Sohle und an den Zehen bilden. Neue oder zu kleine Schuhe sowie übermäßige Belastung können Blasen verursachen.

FUSSPILZ bildet sich typischerweise zwischen den Zehen und an den Sohlen. Dies geschieht aufgrund stark schwitzender Füße in Schuhen oder beispielsweise in Schwimmbädern, wo Füße mit Pilzerregern in Kontakt kommen.

- ANZEIGE -



Benjamin Prexler

Füße im Streik?

Wir geben neuen Schwung

Haben Sie sich heute schon bei Ihren Füßen bedankt? Meistens schenken wir ihnen erst Aufmerksamkeit, wenn sie sich lautstark beschweren. Dabei leisten sie jeden Tag Schwerstarbeit.

Unsere maßgefertigten Einlagen nehmen dem Fuß nicht das Gefühl, sondern geben Führung und Stabilität, damit die Körperkette von unten nach oben stimmt. Sie verteilen den Druck und reduzieren Reibung an Hotspots. Selbst bei trockener, rissiger Haut an den Fersen hilft ein integriertes Fersenpolster.

„Jeder Fuß ist absolut einzigartig“, so Benjamin Prexler, Orthopädie-Schuh und Technikermeister der Firma Vogel.

Drückt der Schuh? In unserer Werkstatt weiten oder klopfen wir das Material passend. Unser Ziel: Wir „beflügeln“ Ihren Gang, damit Sie mit einem guten Gefühl durchs Leben gehen. Schauen Sie vorbei, wir nehmen uns Zeit für Sie und Ihre Fragen rund um die Fußgesundheit.

„In unseren Fußsohlen stecken über 7.000 Nervenenden, die dem Körper Rückmeldung über den Boden geben. Wird dieses Gefühl durch schlechte Sohlen gedämpft, muss der Oberkörper ausgleichen. Die Folge: Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen.“



KONTAKT

**Orthopädie –
Schuh & Technik Vogel GmbH**

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 10 bis 17 Uhr

WIR BAUEN EINLAGEN JEDLICHER ART UND FÜR ALLE KASSEN:

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

SCHON GEWUSST?

HORNHAUT kann durch dauerhaften Druck oder falsches Schuhwerk entstehen. Füße einzucremen, Fußbäder machen und Hornhaut regelmäßig zu entfernen, beugt vor.

Unbehandelter **FUSSPILZ** kann sich ausbreiten und auch die Nägel befallen – es ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch langwierig. Vorsicht: Ansteckungsgefahr.

EINGEWACHSENE ZEHENNÄGEL

können schmerzhaft werden und sich entzünden, wenn sie nicht richtig gepflegt oder falsch geschnitten werden.

- Hornhaut verletzungsfrei entfernen: Haut einweichen und man mit einem Schaber die Stellen vorsichtig bearbeiten. Nach dem Entfernen nachcremen, damit die Haut geschmeidig wird.

Alltagstipps für die Fußpflege

Neben den Klassikern Nagelfeile und Kernseife gibt es grundlegende Hygiene- und Pflegemaßnahmen, die man leicht in die tägliche Routine einbauen kann, um den Füßen etwas Gutes zu tun.

- Fußmassagen können zur Entspannung bei Überbeanspruchung oder Schmerzen beitragen, aber auch zur Verbesserung der Blutzirkulation. Auch die Zehen freuen sich über ein wenig Aufmerksamkeit.
- Barfuß laufen gilt als „öko“, ist aber wirklich hilfreich. Es unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Haut, fördert die Durchblutung und Körperhaltung.

”

High Heels? Hohe Schuhe sehen zwar gut aus, können aber Fehlstellungen der Füße und Schmerzen begünstigen. Lieber ab und zu zu Sneakern greifen.

Also – Schuhe aus, Entspannung an. Aber, Vorsicht – insbesondere an öffentlichen Plätzen.

- Fußbäder müssen nicht stundenlang und mit teuren Produkten gemacht werden. Es reicht, die Füße für ein paar Minuten in Wasser einzuweichen. Das war-

Finde zurück zu deinem natürlichen Laufgefühl –

und fühl dich dabei richtig gut in deinem Körper.

Beim Laufcoaching von **Fußwerk Oberpfalz** entdeckst du einen gesunden, leichten Laufstil, der zu dir passt. Mit einer professionellen Fußanalyse legen wir gemeinsam die perfekte Basis – für mehr Energie, weniger Beschwerden und ein rundum starkes Körpergefühl.

Barfußschuhe unterstützen dich dabei, deine Füße wieder natürlich zu bewegen – frei, kraftvoll und ganz ohne Einschränkungen.

Starte jetzt deinen Weg zu mehr Leichtigkeit beim Laufen.

Gleich Termin vereinbaren



Fußwerk
O B E R P F A L Z

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

Füße leisten täglich

Schwerstarbeit – wer ihnen

Aufmerksamkeit schenkt,

geht gesünder und leichter

durchs Leben.

me oder kalte Wasser kann mit unterschiedlichsten Zusätzen wie Ölen, Kernseife und Kräutern angereichert werden.

- Passende Schuhe tragen. Klingt banal, ist aber essenziell, um die Gesundheit der Füße zu erhalten. Zu kleine Schuhe können den Fuß nicht nur einengen, sondern Blasen verursachen und Schweiß fördern.
- Gerade der erste Schnitt ist oft der schmerzhafteste. Lieber regelmäßig die Zehennägel kürzen und damit eingewachsene Nägel vermeiden. Spezielle Lacke schützen zusätzlich vor unangenehmem Einreißen.

Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Wer ihnen regelmäßig Aufmerksamkeit schenkt, geht nicht nur gesünder, sondern auch leichter durchs Leben.



© Pixel-Shot – stock.adobe.com

- 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.



ZUHAUSE LEBEN. WÜRDEVOLL ALTERN.

Angehörige entlasten.

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter oder bei Pflegebedürftigkeit möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können. Das vertraute Zuhause, gewohnte Abläufe und die Nähe zur Familie geben Sicherheit und Lebensqualität. Doch wenn der Alltag allein nicht mehr zu bewältigen ist, stehen Angehörige oft vor großen Herausforderungen. Eine Lösung kann die sogenannte 24-Stunden-Betreuung in häuslicher Gemeinschaft sein.

Ralph Pittack vertritt die Pflegeagentur Eberle für die nordwestliche Oberpfalz mit Schwerpunkt auf den Landkreisen Amberg-Weizsäcker und Schwandorf. Der gebürtige Schwandorfer bringt mehr als zwölf Jahre Erfahrung in der Vermittlung und Organisation von Betreuungskräften mit. Bereits in den vergangenen Jahren war er in der Region aktiv und kennt die Bedürfnisse von Pflegebedürftigen und Angehörigen aus vielen persönlichen Gesprächen.

„Viele Familien wünschen sich vor allem Entlastung und die Gewissheit, dass ihre Angehörigen im Alltag gut begleitet werden“, erklärt Ralph Pittack. Genau hier setzt die Betreuung in häuslicher Gemeinschaft an. Betreuungskräfte aus Osteuropa unterstützen pflegebedürftige Erwachsene – überwiegend Senioren – direkt im eigenen Zuhause. Sie helfen bei hauswirtschaftlichen Aufgaben wie Einkaufen, Kochen, Waschen oder Bügeln und unterstützen bei der Grundpflege, etwa bei der Mobilität, beim An- und Auskleiden, bei der Körperpflege oder der Inkontinenzversorgung.

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

Ralph Pittack

Tel.: 09431 - 990 23 49

Mobil: 0151 - 11 00 39 10

E-Mail: r.pittack@pflegeagentur-eberle24.de

www.lieber-daheim.de



Ralph Pittack

Ein besonders wichtiger Aspekt ist zudem die Gesellschaft und Alltagsbegleitung. Gerade ältere Menschen leiden häufig unter Einsamkeit oder können nicht mehr über längere Zeit allein bleiben. Die Betreuungskräfte schenken Aufmerksamkeit, begleiten im Alltag und sorgen für Struktur und Sicherheit. So bleibt oft nicht nur die Selbstständigkeit länger erhalten, sondern auch ein großes Stück Lebensfreude.

Die Pflegeagentur Eberle arbeitet mit Agenturen aus Osteuropa zusammen und setzt dabei auf persönliche Beratung, individuelle Lösungen und langjährige Erfahrung. Für Ralph Pittack steht vor allem eines im Mittelpunkt: individuelle Lösungen für Familien zu finden. „Jede Betreuungssituation ist anders. Deshalb ist eine persönliche Beratung besonders wichtig“, betont er.

Pflegeagentur Eberle GbR

O'Brien Str. 2, 91126 Schwabach | 09122 8071053

info@pflegeagentur-eberle24.de | www.pflegeagentur-eberle.de



GLÜCKLICH IM ALTER

© Photographee.eu – stock.adobe.com

Was bedeutet es eigentlich, im Alter glücklich zu sein? Ist es die Abwesenheit von Krankheit, der Besitz von Materiellem oder vielleicht die Gewissheit, ein langes, erfülltes Leben geführt zu haben? Die Antwort liegt oft in den kleinen, scheinbar unscheinbaren Dingen.

Beziehungen pflegen

Die Wissenschaft hat sich intensiv mit der Frage beschäftigt, was Menschen im Alter zufrieden macht. Eine der größten und langfristigen Studien dazu, die Harvard

EINE LANGFRISTIGE HARVARD-STUDIE ZEIGT DIE BEDEUTUNG SOZIALER KONTAKTE

Study of Adult Development, begleitet seit 1938 die Lebensläufe von über 700 Menschen. Die zentrale Erkenntnis dieser jahrzehntelangen Forschung ist klar: Beziehungen sind der wichtigste Prädiktor für ein langes und glückliches Leben. Wer im Alter einsam ist, leidet nicht nur unter emotionalem Schmerz, sondern setzt auch seine körperliche Gesundheit aufs Spiel. Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und sogar Demenz deutlich erhöht.

Doch wie pflegt man Beziehungen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Partner vielleicht nicht mehr lebt und Freunde durch Krankheit oder Tod wegfallen? Die Antwort liegt darin, aktiv zu bleiben – nicht nur körperlich, sondern vor allem auch sozial. Das kann bedeuten, sich einem Verein anzuschließen, regelmäßig mit Nachbarn oder alten Bekannten zu plaudern oder sogar neue Kontakte über digitale Plattfor-

men zu knüpfen. Selbst kleine Gesten wie ein Telefonat mit einer langjährigen Freundin, ein gemeinsamer Kaffeeklatsch oder ein Spaziergang mit einem Nachbarn können Wunder wirken.

Dankbar sein

Ein weiterer Baustein für ein glückliches Alter ist die Fähigkeit, Dankbarkeit zu kultivieren. Dankbarkeit ist mehr als nur ein flüchtiges Gefühl – sie ist eine Haltung, die wir bewusst trainieren und in unseren Alltag integrieren können. Wer lernt, das Gute im Leben bewusst wahrzunehmen, der verändert nicht nur seine Perspektive, sondern auch sein Gehirn. Studien der Positiven Psychologie belegen, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeitstagebuch führen oder sich abends drei Dinge notieren, für die sie dankbar sind, langfristig optimistischer und zufriedener sind. Dankbarkeit hilft uns, den Fokus von dem wegzulenken, was fehlt oder was wir verloren haben, hin zu dem, was wir noch besitzen. Das kann

der gesunde Körper sein, der uns noch trägt, die Erinnerung an schöne Momente oder einfach die Tatsache, dass wir jeden Morgen aufwachen und die Chance haben, einen neuen Tag zu gestalten.

Leidenschaftlich sein

Doch Glück im Alter bedeutet auch, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Viele Menschen definieren sich jahrzehntelang über ihren Beruf, ihre Rolle in der Familie oder ihre Leistungen. Mit dem Renteneintritt oder dem Auszug der Kinder fällt diese Identität plötzlich weg – und das kann zu einer tiefen Krise führen. Wer jedoch lernt, sich neu zu erfinden, der entdeckt oft unerwartete Facetten an sich selbst. Das kann ein lang vernachlässigtes Hobby sein, das plötzlich wieder Zeit und Raum bekommt, oder eine neue Leidenschaft, die im Alter erst erwacht.

Körperlich aktiv sein

Ein oft unterschätzter, aber entscheidender Faktor für das Wohlbefinden im Alter

ist die körperliche Aktivität. Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. Schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arthrose senken. Gleichzeitig setzt Bewegung Endorphine frei – die sogenannten Glückshormone –, die unsere Stimmung heben und Stress abbauen. Doch es geht nicht nur um die körperlichen Vorteile. Bewegung gibt uns auch das Gefühl, etwas zu können, selbstbestimmt zu sein und unseren Körper noch zu spüren.

Doch was ist mit den unausweichlichen Veränderungen, die das Alter mit sich bringt? Die nachlassende Kraft, die faltreiche Haut, die manchmal vergessenen Namen oder die langsamer werdenden Bewegungen – wie geht man damit um, ohne in Resignation oder Bitterkeit zu verfallen? Die Antwort liegt in der Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet nicht, sich mit dem Schicksal abzufinden oder aufzugeben, sondern die Realität anzuerkennen und trotzdem

das Beste daraus zu machen. Wer lernt, seine Grenzen zu akzeptieren, ohne sich von ihnen einschränken oder definieren zu lassen, der gewinnt eine neue Form von Freiheit.

Weise sein

Das Alter bringt auch Weisheit mit sich – die Fähigkeit, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, Gelassenheit in stressigen Situationen zu bewahren und die kleinen Freuden des Lebens bewusst zu genießen. Viele ältere Menschen berichten, dass sie mit den Jahren eine innere Ruhe gefunden haben, die ihnen in jüngeren Jahren gefehlt hat. Sie müssen nicht mehr beweisen, nicht mehr kämpfen, nicht mehr immer der oder die Beste sein. Sie können einfach sein – und das ist eine große Befreiung. Diese Gelassenheit ermöglicht es, das Leben leichter zu nehmen und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: die Beziehungen zu den Lieben, die kleinen Glücksmomente und die Gewissheit, ein erfülltes Leben geführt zu haben.

- ANZEIGE -



Melanie Fischer
(Pflegedienstleitung)

Mit Herz.
Mit Kompetenz.
Mit Vertrauen.

Wir danken unseren
Kunden für ihr Vertrauen!



Steinfels 5
92708 Mantel
Tel. 09605924061
pflege-team.melanie@t-online.de

Unsere Leistungen:



Grundpflege

- Duschen/Baden
- Körperpflege, An-/Ausziehen, Mobilität



Behandlungspflege

- Medikamentengabe, Injektionen
- Wundversorgung
- Kompressionsstrümpfe/Wickel
- Portversorgung



Hauswirtschaftliche Hilfe

- Reinigung, Einkauf, Haushalt



Betreuung & Begleitung

- Gespräche, Spaziergänge, Alltagshilfe



Individuelle & liebevolle Pflege

- ganz nach Ihren Bedürfnissen

Unser Versorgungsgebiet u. a.:

- Mantel
- Schnaittenbach
- Weiherhammer
- Hirschau
- Kaltenbrunn
- Freihung
- Etzenricht
- Weiden
- Kohlberg

Ein Team mit Herz!



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, hier fühlt man 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



Nur nicht HINFALLEN!

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen – und damit auch die Sorge vor den möglichen Folgen. Doch Stürze sind kein unvermeidbares Schicksal, sondern oft das Ergebnis von Faktoren, die sich beeinflussen lassen.

Ein Sturz kann für ältere Menschen weitreichende Folgen haben. Neben akuten Verletzungen wie Prellungen, Knochenbrüchen oder Kopfverletzungen sind es vor allem die langfristigen Auswirkungen, die das Leben verändern können. Häufig führt ein Sturz zu einem Verlust an Selbststän-

— Von Reiner Wittmann

© Photographee.eu – stock.adobe.com

Er kennt kein Ende im Gelände

Wissel **Alpin**
E-hiker

Mit 90 Jahren entwickelt Gerhart Wissel einen **Elektro-Rollator**, mit dem man überall wandern kann **Freiheit und Mobilität neu definiert!** Das Wandergerät mit **E-Antrieb!**

Gerhart Wissel ist mit 94 Jahren immer noch fit und aktiv. Schwierigkeiten beim Gehen hinderten ihn daran, seiner Leidenschaft, dem Bergwandern, nachzugehen. Mit 86 Jahren erlitt er einen Unfall, eine Verschraubung in seinem Rücken wurde beschädigt. Von diesem Zeitpunkt an konnte er kaum mehr über längere Zeit stehen, geschweige denn wandern.

Kurzerhand entschied sich der Maschinenbauer im stolzen Alter von 90 Jahren, selbst einen Rollator zu konstruieren, um weiterhin seinem geliebten Hobby nachzugehen. „Ich habe einen Rollator entworfen, der vollständig geländegängig ist und durch einen eingebauten Elektromotor hohe Mobilität ermöglicht.“ Er probierte seine Entwicklungen selbst aus, um sie zu verbessern.

„Beispielsweise habe ich einen Hüftgurt eingebaut, mit dem man beim Bergsteigen an den Hüften hochgezogen werden kann, anstatt den ganzen Druck auf den Armen zu haben.“ So entstand der Wissel Alpin E-Hiker – das Wandergerät mit E-Antrieb.

Der Rollator weist auch eine patentierte Lenksperre auf, mit der Hindernisse wie Bordsteine und Treppenstufen besser überwunden werden können. Es gibt Handgriffe, die die Arme beim Hinabfahren entlasten. Optional kann man Schneeketten bekommen, die man laut Wissel problemlos selbst aufziehen kann.



Produktmerkmale:

- **Müheles bergauf & bergab**
- **Jedes Gelände problemlos**
- **Sicher auf Eis & Schnee**
- **7 Std. Akkulaufzeit**
- **Klappbar & reisebereit**

Der Kundenkreis seines hoch spezialisierten Rollators sei begrenzt, räumt Wissel ein. Es seien „Senioren, die hohe Mobilität und vielfältige Einsatzmöglichkeiten wünschen“. Je nach Ausstattung zahlen sie 5.000 bis 6.000 Euro. Der Preis sei so hoch, weil viele Teile aus der Herstellung von Mountainbikes stammen – beispielsweise die Motoren, Bremsen und Reifen. „Der Alpin E-Hiker ist der Rolls-Royce der Rollatoren“, sagt Wissel schmunzelnd.

Im vergangenen Jahr hat die Wissel Alpin GmbH aus Überlingen am Bodensee rund zwanzig Rollatoren verkauft. Mit dem Alpin E-Hiker bediene er eine Marktlücke: „Es gibt keine Rollatoren auf dem Markt, die sowohl einen Elektroantrieb haben als auch auf sämtlichen Untergründen fahren können.“

Bisher produzierte er den E-Hiker in der Scheune eines befreundeten Fahrradmechanikers. Nun steigt er mit Unterstützung von zwei Gesellschaftern auf Serienproduktion um. Wissels Ziel: 2026 rund 100 E-Hiker herzustellen. Das Gerät ist jetzt direkt bestellbar – als Mietmodell oder Direktkauf.

Er ist lebensverändernd: Er gibt Menschen, die sich kaum mehr hinausgetraut haben, ihre Energie, Hoffnung und Lebensfreude zurück. Ob hügeliges Gelände, Waldwege oder Wiesen – der E-Hiker meistert jedes Hindernis.

„Sie können wieder laufen, wo Sie am liebsten wollen: Ihre Wanderfreunde zur Berghütte begleiten, beim Golfen kraftsparend bewegen oder beim Jagen müheles zum Ansitz pirschen.“

Wissel Alpin GmbH • Abigstrasse 8, 88662 Überlingen

★ **Jetzt direkt bestellbar (als Mietmodell oder Direktkauf)!**

Tel: 07551 / 970 360 • info@wissel-alpin.de • www.wissel-alpin.de

Lebensverändernd: gibt Energie & Lebensfreude zurück

Jetzt bestellen



digkeit, da die Angst vor erneuten Stürzen die Mobilität einschränkt. Dies wiederum begünstigt einen Kreislauf aus Bewegungsmangel, Muskelabbau und zunehmender Instabilität. Nicht selten resultiert daraus eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit – ein Schicksal, das viele fürchten. Doch nicht nur körperlich, auch psychisch hinterlässt ein Sturz oft Spuren: Betroffene ziehen sich zurück, verlieren an Lebensqualität und entwickeln mitunter Depressionen. Umso wichtiger ist es, frühzeitig gegenzusteuern.

Typische Risiken liegen oft im direkten Umfeld: rutschige Böden, schlecht beleuchtete Treppen, lose Teppiche oder unordentliche Kabel sind klassische Stolperfallen. Auch Medikamente können das Gleichgewicht beeinträchtigen, etwa blutdrucksenkende Mittel oder Beruhigungsmittel. Hinzu kommen altersbedingte Veränderungen wie nachlassende Muskelkraft, eingeschränktes Sehvermögen oder ein schwächer werdender Gleichgewichtssinn. Chronische Erkrankungen wie Osteoporose oder neu-

rologische Störungen verstärken die Anfälligkeit zusätzlich. Wer mehrere dieser Risikofaktoren in sich vereint, sollte besonders achtsam sein. Viele dieser Faktoren lassen sich gezielt entschärfen.

Barrierearm wohnen

Die gute Nachricht: Stürze sind kein unvermeidbares Schicksal. Schon kleine Anpassungen im Alltag können Großes bewirken. Beginnt man im eigenen Zuhause: Eine barrierefreie Wohnraumanpassung ist ein zentraler Hebel. Haltegriffe im Bad, rutschfeste Bodenbeläge, ausreichende Beleuchtung und das Entfernen von Stolperfallen wie Türschwellen oder herabhängenden Kabeln reduzieren das Risiko deutlich.

Auch das Tragen von gut sitzendem, festem Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen ist ein einfacher, aber effektiver Schutz. Doch nicht nur die Umgebung, auch der eigene Körper will trainiert sein. Regelmäßiges Gleichgewichtstraining, etwa durch gezielte Übungen wie das Stehen auf einem Bein

oder das Balancieren auf einer weichen Unterlage, stärkt die Koordination und beugt Stürzen vor. Studien zeigen, dass bereits zwei- bis dreimal wöchentliches Training spürbare Erfolge bringt. Ergänzend dazu hilft Krafttraining, die Muskulatur zu stabilisieren – besonders wichtig für die Bein- und Rumpfmuskulatur, die im Alter oft nachlässt.

Therapeutische Beratung

Hilfsmittel können ebenfalls wertvolle Unterstützung leisten. Gehstöcke oder Rollatoren geben Halt und entlasten die Gelenke, während Hüftprotektoren im Falle eines Sturzes schwere Verletzungen abmildern. Moderne Technologien wie Sturzsensoren oder Notrufsysteme bieten zusätzliche Sicherheit, indem sie im Ernstfall schnell Hilfe alarmieren. Doch nicht jedes Hilfsmittel ist für jeden geeignet – hier lohnt sich eine individuelle Beratung, etwa durch Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert sind.

Nicht nur im Notfall: Der Johanniter-Hausnotruf bietet Sicherheit und persönliche Betreuung

Expertenrat für mehr Sicherheit im Alltag

Ostbayern ■ Im Alter oder bei gesundheitlichen Einschränkungen fühlen sich viele Menschen unsicher und wünschen sich Hilfe und Beratung zu gesundheitlichen und praktischen Fragen. Die Johanniter-Notrufzentrale erfüllt vielfältige Aufgaben, die das Leben erleichtern – sowohl für direkte Nutzerinnen und Nutzer als auch für die Angehörigen. Die Mitarbeitenden der Notrufzentrale koordinieren alle Unterstützungsleistungen und bewerten die Situation bei jedem Anruf sorgfältig, um schnell die passende Hilfe zu organisieren.

Philipp Roder, Sachgebietsleiter für Hausnotruf bei den Johannitern in Ostbayern, erläutert, wie die persönliche Betreuung die eigene Sicherheit verbessert. „Oft ist erst ein Notfall wie ein Sturz der Anlass, um über einen Hausnotruf nachzudenken. Dabei unterstützt die empathische und persönliche Betreuung unserer Mitarbeitenden, dass es möglichst nicht dazu kommt.“

Bei plötzlichem Unwohlsein, nach einem Sturz oder bei unklaren gesundheitlichen Beschwerden kann per Knopfdruck die Notrufzentrale kontaktiert werden, die die Situation fachkundig einschätzt, berät und bei Bedarf umgehend Unterstützung organisiert. Mit dem Kombi-notruf ist es sogar möglich sowohl im eigenen Zuhause als auch unterwegs schnell Hilfe zu rufen. Ein einfacher Knopfdruck stellt eine Verbindung zur Johanniter-Notrufzentrale her, die dank GPS-Ortung den genauen Standort ermitteln kann.

Im Ernstfall bietet der Johanniter-Hausnotruf schnelle und professionelle Hilfe durch eine umfassende Infrastruktur mit rund um die Uhr besetzter Notrufzentrale und dem Fachpersonal im Einsatzdienst. Die Mitarbeitenden stehen ebenfalls 24 Stunden am Tag zur Verfügung, um im Bedarfsfall schnell vor Ort zu helfen. Sie leisten praktische Unterstützung und können weitere Maßnahmen einleiten. Damit stärken die Johanniter die Versorgungssicherheit insbesondere für alleinlebende Menschen oder Kundinnen und Kunden ohne Angehörige.



Sicherheit auf Knopfdruck.

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!

johanniter.de/hausnotruf-testen

Tel. 09621 4722-19

hausnotruf.ostbayern@johanniter.de



JOHANNITER

EINMAL TIEF DURCHATMEN



Von Reiner Wittmann

Meeresluft – schon der Gedanke daran lässt uns innerlich aufatmen. Sie weckt Erinnerungen an weite Strände, das sanfte Rauschen der Wellen und dieses besondere Gefühl von Leichtigkeit, das uns überkommt, sobald wir die Küste erreichen. Doch was genau macht die Luft am Meer so einzigartig?

VOM GLÜCK DER MEERESBRISE:

Warum See- und Salzlufte auf uns oft so wohltuend wirkt

Die Antwort liegt in einer faszinierenden Kombination aus physikalischen, chemischen und psychologischen Faktoren, die gemeinsam auf unseren Organismus wirken.

Negative Ionen wirken positiv

Ein zentraler Grund für die gesundheitliche Wirkung ist der hohe Gehalt an negativen Ionen. Diese entstehen durch die Bewegung der Wellen, den Wind und die Gischt. Studien der Umweltmedizin zeigen, dass negative Ionen den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen können – ein Neurotransmitter, der für Stimmung, Schlaf und Wohlbefinden verantwortlich ist. Gleichzeitig reduzieren sie tendenziell Stresshormone wie Cortisol. Kein Wunder also, dass wir uns am Meer oft sofort entspannter fühlen.

Doch nicht nur die Ionen machen die Meeresluft so wertvoll. Sie ist auch besonders sauerstoffreich, da der Ozean durch Wellenbewegung und Photosynthese des Phytoplanktons ständig frischen Sauerstoff abgibt. Das fördert die Durchblutung, regt den

Stoffwechsel an und hilft besonders Menschen mit Atemwegserkrankungen oder chronischer Müdigkeit. Viele berichten, am Meer tiefer und freier atmen zu können.

Reich an Mineralien

Ein weiterer gesundheitlicher Schatz der Meeresluft ist ihr Reichtum an Mineralien, allen voran Jod. Dieses Spurenelement ist essenziell für die Schilddrüsenfunktion, die den Energiestoffwechsel reguliert. Durch das Einatmen der salzhaltigen Luft nehmen wir feinste Jodpartikel auf, die direkt über die Schleimhäute in den Blutkreislauf gelangen. Neben Jod enthält die Meeresluft auch Magnesium, Kalzium und Natrium in Form von Meersalz-Aerosol. Diese Salzteilchen wirken entzündungshemmend, befeuchten die Schleimhäute und können bei Erkrankungen wie Asthma oder Bronchitis Linderung verschaffen.

Doch die Wirkung der Meeresluft beschränkt sich nicht nur auf den Körper. Das Meer mit seinem weiten Horizont und dem

gleichmäßigen Rhythmus der Wellen wirkt wie ein natürliches Meditationsumfeld. Studien der Umweltpsychologie zeigen, dass der Anblick von Wasser die Aktivität im präfrontalen Cortex – dem Bereich für Grübeln und Stress – reduzieren kann und so Entspannung und Kreativität fördert. Auch die Akustik der Meeresluft, das Rauschen der Wellen und das sanfte Rascheln des Windes, erzeugt eine natürliche Klangkulisse, die unser Nervensystem beruhigt und den Schlaf verbessert.

Salzluft: Das natürliche Heilmittel

Nicht nur die Meeresbrise, sondern auch trockene Salzluft kann gesundheitsfördernd wirken. Sie besteht aus feinsten Salzpartikeln, die in natürlichen Salzhöhlen oder künstlichen Salzgrotten vorkommen. Beim Einatmen gelangen diese Partikel tief in die Atemwege und können wie ein natürliches Reinigungsmittel wirken, möglicher Effekt: Sie lösen Schleim, befeuchten die Atemwege und lindern Entzündungen. Besonders wertvoll kann Salzluft offenbar für Menschen mit Asthma, Bronchitis oder Allergien sein.

KRAFT DER NATUR NUTZEN

Ob am Meer, in einer Salzhöhle oder einer künstlichen Salzgrotte – die Kraft der Luft, angereichert mit Mineralien und heilenden Partikeln, ist ein Beispiel dafür, wie die Natur uns unterstützen kann. Während die Meeresluft uns mit negativen Ionen und Jod belebt, bietet die trockene Salzluft Reinigung und Entspannung. Beide Formen der Lufttherapie zeigen: Manchmal liegt das Geheimnis des Wohlbefindens schlicht in dem, was wir einatmen.



Entzündungshemmend

Auch die Haut kann von den antibakteriellen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Salzes profitieren. Bei Hauterkrankungen wie Psoriasis oder Neurodermitis kann Salzluft Juckreiz lindern und die Heilung fördern. Ähnlich wie Meeresluft kann Salzluft den Serotoninspiegel erhöhen und Stress abbauen.

Natürliche Quellen trockener Salzluft sind Salzhöhlen (zum Beispiel in Polen oder Rumänien), Salzseen wie das Tote Meer oder Küstenregionen mit Salzpfannen. Für den Heimgebrauch gibt es Salzgrotten, Salzlräume oder Salzluft-Inhalatoren, die die heilende Wirkung zugänglich machen sollen.

Allerdings: Wissenschaftliche Studien bestätigen zwar positive Effekte von salzhaltiger Luft, doch sie ist kein Wundermittel und ersetzt keine medizinische Behandlung. Menschen mit Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beispielsweise, sollten vor einer intensiven Therapie Rücksprache mit ihrem Arzt halten.

- ANZEIGE -

ATMEN. SPIELEN. WOHLFÜHLEN: DER NEUE SALZHOF IN WEIDEN IST EIN SALZRAUM FÜR ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

45 Minuten im SALZhof fühlen sich an wie ein ganzer Tag am Meer. Sanfte Salzluft, ruhige Atmosphäre und Zeit zum Durchatmen – für jede Altersgruppe. Der SALZhof befindet sich mitten in Weiden, Zur Drehscheibe 2, direkt neben dem „Hofladen“.

Der SALZhof ist ein etwa 50 Quadratmeter großer Raum, dessen Boden mit 10 Ton-

nen Meersalz bedeckt ist. Die Luft ist mit feinen Salzpartikeln angereichert. Diese salzhaltige Luft wird von vielen Menschen als besonders frisch und wohltuend empfunden. Viele Besucher berichten nach ihrem Aufenthalt von einem angenehmen Atemgefühl, mehr Entspannung, einem Gefühl wie nach einem Tag am Meer.

Ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein: Der SALZhof ist ein Ort zum Ankommen und Loslassen. Erwachsene genießen die Ruhe, Kinder können spielen – alles in entspannter Atmosphäre. Besonders beliebt ist der neue SALZhof bei Familien mit Kindern, älteren Menschen, Menschen, die bewusst durchatmen möchten und allen, die Entspannung suchen. Im SALZhof erwartet Kinder ein liebevoll gestalteter Salzspielplatz mit vielen Spielmöglichkeiten zum Entdecken und



Austoben. Währenddessen entspannen die Erwachsenen im Cafébereich bei Kaffee und Kuchen – alles unter einem Dach, wetterunabhängig und gemeinsam erlebbar. Kinder werden immer von einem Erwachsenen begleitet, so bleibt die Atmosphäre sicher, ruhig und entspannt.

Ein Aufenthalt dauert 45 Minuten. Aus hygienischen Gründen werden die Schuhe im Garderobenbereich ausgezogen. Besucher bringen weiße Baumwollsocken mit. Falls nötig, sind diese auch im SALZhof erhältlich.

SALZhof
Atmen. Spielen. Wohlfühlen.



Fotos: Oberpfalz Medien/Gabriele Schönberger (2)



Bild: Friedrich Peterhans, KNO

Unsere Chefarzte der Fachkliniken rund um neurologische und neurovaskuläre Erkrankungen (von links)

Dr. Wenke Finkenzeller, Prof. Thomas Finkenzeller, PD Dr. Thomas Reithmeier, PD Dr. Wojciech Derwich und Prof. Christian Paetzel.

Der menschliche Körper besitzt 656 Muskeln – eine überschaubare Zahl, wenn man sie mit dem Nervensystem vergleicht. Bis zu 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) tummeln sich allein im Gehirn, im restlichen Körper sind es Abermilliarden.

Entsprechend weit gefächert und komplex sind neurologische Krankheitsbilder. Um sie ganzheitlich behandeln zu können, arbeiten die Expertinnen und Experten an den Kliniken Nordoberpfalz längst nicht mehr isoliert, sondern in enger Kooperation von vier spezialisierten Abteilungen. Neurologie, Neurochirurgie, Radiologie und Gefäßchirurgie bündeln dabei ihre Expertise, um gemeinsam das Beste für Patientinnen und Patienten zu erreichen. Das Spektrum reicht vom Rückenschmerz bis zu Multipler Sklerose, vom Kopfschmerz bis zur Demenz, von Durchblutungsstörungen des Gehirns, der Beine und Arme bis zu neuromuskulären Erkrankungen und Hirntumoren. Jede der vier Disziplinen bringt dabei ihre hochspezialisierte Expertise in die Behandlung ein.

Die Klinik für Neurologie um Chefarztin Dr. Wenke Finkenzeller diagnostiziert das gesamte Spektrum neurologischer Erkrankungen und stellt oft die Weichen für die weitere Behandlung in den kooperierenden Fachdisziplinen. An die Klinik ist die zertifizierte überregionale Stroke Unit angegliedert, auf der die schnellstmögliche Behandlung von Schlaganfallpatienten durch ein interdisziplinäres Team erfolgt.

Neben der Akutversorgung von Schlaganfällen steuert die Klinik für Neurologie die Diagnostik und Therapie chronisch-entzündlicher Erkrankungen wie Multiple Sklerose, neurodegenerative Prozesse wie Parkinson und Demenz sowie von Epilepsien und chronischen Schmerzzuständen.

Ein neuer Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von Patienten mit Polyneuropathien, Myasthenie und Muskelerkrankungen, für die eine Spezialambulanz eröffnet wird.

Auf der neurointensivmedizinischen Station werden zudem kritische Zustände wie schwere Hirnhautentzündungen oder Status epilepticus professionell betreut.

Die Klinik verfügt über moderne Untersuchungsmöglichkeiten wie Neurophysiologie und Ultraschallverfahren und in Zusammenarbeit mit dem Institut für Radiologie und Neuroradiologie über alle Modalitäten der Bildgebung und interventionellen Therapie von Gehirn und Rückenmark.

Die Klinik für Neurochirurgie unter Leitung des Chefarztes PD Dr. Thomas Reithmeier befasst sich mit der Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen des Gehirns, der Schädelbasis, des Rückenmarks, der Wirbelsäule und der peripheren Nerven. Hierzu zählt insbesondere die gesamte operative und interventionelle Versorgung der Wirbelsäule – von der konservativ begleiteten Behandlung degenerativer

Erkrankungen bis zu komplexen Eingriffen. Dazu gehört auch die interventionelle Schmerztherapie an der Wirbelsäule, etwa röntgengestützte Infiltrationen von Nervenwurzeln und Facettengelenken.

Zu den innovativen Verfahren zählen etwa voll-endoskopische Wirbelsäuleneingriffe, bei denen der Operateur durch einen nur wenige Millimeter breiten Zugang mit Kamera, Licht und feinsten Instrumenten am Patienten arbeitet. Dabei wird das Gewebe geschont und das Infektionsrisiko gesenkt. Der Patient hat weniger Schmerzen und ist schneller wieder mobil. Ebenso kommen bei Wirbelsäuleneingriffen moderne computer- und Augmented Reality gestützte Visualisierungsverfahren zum Einsatz.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Neuro-Onkologie: Die Klinik behandelt gut- und bösartige Tumoren des Gehirns, der Schädelbasis und des Rückenmarks. Für diese anspruchsvollen Eingriffe ist die Klinik hochmodern ausgestattet – unter anderem mit computergestützter Neuronavigation für höchste Präzision sowie mit einer eigenen Funktionseinheit für das intraoperative neurophysiologische Monitoring, mit dem wichtige Nervenbahnen während der Operation kontinuierlich überwacht und geschützt werden. Die Therapieentscheidung erfolgt in einem interdisziplinären Tumorboard gemeinsam mit der Onkologie, der Strahlentherapie, der Radiologie und der Neuroradiologie, um für jede Patientin und jeden Patienten





HOCHMODERNE MEDIZIN VON KOPF BIS FUSS

WIE VIER DISZIPLINEN AM KLINIKUM WEIDEN HIRN, GEFÄSSE UND NERVEN RETTEN

das bestmögliche, individuell abgestimmte Behandlungskonzept zu entwickeln.

Einen besonderen Stellenwert hat die neurovaskuläre Chirurgie. Das Klinikum Weiden versorgt die gesamte Bandbreite der Gefäßerkrankungen des zentralen Nervensystems – von akuten Hirnblutungen (intrazerebrale Blutung, ICB) über die aneurysmatische Subarachnoidalblutung (SAB) bis zu Gefäßmissbildungen wie zum Beispiel Angiomen. Diese zeitkritischen Notfälle werden rund um die Uhr in enger Zusammenarbeit mit der Neuroradiologie und der Intensivmedizin behandelt, so dass sämtliche Therapieoptionen – die operative und die endovaskuläre Versorgung den Patienten zur Verfügung stehen.

Die Kliniken Nordoberpfalz kooperieren dabei auch mit vielen nationalen sowie internationalen Kliniken.

In der Klinik für Gefäßchirurgie unter gemeinsamer Leitung von PD Dr. med. Wojciech Derwich und Dr. med. Felicitas Johanning-Csik behandeln wir das gesamte Spektrum gefäßchirurgischer Erkrankungen – von Durchblutungsstörungen der Beine über Aneurysmen, Dissektionen und Engstellen der Aorta sowie der Becken- und Darmschlagadern bis hin zu Erkrankungen der Hals- und Armschlagadern. Patientinnen und Patienten mit chronischen Wunden, insbesondere infolge von Durchblutungsstörungen, Krampfadererkrankungen oder des diabetischen

Fußsyndroms, erhalten eine kompetente Versorgung durch ein interdisziplinäres Team aus Gefäßchirurgen, interventionellen Radiologen, Fußchirurgen und Wundspezialisten.

Dank unserer breiten Expertise in der Shuntchirurgie sowie der engen Vernetzung mit niedergelassenen Nephrologen bieten wir Dialysepatientinnen und -patienten eine zuverlässige Betreuung ihrer Dialysezugänge. Durch die enge Verzahnung mit der Klinik für Radiologie und Neuroradiologie im Rahmen des Gefäßzentrums können auch komplexe Gefäßrekonstruktionen mit minimalem Risiko und maximalem Nutzen für unsere Patientinnen und Patienten durchgeführt werden. Gemeinsam mit unseren Patientinnen und Patienten entwickeln wir individuelle Therapiekonzepte und setzen interventionelle Verfahren, operative Methoden sowie moderne Hybridtechniken gezielt und maßgeschneidert ein.

Als zertifiziertes Gefäßzentrum bieten wir unseren Patienten eine Versorgung nach aktuellen wissenschaftlichen Kriterien und mit modernster Technik an. Wir lernen einen Großteil unserer Patienten bereits vor der stationären Aufnahme in den Sprechstunden kennen.

Im „Neurovaskulären Board“ diskutieren alle vier Fächer gemeinsam die optimale Behandlung von Gefäßerkrankungen, um gemeinsam mit dem jeweiligen Pati-

KNO+ Kliniken
Nordoberpfalz
Söllnerstraße 16 | 92637 Weiden

IHRE ANSPRECHSPARTNER:

Klinik für Neurologie:

Tel. 0961 303-13502

✉ neurologie@kno.ag

Klinik für Neurochirurgie:

Tel. 0961 303-15596

✉ neurochirurgie@kno.ag

Klinik für Gefäßchirurgie

Tel. 0961 303-13022

✉ gefaesschirurgie@kno.ag

enten die für ihn beste Behandlungsstrategie zu finden.

Ein großes Team aus Ärztinnen und Ärzten, Gesundheits- und Krankenpflegern und Physiotherapeuten sowie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ambulanz und des Sekretariats engagieren sich Tag für Tag für eine fachkompetente und menschlich-einfühlsame Betreuung vor und nach der Operation sowie während des stationären Aufenthalts. Zudem arbeiten wir nach dem stationären Aufenthalt eng mit den einweisenden und niedergelassenen Ärzten zusammen, um die exzellente Weiterbetreuung unserer Patienten gemeinsam sicherzustellen.

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



SCHLAGANFALLVERSORGUNG: WENN JEDE MINUTE ZÄHLT

Von Lea-Mareen Kuhnle

Ein Schlaganfall kommt oft ohne Vorwarnung – und verändert in Sekunden ein ganzes Leben. Umso entscheidender ist es, die Anzeichen früh zu erkennen und sofort zu handeln. Denn bei einem Schlaganfall gilt: Zeit ist Gehirn.

Ein sonniger Nachmittag, ein Gespräch mit Freunden, ein ganz normaler Tag – und plötzlich ist nichts mehr wie zuvor. Ein Schlaganfall trifft Menschen oft aus dem Nichts und gehört zu den häufigsten me-

dizinischen Notfällen überhaupt. Doch so dramatisch ein Schlaganfall auch ist: Die moderne Medizin hat enorme Fortschritte gemacht. Entscheidend ist heute vor allem Geschwindigkeit.

Warnzeichen erkennen – und sofort handeln

Typische Symptome eines Schlaganfalls treten plötzlich auf. Dazu gehören:

- Lähmungen oder Taubheitsgefühle, meist einseitig
- Sprach- oder Verständnisstörungen
- Sehstörungen
- Schwindel oder starke Unsicherheiten beim Gehen
- Heftige, ungewohnte Kopfschmerzen

Ein einfacher Test, der vor allem von anwesenden Personen durchgeführt werden kann, hilft im Ernstfall. Das FAST-Schema (Face, Arms, Speech, Time) und folgende Punkte sollten dabei überprüft werden: Hängt ein Mundwinkel? Kann der Betroffene beide Arme heben und eine Weile horizontal halten? Kann er mit beiden Händen fest zudrücken? Ist seine Sprache verworren? Wenn eines dieser Anzeichen

zutrifft, zählt jede Minute und der Notruf muss sofort gewählt werden.

Die Notfalkette:

Vom ersten Symptom bis zur Klinik

In der Region greifen im Ernstfall gut eingespielte Abläufe. Bereits beim Notruf wird der Verdacht auf einen Schlaganfall erkannt und der Rettungsdienst alarmiert. Viele Rettungsteams sind speziell geschult und leiten erste Maßnahmen noch vor Ort ein. Parallel wird eine geeignete Klinik mit spezialisierter Versorgung informiert – idealerweise eine sogenannte Stroke Unit. Diese spezialisierten Schlaganfallstationen sind darauf ausgelegt, Patienten schnell und nach neuesten medizinischen Standards zu versorgen.

Stroke Units: Spezialisierte Versorgung rund um die Uhr

Auf einer Stroke Unit arbeiten Expertenteams aus Neurologie, Radiologie, Pflege und Therapie eng zusammen. Ziel ist es, die Ursache des Schlaganfalls so schnell wie möglich zu klären und unmittelbar mit der Behandlung zu beginnen.

Hier kommen moderne bildgebende Verfahren wie Computertomographie (CT)

oder Magnetresonanztomographie (MRT) zum Einsatz. Sie zeigen innerhalb kürzester Zeit, ob ein Gefäßverschluss oder eine Hirnblutung vorliegt – eine entscheidende Information für die weitere Therapie.

Schnelle Therapie rettet Gehirnzellen

Die häufigste Form des Schlaganfalls ist der Gefäßverschluss. In diesen Fällen kann eine sogenannte Lysetherapie helfen: Ein Medikament wird verabreicht, das das Blutgerinnsel auflöst und die Durchblutung wiederherstellt. Diese Behandlung ist jedoch nur in einem engen Zeitfenster möglich.

Bei größeren Gefäßverschlüssen kommt zusätzlich die Thrombektomie infrage. Dabei wird das Gerinnsel mithilfe eines Katheters mechanisch aus dem Gefäß entfernt – ein hochspezialisierter Eingriff, der in entsprechend ausgestatteten Kliniken durchgeführt wird.

Beide Verfahren haben die Schlaganfallmedizin in den letzten Jahren revolutioniert

und die Chancen auf eine gute Erholung deutlich verbessert.

Nachsorge und Rehabilitation: Der Weg zurück ins Leben

Nach der Akutbehandlung beginnt ein ebenso wichtiger Teil der Versorgung: die Rehabilitation. Je nach Schwere des Schlaganfalls können Sprach-, Bewegungs- oder Gedächtnisfunktionen beeinträchtigt sein.

Ein interdisziplinäres Team aus Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie unterstützt die Betroffenen dabei, verlorene Fähigkeiten wiederzuerlangen oder neue Strategien für den Alltag zu entwickeln. Besonders wichtig ist dabei der frühe Beginn der Rehabilitation. Oft werden erste therapeutische Maßnahmen bereits wenige Tage nach dem Schlaganfall eingeleitet, um Folgeschäden zu begrenzen und die Selbstständigkeit der Betroffenen bestmöglich zu erhalten. Auch die Prävention eines weiteren Schlaganfalls spielt eine zentrale Rolle – etwa durch Medikamente, Lebensstiländerungen und regelmäßige ärztliche Kontrollen.



SCHLAGANFALL IN ZAHLEN

In Deutschland erleiden jährlich rund **270.000** Menschen einen Schlaganfall.

2024 starben in Deutschland **15.645** Menschen an einem Hirninfarkt.

Nach Schätzungen wird weltweit etwa jeder **VIERTE MENSCH** im Laufe seines Lebens einen Schlaganfall erleiden.

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Eine Thrombolyse sollte möglichst innerhalb von **4,5 STUNDEN** nach Symptombeginn erfolgen.

Quellen: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, World Stroke Organization (WSO), DESTATIS (Stand: 2025/2026).



MARCEL SIRDOKIN
Physiotherapeut,
Praxisinhaber

SVETLANA SIRDOKIN
Physiotherapeutin,
Praxisinhaberin

Manchmal sind es Rückenschmerzen, die nicht verschwinden wollen. Manchmal dauert die Erholung nach einer Operation länger als erwartet. Und manchmal merkt man im Alltag einfach, dass Bewegungen schwerer fallen als früher. In solchen Situationen wünschen sich viele Menschen eine wirksame Physiotherapie, die nicht nur Symptome behandelt, sondern ihre

MAX PHYSIO

GEMEINSAM ZURÜCK ZU MEHR LEBENSQUALITÄT

persönliche Lebenswelt, vergangene Erkrankungen und den Patienten ganzheitlich berücksichtigt. An den Standorten in Amberg, Schwend und Sulzbach-Rosenberg begleitet MAX physio Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zurück zu mehr Beweglichkeit, mehr Selbstständigkeit und besserer Lebensqualität.

Beschwerden entstehen aus ganz unterschiedlichen Gründen. Deshalb beginnt jede Behandlung mit einem genauen Blick auf den gesamten Organismus. Dabei spielen individuelle Voraussetzungen immer eine zentrale Rolle. **Das Team bei MAX physio analysiert genau, nimmt sich Zeit für Patienten und entwickelt daraus ein maßgeschneidertes Therapiekonzept.**

Neben klassischen Leistungen wie Krankengymnastik, manueller Therapie, manueller Lymphdrainage und funktionellem Training gehören auch spezielle Therapieformen wie die neurologische Therapie nach Bobath sowie die Skoliose-Behandlung nach Schroth zum Leistungsspektrum. Regelmäßige Fortbildungen sorgen dafür, dass aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und moderne Behandlungsmethoden in die tägliche Arbeit einfließen.

Für die Patienten zählen am Ende oft die kleinen Fortschritte: mehr Sicherheit im Alltag oder die Rückkehr zu Aktivitäten, die lange nicht mehr möglich waren.



Praxis in Sulzbach-Rosenberg
Poststraße 13 | 92237 Su-Ro
+ 49 (9661) 874-94-00
info@maxphysio.de

Praxis in Schwend
Am Häuselstein 44 | 92262 Schwend
+49 (9666) 24-00-788
max-physio.schwend@gmx.de

Praxis in Amberg
Eglseer Straße 29 | 92224 Amberg
+49 (9621) 91-56-070
maxphysio.amberg@gmx.de

- ANZEIGE -



MODERNE ZAHNMEDIZIN MIT **BLICK AUF DEN MENSCHEN**

Dein Lächeln beginnt mit uns

Während viele Arzt- und Zahnarztpraxen im ländlichen Raum vor großen Herausforderungen stehen, setzt ZahnVital in Schmidmühlen bewusst auf moderne Zahnmedizin vor Ort. Die Praxis verbindet persönliche Betreuung mit zeitgemäßer Technik und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur wohnortnahen Versorgung im idyllischen Vilstal.

Neben der zahnmedizinischen Behandlung vor Ort geht ZahnVital auch bei der Erreichbarkeit bewusst innovative Wege. Dank ausgedehnter Sprechzeiten von 7 bis 20 Uhr an Werktagen sowie von 8 bis 14 Uhr an den ersten drei Samstagen im Monat bietet die Praxis Berufstätigen, Familien und auch Notfallpatienten flexible Möglichkeiten für ihre Zahnarztbesuche.

Verständnis und Fürsorge

Viele Menschen wünschen sich heute mehr als eine gute zahnmedizinische Behandlung. Sie möchten sich verstanden, ernst genommen und gut begleitet fühlen. Genau diesem Anspruch hat sich das Team von ZahnVital verschrieben.

Im Mittelpunkt steht die langfristige Zahngesundheit. Vorsorge, Prophylaxe und die frühzeitige Erkennung möglicher Probleme sind feste Bestandteile des Praxiskonzepts. Ein Recall-System erinnert Patienten auf Wunsch an wichtige Kontroll- und Prophylaxetermine.

Innovative Zahnmedizin

Moderne Technik wie 3D-Röntgen und digitale Intraoralscanner unterstützt eine

präzise Diagnostik und ermöglicht möglichst schonende Behandlungen. Gleichzeitig legt das Team großen Wert auf einen persönlichen und vertrauensvollen Umgang. Gerade Angstpatienten profitieren von einer ruhigen Atmosphäre, verständlicher Aufklärung und viel Einfühlungsvermögen.

Wir sind für Sie da

Mit vier erfahrenen Behandlern deckt ZahnVital das gesamte Spektrum moderner Zahnmedizin ab. Mit Frau Dr. (Univ. Belgrad) Sladjana Panic ist im April 2026 nun auch eine Zahnärztin zum Behandlungsteam gestoßen. So entsteht inmitten des idyllischen Vilstals ein Ort, an dem moderne Zahnmedizin und menschliche Nähe selbstverständlich zusammengehören.



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Zahnersatz & Implantate
- Parodontose- & Wurzelbehandlung
- Prophylaxe und Vorsorgeuntersuchungen
- Digitaler 3D-Scan statt Abdruck
- zahnärztliche Chirurgie
- Kinderzahnmedizin & Angstpatienten-Betreuung



ZahnVital Schmidmühlen

Poststraße 3
92287 Schmidmühlen
Tel: 09474 94060
E-Mail: empfang@zahnvital-sm.de

FÜR EIN
SCHÖNES

Lächeln

IST ES NIE ZU SPÄT

© av88 - stock.adobe.com

Von Max Friedl

Früher waren Zahnspangen fast ausschließlich Jugendlichen vorbehalten. Heute hat sich das verändert. Immer mehr Erwachsene – auch im fortgeschrittenen Alter – entscheiden sich für eine Korrektur ihrer Zahnfehlstellung. Der Grund: Moderne Behandlungsmethoden sind deutlich diskreter, komfortabler und individueller als noch vor einigen Jahren.

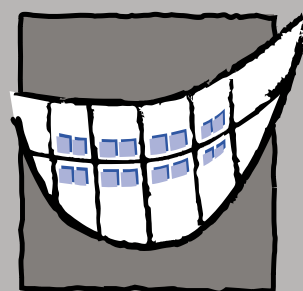
WIE MODERNE BEHANDLUNGSMETHODEN ZAHN- KORREKTUREN IN JEDEM ALTER MÖGLICH MACHEN

Nicht nur eine Frage des Alters

Bei Kindern und Jugendlichen lassen sich Fehlstellungen häufig besonders gut korrigieren, weil Kiefer und Gebiss noch im Wachstum sind. Doch auch Erwachsene profitieren von modernen Behandlungsmöglichkeiten. Viele Patienten entscheiden sich heute erst mit 30, 40 oder sogar 60 Jahren für eine Zahnkorrektur. Denn Zähne bleiben ein Leben lang „beweglich“. Sie können also auch im Erwachsenenalter gezielt in eine neue Position gebracht werden.

Die Gründe für den Wunsch nach einer Zahnkorrektur sind vielfältig. Für die einen steht der Wunsch nach einem harmonischeren Lächeln im Vordergrund. Andere möchten eine Zahnstellung verbessern, die sie schon lange begleitet. Wieder andere entscheiden sich im Rahmen einer geplanten Versorgung mit Zahnersatz oder Implantaten für eine Korrektur. Moderne Behandlungsmethoden eröffnen heute Möglichkeiten, die es in dieser Form früher oft nicht gab.

DR. DIETMAR GEYMEIER
KIEFERORTHOPÄDIE



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

Welche Verfahren gibt es?

Je nach Ausgangssituation kommen unterschiedliche Methoden infrage. Die klassische feste Zahnspange arbeitet mit kleinen Brackets, die auf den Zähnen befestigt und über einen Draht miteinander verbunden werden. Durch gezielten Druck werden die Zähne Schritt für Schritt in die gewünschte Position bewegt. Diese Methode eignet sich auch für komplexere Fehlstellungen.

Besonders beliebt bei Erwachsenen sind transparente Aligner. Dabei handelt es sich um individuell angefertigte Kunststoffschienen, die regelmäßig gewechselt werden. Jede Schiene bewegt die Zähne ein kleines Stück weiter. Da die Aligner nahezu unsichtbar sind und zum Essen oder Zähneputzen herausgenommen werden können, werden sie oft als besonders alltagstauglich empfunden.

Daneben gibt es sogenannte Lingualspangen. Hier werden die Brackets auf der Innenseite der Zähne befestigt und sind von



**Locker, fest, transparent –
es gibt viele Möglichkeiten.**

außen kaum sichtbar. Welche Methode am besten geeignet ist, hängt immer von der individuellen Zahn- und Kiefersituation ab.

Schritt für Schritt zum Ziel

Eines haben alle Verfahren gemeinsam: Eine Zahnkorrektur erfordert Geduld. Je nach Ausgangssituation dauert die Behandlung mehrere Monate oder sogar einige Jahre. Für viele Patienten lohnt sich dieser Aufwand jedoch. Denn am Ende steht häu-

fig nicht nur eine veränderte Zahnstellung, sondern auch das gute Gefühl, sich mit dem eigenen Lächeln rundum wohlfühlen.

Wer mit seiner Zahnstellung unzufrieden ist oder sich über moderne Korrekturmöglichkeiten informieren möchte, findet heute zahlreiche Behandlungsoptionen. Welche davon sinnvoll und erfolgversprechend ist, lässt sich im Rahmen einer persönlichen Beratung klären.

ZAHNARZTPRAXIS
BÖNCHENDORF



WENN DER ZAHNARZTBESUCH ZUM WOHLFÜHLBESUCH WIRD

Für viele Menschen ist ein Zahnarztbesuch Vertrauenssache. Umso wichtiger ist eine Praxis, in der nicht nur moderne Zahnmedizin zählt, sondern auch die Menschen, die behandelt werden. Eine angenehme Atmosphäre, persönliche Betreuung und das Gefühl, gut aufgehoben zu sein, können dabei einen entscheidenden Unterschied machen.

In der Zahnarztpraxis Bönchendorf stehen Zeit, Verständnis und eine ruhige Atmosphäre im Mittelpunkt. Wer Fragen hat, bekommt verständliche Antworten. Wer unsicher ist, wird ernst genommen. Gerade Angstpatienten erleben hier, wie viel eine einfühlsame Begleitung ausmachen kann. Unterstützend bietet die Praxis auch Behandlungen mit Lachgas an, die dabei helfen

können, Anspannung zu reduzieren und den Zahnarztbesuch entspannter zu gestalten.

Gleichzeitig setzt die Praxis auf moderne digitale Zahnmedizin, die Behandlungen angenehmer und präziser macht. Digitale Scans ersetzen klassische Abdrücke, moderne 3D-Technik ermöglicht individuell gefertigte Lösungen direkt vor Ort. Auch Aligner-Behandlungen zur sanften Zahnkorrektur gehören zum Angebot.

Als eingespieltes Team deckt die Praxis Zahnmedizin für die ganze Familie ab – mit dem Anspruch, für jede Patientin und jeden Patienten die passende Lösung zu finden. Parkplätze direkt vor der Praxis sorgen bereits bei der Ankunft für zusätzlichen Komfort.

- ANZEIGE -



**Ab 19. Oktober finden
Sie die Praxis in der
Raiffeisenstraße 2
in Weiden.**



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 Hoch-touren. Die mentale Anstrengung hält Sie im Alltag fit und verbessert somit Ihr Denkver-mögen.

Nebenmeer des Atlantiks	↘	Feuchtigkeit entziehen	Klettertrieb einer Pflanze	gefrorenes Wasser	↘	wach, frisch	↘	antiker Bewohner Europas	Figur bei Shakespeare	↘	Maßeinteilung an Messgeräten	Holzhäufen für die Köhlerei	↘	wirbelloses Tier	↘	Wechsel-tierchen, Einzeller	Art, Gattung (Kunst, Medien)
Strohunterlage	→					Triebwagen der Eisenbahn	→				unbe-haglich, unwohl (ugs.)	→					
sportlicher Betreuer, Ausbilder	→			8				frühere Münze	→					Wasser-sportler		Bericht, Doku-mentation	
andernfalls; außerdem	→					gemah-lenes Getreide	→		1		Honig-bienen züchten	→					3
Kante, Winkel (süd-deutsch)	→			Land-streitkräfte		Stock-werk	→	engl. Adels-titel: Graf	→				jedoch, hingegen	→			
↘								9	Sichler	amerik. Schau-spieler (Marlon)	Fluss im Sauer-land (NRW)	→					
für einen Glauben gewinnen	Fertig-steller		Benen-nung e. Kandi-daten		sich zerlegen lassend	→							früherer Name Thai-lands		Feuer-kröte		gehacktes Schweinefleisch
Blut-gefäß	→				sich täuschen		chemi-sches Element	→			Fang-gerät für Nage-tiere	starker Wind	→				
↘							aufge-brühtes Heiß-ge-trränk		Umwelt, Atmo-sphäre; Milieu	→				7			
veraltet: ehrenhaft		Schwur		geharzter griechischer Weißwein	→							Honig-wein		Musical von Galt Mac-Dermot		engl.-amerik. Längen-maß	
Zupf-instrument, Lyra	→					deshalb; von dort		Affe, Weiß-hand-gibbon	Eselei	→							
unbestimmter Artikel	→	4		duftende Gartenblume	→					2			Dramen-gestalt, Dänen-prinz		Grund-muster, Konzept		fromme Gestalt bei W. Busch
↘							Heide-kraut; Frauen-name		Auspuff-stoff	sitt-lich, mora-lisch	→						
Bundes-staat der USA		Acker-grenze		zarte, anmutige Märchen-gestalt	nach oben, empor	→						Schiff Noahs	→				
Krank-heits-keim	→							unge-braucht		Körper-glied	→			Sinnes-organ		Fußpfad	
↘					kreis-förmiges Gebilde	→				5		Tier-kreis-zeichen	→				6
Stil beim Schwimmen	Auskunft (Kurz-wort)	→				ein Nestor-papagei	→			der Kraft völlig berauben	→						
Platz-mangel, Raumnot	→				Steigen der Börsen-kurse	→						Gestell z. Trans-portieren v. Lasten	→				

LÖSUNGSWORT

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

Das Lösungswort für dieses Rätsel finden Sie auf Seite 2.



EXPERTEN

Ambulante Rehabilitation

Medifit – ambulantes Rehasentrum

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

Arzt für Kieferorthopädie

Dr. Dietmar Geymeier

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

Arzt für Zahnmedizin

Zahnarztpraxis Böschendorf

Friedrich-Ebert-Str. 37, 92637 Weiden
Tel. 0961/38825100
www.zahnarzt-boenchendorf.de

ZahnVital Schmidmühlen MVZ GmbH

Poststr. 3, 92287 Schmidmühlen
Tel. 09474/94060
www.zahnvital-sm.de

Christlicher Verein Junger Menschen

CVJM Amberg e.V.

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

Diabetikerbund Bayern e.V.

SHG Weiden

Stresemannstr. 32, 92637 Weiden
Tel. 0175/9110988
www.diabetikerbund-bayern.de

Energiecoach

Maria Schötz

Steinling 36, 92709 Moosbach
Tel. 0170/4628323
maria.schoetz@icloud.com

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 Kümmerbruck
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 Kümmerbruck
Tel. 09621/784660
www.medifit.de

Fußpflege

Massage- & Fußpflegepraxis

Max Zierock

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

Hörakustik

Hörgeräte Greindl

Stadtmühlweg 15, 92637 Weiden
Tel. 0961/4017801
www.hoergeraete-greindl.de

AUS DER REGION

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

Krankenhaus St. Barbara Krankenhaus

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

Mobilität

Wissel Alpin GmbH

Abigstr. 8, 88662 Überlingen
Tel. 07551/970360
www.wissel-alpin.de

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

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

O`Brien Str. 2, 91126 Schwabach
Tel. 09431/9902349
www.lieber-daheim.de

Pflege team Melanie

Steinfels 5, 92708 Mantel
Tel. 09605/924061
pflege team.melanie@t-online.de

Praxis für Physiotherapie

Max Physio

Poststr. 13, 92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel. 09661/8749400
www.maxphysio.de

Sybille Zetzsche

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

Salzinhalation

Salz & Hof GmbH

Zur Drehscheibe 2, 92637 Weiden
Tel. 0961/47078985
www.salzhof.de

Sozialstation

Sozialstation Die Johanniter

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

Vital und Gesund Online-Shop regional

www.biolino24.de

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

Wellness

Conny Osika Entspannung – Klangschalen

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



MIT EUCH.
GEMEINSAM.
FEIERN.



GROSSES JUBILÄUMS- GEWINNSPIEL

ZUM 80. GEBURTSTAG VERLOSEN WIR PREISE
IM GESAMTWERT VON **8.000 EURO**



PREISE

- ♥ E-ROLLER PIAGGIO 1 Sondermodell „Feng Chen Wang“ von Stadler Amberg
- ♥ 2 E-SCOOTER (Ninebot F3 D) von K+B Expert
- ♥ 50 x 30€ GUTSCHEINE von Mode Frey
- ♥ 10 x 50€ GUTSCHEINE von Cineplex Amberg
- ♥ EXKLUSIVE KINO-FAMILIENVORSTELLUNG im Cineplex Amberg
- ♥ GUTSCHEIN FÜR EIN WOCHENENDE PORSCHE-FAHRSPASS vom Porsche Zentrum Amberg

SO EINFACH GEHT'S

VON MAI BIS NOVEMBER HABEN SIE DIE CHANCE AUF EINEN VON 65 GROSSARTIGEN PREISEN

Rufen Sie unsere Gewinnhotline an und nennen Sie das Stichwort „MITFEIERN“ sowie Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse und Telefonnummer – schon nehmen Sie am Gewinnspiel teil.

01378 / 260074*

Teilnahmeschluss: 9. November 2026

* Telemedia Interactive GmbH; 50 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz und Mobilfunk; Abbildung enthält beispielhafte Gewinne; Abweichungen möglich.

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner werden nach Ablauf des Verlosungszeitraums gezogen, benachrichtigt und in unseren Medien veröffentlicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Personen unter 18 Jahren, Mitarbeiter der Oberpfalz Medien und der beteiligten Firmen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Datenschutzhinweis: die Datenerhebung und -speicherung erfolgt unter Berücksichtigung der aktuellen DSGVO. Weitere Informationen unter www.onetz.de/teilnahmebedingungen und www.oberpfalz-medien.de/jubiläum