

2019

Gesund in Regensburg

Körper & Gesundheit

- ▶ Ärzte vorgestellt!
- ▶ Herz: Motor unseres Lebens
- ▶ Rücken: Basics für den Alltag und den Arbeitsplatz
- ▶ Wenn der Körper Alarm schlägt

Zum Mitnehmen!

www.gesund-in-regensburg.de

filterVERLAG 10. Auflage





Orthopädie-Schuhtechnik

HUBER



- Orthopädische Maßschuhe
- Orthopädische Fußeinlagen
- Medizinische Fußpflege
- Bandagen und Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Gesundheitsschuhe

Bewegung erleben: www.bauerfeind.com

BAUERFEIND®



GenuTrain®



TRIactive® play



MalleoTrain®

Prüfeninger Schloßstr. 13 • 93051 Regensburg • Tel.: 0941 - 3 54 14

www.orthopaedie-huber.de

**Liebe (Neu-)Bürgerinnen und Bürger von Regensburg,
liebe Studentinnen und Studenten,**

für uns hat „Gesund in Regensburg“ (ehemals Ärzte & Gesundheit) inzwischen so etwas wie „Tradition“. Auch dieses Jahr beteiligt sich der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sehr gerne an diesem zeitgemäßen und gut recherchierten Nachschlagewerk rund um die medizinische Versorgung in Regensburg. Denn gerade dann, wenn es schnell gehen muss, ist guter Rat teuer bzw. richtig viel wert. Dieser Leitfaden garantiert genau diesen Anspruch. Auch im Jahr 2019 wissen Sie durch „Gesund in Regensburg“ immer, an wen Sie sich im Falle eines Falles wenden können.



Besonders gut gefällt mir persönlich, dass auch in diesem Jahr wieder ausgewiesene Experten zu Wort kommen und uns allen spannende Beiträge rund um die Gesundheit und Gesunderhaltung liefern; dies alles kombiniert mit den verschiedensten Kontakten und Adressen sowie einer Reihe an Tipps und Tricks in einem großzügigeren Format. Auch wir Johanniter dürfen mit Freude wieder aktuelles Know-how aus dem Bereich der Ersten Hilfe beisteuern.

Wir gratulieren dem filterVERLAG als Herausgeber von „Gesund in Regensburg“ zu diesem gelungenen Nachschlagewerk und wünschen Ihnen auf den folgenden Seiten viel Vergnügen und vor allem das Beste für Ihre Gesundheit!

Martin Steinkirchner
Regionalvorstand Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regionalverband Ostbayern

IMPRESSUM

filterVERLAG

VERLAG & AGENTUR FÜR WEB & PRINT

WWW.FILTERVERLAG.DE

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG

Nick Lengfellner & Peter Gnilka (beide V.i.S.d.P.)

Gutenbergplatz 1a & 1b, D-93047 Regensburg
FON: +49 (0) 941 - 595 60 8 - 0, Fax: - 10
www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de
REDAKTION Willibald J. Ferstl, Carolina Mondl
ANZEIGENVERKAUF Peter Gnilka (Vertriebsleitung),
Claudia Kraushaar, Evelyn Kudlaciak
FON: +49 (0) 941 / 595 60 80 E-Mail: anzeigen@filterverlag.de
GRAFIK Nick Lengfellner (Produktleitung)
INTERNETPLATTFORMEN Miloš Mandić, Michael Vogel
FOTOS bigstockphoto.com
*Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers zulässig.
Für unverlangt eingesendetes Bild- und Textmaterial wird keine
Haftung übernommen.*

Inhaltsverzeichnis

VORWORT UND IMPRESSUM	3		
ALLGEMEINMEDIZIN & INNERE MEDIZIN		PHYSIOTHERAPIE	
Dres. Lehmann & Kollegen	12	Physiotherapie Ferdinand Schröder	50
Praxiszentrum Alte Mälzerei	14	Klaus Eder: EDEN REHA	
Hausarztpraxis Christian Signer	18	& Praxis Eder Müller Kerler	52
Dres. med. A. Harlass-Neuking, B. Meyer & S. Zimmermann	20	Kindler Reha Fit	56
Dr. med. Gerhard Haas & Sabine Haas	21	ZAHNMEDIZIN	
Dr. med. Ralf Hauer, Mark Hauer & Dr. med. Heike Köstner	22	Dr. Blank, Dr. Siegmund & Dr. Hieronymus	58
Dr. med. Peter Eibl	26	Dr. K. Fayad	60
Gemeinschaftspraxis Dres. Koch	28	Dr. Petkov	62
Dr. med. Petra Follmann	29	REGENERATION	
GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE		Kaiser-Therme Bad Abbach	64
Gemeinschaftspraxis Dres. Mögele/Hellfeier	30	WISSENSWERTES	
APOTHEKEN		Notfallnummern und Apothekennotdienst	5
Dom Apotheke	34	Krankenhäuser in Regensburg	6
PFLEGEBERATUNG		Krebs Screening-Angebote für Frauen	7
Pflegeberatung Regensburg & HilDa	37	Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall	32
HNO		Das Herz - Motor unseres Lebens	38
HNO-Phoniatrie-Gemeinschaftspraxis Dres. med. Weikert Jun., Fuhrmann, Hake	42	Wenn der Körper Alarm schlägt	40
HEILPRAKTIKER		Sind Sie fit in Erster Hilfe?	43
Gesundheitspraxis Hildegard Marton	46	Experten-Interview: Liebl Hörakustik	48
Florian Schönberger - Heilpraktiker	47	Rückenschmerzen	54
		Wundheilung	65



Notfallnummern

ÄRZTLICHE NOTDIENSTE

Ärztliche Bereitschaftspraxis: **Tel. 116 117**

In der Ärztlichen Bereitschaftspraxis werden Kranke, deren Beschwerden zu sprechstundenfreien Zeiten auftreten und die keinen Hausbesuch nötig haben, von einem Vertragsarzt in einer Praxis am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder (Prüfeninger Straße), am Caritas Krankenhaus St. Josef (Landshuter Straße) oder am Klinikum St. Hedwig (Steinmetzstraße) versorgt.

Keine Voranmeldung nötig. Lediglich Patienten, die von ihrem Arzt wegen einer Infusion an die Bereitschaftspraxis verwiesen werden, sollten unter **Tel. 116 117** einen Termin vereinbaren.

Für Hausbesuche erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst der Vertragsärzte an Wochenenden und Feiertagen sowie mittwochs über die oben genannte zentrale Telefonnummer.

ALLGEMEIN

- Polizei: Tel. 110
- Feuerwehr und zentrale Notrufstelle: Tel. 112

FÜR ERWACHSENE

Ärztliche Bereitschaftspraxis im Krankenhaus Barmherzige Brüder
Prüfeninger Straße 86
93049 Regensburg

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo., Di., Do.: 18.00 Uhr – 21:00 Uhr

Mi. und Fr.: 13:00 – 21:00 Uhr

Sa., So. und Feiertage: 8:00 – 21:00 Uhr

FÜR KINDER

Kinderärztliche Bereitschaftspraxis am
Klinikum St. Hedwig
Steinmetzstraße 1-3
93049 Regensburg

ÖFFNUNGSZEITEN:

Sa., So. und Feiertage:

9:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 19:00 Uhr

FAX FÜR GEHÖRLOSE

- Notfallfax an 122
- www.notfall-telefax112.de

ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST

- Uniklinik: 0941 / 94 40 (Tag und Nacht)

GIFTNOTRUF

- Nürnberg: Tel. 0911 / 398 24 51
- München: Tel. 089 / 192 40
- www.meb.uni-bonn.de, www.toxinfo.org
- Uniklinik: 0941 / 94 40 (Tag und Nacht)

HILFSDIENSTE:

- bei Selbstmordgefahr: Krisendienst Horizont, Tel. 0941 / 581 81
- Frauenhaus: Tel. 0941 / 240 00 oder Tel. 0941 / 30 78 75 68 (Sozialdienst kath. Fr.)
- Weißer Ring: Tel. 0941 / 301 19 76 oder Tel. 01803 / 34 34 34
- Ökumenische Telefonseelsorge: Tel. 0800 / 111 01 11 oder Tel. 0800 / 111 02 22

Apothekennotdienst

Um eine gute Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit zu garantieren, haben jeweils zwei Apotheken in Regensburg Notdienst. Der Notdienst beginnt um 8:30 Uhr und endet am folgenden Tag um 8:30 Uhr.

NOTDIENST-HOTLINE: 0800/00 22 833

Welche Apotheken Notdienst haben, finden Sie außerdem online unter:

WWW.LAK-BAYERN.NOTDIENST-PORTAL.DE

Über die App „Apothekenfinder“ können Sie die nächste Notapotheke auch bequem über das Smartphone (iPhone + Android) finden.



Krankenhäuser in Regensburg

A. AUGEN-BELEG-KLINIK

Prüfeninger Straße 86
93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 504 30
www.augenklinik-regensburg.de

A. KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER

Prüfeninger Straße 86
93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 36 90
www.barmherzige-regensburg.de

B. CARITAS-KRANKENHAUS ST. JOSEF

Landshuter Straße 65
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 78 20
www.caritasstjosef.de

C. KLINIK ST. HEDWIG

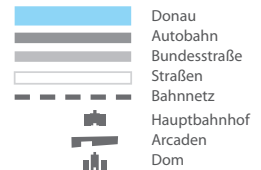
Steinmetzstraße 1-3
93049 Regensburg
Tel.: 0941 / 369 98
www.klinik-st-hedwig.de

D. BEZIRKSKLINIKUM FACHKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND NEUROLOGIE

Universitätsstraße 84
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 94 10
www.bkr-regensburg.de

E. UNIVERSITÄTSKLINIKUM REGENSBURG

Franz-Josef-Strauß-Allee 11
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 94 40
www.uniklinikum-regensburg.de





(C)Felix Burda Stiftung

Bewusst entschieden

Krebs Screening-Angebote für Frauen

Derzeit erkrankt eine von acht Frauen im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs, weiter sind es deutschlandweit jährlich etwa 30.000 Frauen, die an Darmkrebs und etwa 11.000 die an Gebärmutterkörperkrebs erkranken. Bei der Behandlung tödlicher Krankheiten gilt deshalb nach wie vor der Grundsatz: Je früher ein Leiden erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Jedoch wirft das Thema Vorsorge und Screening viele Fragen auf. Deutschlandweit wurden sogenannte Screening-Angebote zur Überprüfung eingeführt, welche Frauen

und Männer ab einem bestimmten Alter in vielen Fällen kostenlos durchführen lassen können. Da hier jedoch immer von Vorsorgeuntersuchungen gesprochen wird, kann das durchaus zu Missverständnissen unter den Patienten führen. Ein Screening erkennt Krankheiten zwar oft rechtzeitig, kann sie jedoch meist nicht verhindern, weswegen auch nicht von einer wirklichen Vorsorge gesprochen werden kann. Einige dieser Tests können sogar mehr oder weniger gravierende Nachteile in sich bergen, ohne dabei als echter Garant

für eine Heilung bezeichnet zu werden. Denn manche Tumore streuen früh Metastasen, treten zwischen den Screening-Intervallen auf oder sprechen schlecht auf die Therapie an. Jedoch gibt es Ausnahmen, wie den Darmkrebs, Gebärmutterhalskrebs und eine Form von Weißem Hautkrebs, welche in vielen Fällen schon in der Vorstufe behandelt und entfernt werden können.

Vorsorge und Früherkennung

Welche Untersuchungen werden überhaupt von den Krankenkassen übernommen?



Das gesetzliche Früherkennungsprogramm ist für Menschen ohne besonderes Krebsrisiko gedacht. Menschen, welche aufgrund weiterer Fälle in der Familie oder etwaiger Vorerkrankungen einem erhöhten Krebsrisiko unterliegen, sollten sich bei ihren Ärzten über zusätzliche Möglichkeiten der Krebsfrüherkennung informieren. Auch wer Beschwerden hat, die auf eine Krebserkrankung hindeuten, sollte den Arzt aufsuchen. Ganz unabhängig vom gesetzlichen Früherkennungsprogramm können so die medizinisch notwendigen Untersuchungen durchgeführt werden.

Im Gespräch mit Prof. Dr. Stefan Buchholz, dem stellvertretenden Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Caritas Krankenhaus St. Josef Regensburg, haben wir uns über das Thema Früherkennung in der Frauenheilkunde unterhalten.

Der Facharzt und gynäkologische Onkologe ist auch Koordinator des Onkologischen Zentrums sowie des Gynäkologischen Krebszentrums. Er erklärte hierzu, dass es für Mädchen und Frauen zunächst eine allgemeine Gesundheitsprüfung gibt, die vom 18. bis zum vollendeten 35. Lebensjahr einmalig von den Frauen beziehungsweise Mädchen wahrnehmbar ist. Weiter sehen die Richtlinien des gemeinsamen Bundesausschuss (GBA) eine jährliche gynäkologische Vorsorge Untersuchung zur Sekundärprävention ab dem 20. Lebensjahr vor. Sekundärprävention bedeutet in diesem Kontext das Erkennen von möglichen Vorstufen genitaler (innere und äußere weibliche Organe) Krebserkrankungen, die dann durch eine weiterführende Therapie verhindert werden können.

Die wichtigste Untersuchung zur Krebsfrüherkennung ist hier der Pap-Test, ein Zellabstrich vom Gebärmutterhals. Er dient dazu, Zellveränderungen am Gebärmutterhals aufzuspüren. Damit steigt die Chance, Krebsvorstufen zu erkennen und zu behandeln – noch bevor Gebärmutterhalskrebs entsteht.

Die HPV Impfung

Seit 2006 wird die HPV Impfung zum Schutz vor Gebärmutterhalskrebs angeboten. Sie war eine der ersten Impfungen gegen Krebs und wurde weltweit als Durchbruch in der Krebsprävention gefeiert. Der deutsche Professor Harald zur Hausen, der den zugrunde liegenden

Zusammenhang zwischen Virusinfektion und Krebsentstehung nachweisen konnte, bekam für diese bahnbrechende Entdeckung den Nobelpreis für Medizin. Die Impfung bietet die Chance, Infektionen mit verschiedenen HPV-Typen zu verhindern, die für etwa 90 % aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich sind. Über die Jahre gab es auch kontroverse Diskussionen hierzu. Die Empfehlung der STIKO (der ständigen Impfkommision) ist allerdings eindeutig: Mädchen und Jungs zwischen dem neunten und zwölften Lebensjahr sollten HPV geimpft werden. Trotz dieser Empfehlung ist die HPV Impfung in Deutschland – im Gegensatz zu anderen Ländern – nicht allgemein verpflichtend. „Der Benefit in Bezug auf das Gebärmutterhalskrebsrisikos beziehungsweise dessen Vorstufen konnte in vielen Studien bestätigt werden. Und nach derzeitiger Datenlage ist der Nutzen deutlich größer als der Schaden. Aus meiner Sicht besteht eine klare

Empfehlung zur Impfung von Mädchen, die bis dato noch keinen Geschlechtsverkehr hatten. Gleichzeitig gilt dies auch für Jungs“, so Prof. Dr. Buchholz.

Untersuchungen auf Eierstock-, Gebärmutterhals- und Brustkrebs

Ab dem 35. Lebensjahr können Frauen alle drei Jahre eine Gesundheitsprüfungen durchführen lassen. Diese enthalten neben einer ausführlichen Anamnese auch die Untersuchung von Blut und Urin. *„Ein wesentlicher Faktor dieser Vorsorge ist die Beratung der Frauen bezüglich ihres individuellen Risikos in Abhängigkeit ihrer privaten und beruflichen Situation. Es soll dadurch unter anderem die Compliance, also die Bindung der gesunden Frauen an diesen Vorsorgeuntersuchungen, sensibilisieren. Diese werden von der gesetzlichen Krankenversicherung auch finanziert“*, erklärt Buchholz.

Neben der allgemeinen Gesundheitsvorsorge gibt es weitere organspezifische Vorsorgeuntersuchungen, die von den gesetzlichen Krankenversicherungen finanziert werden. Hierzu zählen speziell für Mädchen und Frauen die oben genannte gynäkologische Früherkennungsuntersuchung, das folgend erklärte Mammographie-Screening sowie die Vorsorgeuntersuchung für Darmkrebs.

Das Mammographie-Screening

Ab dem 50. bis zum vollendeten 70. Lebensjahr werden gesunde Frauen alle zwei Jahre zu einer Mammographie eingeladen. Prof. Dr. Buchholz erklärt hierzu, *„das Mammographie-Screening ist in Deutschland fest etabliert und erfolgt nach einem festgelegten Regime. Liegt bei einer Patientin der Verdacht aufgrund eines getasteten Knotens oder eine Auffälligkeit der Brust vor, dann ist unabhängig von den Screening- oder Vorsorgeintervallen eine direkte Abklärung des Befundes durchzuführen. Dies gilt auch für Auffälligkeiten im Bereich der inneren und äußeren Genitalien der Frau beziehungsweise des Mädchens.“* Alle Frauen der entsprechenden Altersgruppe werden auf der Grundlage von Angaben der Meldebehörden im Abstand von zwei Jahren persönlich eingeladen, ihre zuständige regionale Screening-Einheit (Mammografie) aufzusuchen. Die Teilnahme ist jedoch freiwillig und die Kosten der Untersuchung werden von den Krankenkassen übernommen. Die Mammographie selbst wird von speziell ausgebildeten Röntgenassistenten und -assistentinnen durchgeführt und dauert nur wenige Minuten. Anschließend werden die Befunde von zwei Radiologinnen unabhängig

voneinander beurteilt. Nur wenn es aufgrund der Mammografie einen unklaren Untersuchungsbefund oder einen begründeten Verdacht auf Brustkrebs gibt, wird die Frau zur weiteren Untersuchung eingeladen, beispielsweise zur Ultraschalluntersuchung oder zur Entnahme einer kleinen Gewebeprobe aus der Brust.

Immer wieder findet man Aussagen, welche von einer Biopsie abraten, da diese zur Streuung des Krebses führen könne. Doch ist das wirklich der Fall? *„Die Möglichkeit durch einen minimal invasiven Eingriff (hier: Biopsie) Informationen über die Beschaffenheit des Gewebes auswerten zu können, ermöglicht uns bei Bestätigung einer bösartigen Erkrankung durch den Pathologen entsprechende therapeutische Maßnahmen wie eine Operation, eine medikamentöse oder strahlentherapeutische Therapie entsprechend der zu Grunde liegenden Grunderkrankung vorzunehmen. Eine Verschleppung von Tumorzellen beispielsweise in der Brust nach einer Stanze ist sehr unwahrscheinlich.“*

Früherkennung: ja oder nein?

Bezüglich der Früherkennung kommt es immer wieder zu Diskussionen unter den Experten. So heißt es oft, es handle sich dabei um ein Programm, welches nur Menschen mit einem guten Gesundheitsbewusstsein wahrnehmen und zumeist ohnehin gesund seien. Wer Interesse an einer Krebsfrüherkennungsuntersuchung hat, sollte auch über mögliche Nachteile nachdenken. Tatsache ist, dass es in der Medizin keine hundertprozentige Sicherheit gibt. Die Fehlerrate aller Früherkennungsuntersuchungen ist zwar relativ gering, aber dennoch vorhanden. Zum Beispiel sprechen Kritiker oft von Überdiagnose und Übertherapie im Zusammenhang mit Früherkennung und Vorsorge. Doch was ist damit gemeint? *„Eine Übertherapie bedeutet Maßnahmen möglicherweise invasiv beziehungsweise ausgedehnt operativ oder auch medikamentös durchzuführen, bei denen nicht die Grundlage zur Indikation einer solchen Maßnahme besteht. Als Beispiel in Bezug auf den Gebärmutterhals wäre hier die Entfernung der Gebärmutter bei einer noch gebärfähigen Frau etwa bei einer Vorstufe vom Gebärmutterhals Krebs durchzuführen. Medizinisch ist hier eine lokale Exzision dem Entfernen einer gesamten Gebärmutter vorzuziehen. Allerdings muss man in diesem Kontext natürlich und besonders auch den Wunsch der Patienten mit in die Therapieentscheidung einfließen lassen.“*

Ein Befund kann auch „falsch positiv“ sein. Das bedeutet, dass ein Krebsverdacht angezeigt wird, obwohl gar keine Erkrankung vorliegt, was wiederum

zu Folgeuntersuchungen und unter Umständen auch zu Behandlungen führt, die nicht notwendig gewesen wären. Fällt die Untersuchung „falsch negativ“ aus, so wurde ein Tumor in der

Früherkennung nicht erkannt, obwohl eine Krebserkrankung vorliegt. Jedoch ist auch zu beachten, dass nicht aus jeder gefundenen Krebsvorstufe und nicht aus jedem gefundenen Tumor eine lebensbedrohliche Erkrankung wird. Es gibt Vorstufen und auch einige Tumoren, mit denen man lange leben und auch alt werden kann. Für Betroffene bedeutet hier eine Behandlung auch ein unnötiges Risiko. Das größte Problem hierbei ist, dass man bei den meisten Krebsarten bisher nicht vorhersagen kann, welche Krebsvorstufe oder welcher Tumor „harmlos“ verlaufen wird.

Spezialisten haben jedoch meist eine klare Meinung zum Thema Vorsorge, so auch Prof. Dr. Buchholz: „*In meinen Augen sind Vorsorgeuntersuchungen gerade bei den Frauen im Sinne der gynäkologischen Vorsorge, aber auch die Hautkrebsvorsorge, beziehungsweise Darmkrebsvorsorge ein elementar wichtiger Bestandteil zur Erhaltung der Gesundheit der Frauen. In weiterer Folge stellen auch Maßnahmen wie beispielsweise die HPV Impfung eine wichtige Primärprävention dar, welche die Entstehung einer Erkrankung verhindern.*“

Europäischer Kodex zur Krebsbekämpfung

Krebsexperten aus ganz Europa stellten erstmals 1987 im Auftrag der Europäischen Gemeinschaft den so genannten Europäischen Kodex zur Krebsprävention zusammen. Durch möglichst einfache Regeln soll jedem die Chance gegeben werden, sein eigenes Krebsrisiko zu senken. Um neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die Empfehlungen einzubinden, wird der Kodex regelmäßig überarbeitet. Mittlerweile enthält er zwölf Regeln zur Prävention und Früherkennung von Krebs:

1. Rauchen Sie nicht. Verzichteten Sie auf jeglichen Tabakkonsum.
2. Sorgen Sie für ein rauchfreies Zuhause. Unterstützen Sie rauchfreie Arbeitsplätze.
3. Legen Sie Wert auf ein gesundes Körpergewicht.
4. Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung im Alltag. Verbringen Sie weniger Zeit im Sitzen.
5. Ernähren Sie sich gesund:
•Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. •Schränken Sie Ihre Ernährung mit kalorienreichen Nahrungsmitteln ein (hoher Fett- oder Zuckergehalt) und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.

•Vermeiden Sie industriell verarbeitetes Fleisch, essen Sie weniger rotes Fleisch und salzreiche Lebensmittel.

6. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Der völlige Verzicht auf Alkohol ist noch besser für die Verringerung Ihres Krebsrisikos.

7. Vermeiden Sie zu viel Sonnenstrahlung, insbesondere bei Kindern. Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz. Gehen Sie nicht ins Solarium.

8. Schützen Sie sich am Arbeitsplatz vor krebserregenden Stoffen, indem Sie die Sicherheitsvorschriften befolgen.

9. Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Zuhause einer erhöhten Strahlenbelastung durch natürlich vorkommendes Radon ausgesetzt sind. Falls ja, ergreifen Sie Maßnahmen zur Senkung dieser hohen Radonwerte.

10. Für Frauen:

•Stillen senkt das Krebsrisiko bei Müttern. Falls möglich, stillen Sie Ihr Kind. •Hormonersatztherapien erhöhen das Risiko für bestimmte Krebserkrankungen. Nehmen Sie Hormonersatztherapien möglichst wenig in Anspruch.

11. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder an Impfprogrammen teilnehmen gegen:

•Hepatitis B (Neugeborene) •Humanes Papillomavirus (HPV) (Mädchen).

12. Nehmen Sie an bestehenden Krebsfrüherkennungs- und Screening Programmen teil: •Darmkrebs (Männer und Frauen)•Brustkrebs (Frauen)•Gebärmutterhalskrebs (Frauen)



*mehr Kompetenz –
mehr Menschlichkeit*



Krankenhaus
St. Josef

TR Kooperations- und
Lehrkrankenhaus der
Universität Regensburg

Wir sind für Sie da – unser Leistungsspektrum

- > **Klinik für Anästhesiologie**
Anästhesie, Intensiv-, Notfall- und Palliativmedizin, Schmerztherapie
- > **Klinik für Chirurgie**
Allgemein-, Visceral- und Thoraxchirurgie, Adipositasmedizin
- > **Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**
Lehrstuhl der Universität Regensburg
- > **Klinik für Innere Medizin I**
Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie und Kardiologie
- > **Klinik für Innere Medizin II**
Nieren- und Hochdruckerkrankungen
- > **Klinik für Plastische und Ästhetische, Hand- und Wiederherstellungschirurgie**
- > **Klinik für Urologie**
Lehrstuhl der Universität Regensburg
- > **Klinik für Unfallmedizin**
- > **Interdisziplinäre Zentrale Notaufnahme**



Interdisziplinäre Zentren:

- > **Adipositaszentrum**
- > **AltersTraumaZentrum DGU®**
- > **Kompetenzzentrum für chirurgische Koloproktologie**
- > **Kontinenz- und Beckenbodenzentrum**
- > **TraumaNetzwerk DGU®**
- > **Zentrum für Sakrale Neuromodulation**
- > **Harnsteinzentrum**
- > **Zentrum für Plastische-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie**
- > **Universitäres Onkologisches Zentrum Regensburg (UCC-R):**
 - Brustkrebszentrum
 - Darmkrebszentrum
 - Gynäkologisches Krebszentrum
 - Prostatakarzinomzentrum



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN ALLGEMEINMEDIZIN

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Dr. med. Heinz Lehmann

Dr. med. Reinhold Lehmann

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Regensburger Straße 29
93138 Lappersdorf
Tel.: 0941 / 817 65
www.hausarzt-lappersdorf.de

Angestellte Ärzte:

Dr. med. Gabriele Berg-Vescia

Praktische Ärztin

Fr. Ekaterina Malsam

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dr. medic. Anca-Simina Krenn

Fachärztin für Allgemeinmedizin/
Diabetologie

Dr. med. Janine Hartl

Fachärztin für Innere Medizin und
Allgemeinmedizin

Dr. med. Sabrina Sperling

Fachärztin für Anästhesie/
Weiterbildungsassistent Allgemeinmedizin

Claudia Steinert

Fachärztin für Chirurgie/
Weiterbildungsassistent Allgemeinmedizin

Andreas Groß

Weiterbildungsassistent Allgemeinmedizin





Mit unserem neunköpfigen Ärzteteam, unterstützt durch vierzehn medizinische Fachangestellte, führen wir eine kassenärztliche Allgemeinanzpraxis mit hausärztlichem Schwerpunkt für Kassenpatienten und Privatversicherte im nördlichen Stadtbereich. Oberste Priorität haben bei uns die sprechende Medizin, die persönliche Zuwendung und das Eingehen auf die Nachfragen der Patienten. Die Domäne der Allgemeinmedizin ist der Überblick über das gesamte Spektrum der Humanmedizin. Wir sind Ihre erste Anlaufstelle für alle körperlichen, psychischen und individuellen Probleme, bei akuten und chronischen Erkrankungen, bei Vorsorge- und Früherkennungsmaßnahmen sowie bei speziellen medizinischen Fragestellungen, die eine gezielte Überweisung zum Spezialisten erfordern.

LEISTUNGEN

Neben der „sprechenden Medizin“ für die ganze Familie, die weiterhin im Mittelpunkt stehen soll, gibt es u.a. Ultraschall-Untersuchungen, Dauer-EKG, 24-Stunden-Blutdruckmessung sowie Kindervorsorge- und Jugendschutzuntersuchungen.

DIAGNOSTIK

- EKG
- Belastungs- und Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruck-Untersuchung
- Ultraschall-Untersuchung (Abdomen, Schilddrüse)
- Lungenfunktionsprüfung
- Hörtest
- Blut- und andere Laboruntersuchungen

THERAPIE

- Kleine Chirurgie
- Verbände
- Impfungen
- OP-Vorbereitung und Nachsorge
- Hyposensibilisierung
- Ohrspülung
- Interferenzstrom-Therapie

VORSORGE

- Kinder-Vorsorge-Untersuchung
- Jugend-Gesundheits-Untersuchung
- Jugend-Schutz-Untersuchung
- Krebsvorsorge Männer
- Darmkrebsvorsorge, Hautkrebscreening
- Disease-Management-Programme (DMP)
- Rehabilitationsanträge
- Versorgungsamt-Anträge
- Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

WEITERE LEISTUNGEN

- Haus- und Heimbefuche
- Palliativ- und notfallmedizinische Versorgung
- Feuerwehrtauglichkeit
- Atemschutzgeräte



DRES. LEHMANN & KOLL.
GEMEINSCHAFTSPRAXIS LAPPERSDORF

SPRECHZEITEN:

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns

Mo.: 07:00 Uhr - 20:00 Uhr
Di., Mi., Do.: 07:00 Uhr - 18:00 Uhr
Fr.: 07:00 Uhr - 13:00 Uhr
Sa.: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
(Notfallsprechstunde)

PRAXISZENTRUM ALTE MÄLZEREI

DR. FRANZ AUDEBERT, PROF. DR. FLORIAN OBERMEIER, PROF. DR. FRANK KLEBL & KOLLEGEN

HAUSÄRZTLICHE & INTERNISTISCHE VERSORGUNG



HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG

Durch die Verknüpfung unserer unterschiedlichen Schwerpunkte können wir Ihnen eine breite und gleichzeitig qualitativ hochwertige hausärztliche Versorgung bieten.

Wichtig ist uns ein ganzheitlicher Ansatz, bei dem nicht nur Ihre Erkrankung, sondern Sie als Mensch im Mittelpunkt stehen. Unser Ziel ist der Aufbau eines langfristigen Vertrauensverhältnisses zu unseren Patienten, das gerade in der hausärztlichen Versorgung aber auch bei der internistischen Betreuung von chronisch kranken Menschen von entscheidender Bedeutung ist. Dafür wollen wir uns auch bei Ihrem Besuch Zeit nehmen.



PRAXISZENTRUM
ALTE MÄLZEREI

SPRECHZEITEN:

Mo.:	09:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Di.:	09:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Mi.:	09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Do.:	09:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Fr.:	09:00 Uhr – 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung

Dr. med. Franz Audebert, Prof. Dr. med. Florian Obermeier,
Prof. Dr. med. Frank Klebl, PD Dr. med. Ulrike Strauch, Ärztin Heriette Lang,
Dr. med. Stefanie Käsbauer, Ärztin Nomsa Grosch,
Weiterbildungsassistenten Josef Hirz und Dr. med. Merle Wagner

Galgenbergstraße 25, 93053 Regensburg

Tel. (Hausärzte): 0941 / 920 60-0
hausaeerzte@praxiszentrum-regensburg.de
 Tel. (Internisten): 0941 / 920 60-50
internisten@praxiszentrum-regensburg.de
 Fax: 0941 / 920 60 20
www.praxiszentrum-regensburg.de

Kostenlose Parkplätze stehen in der hauseigenen Tiefgarage zur Verfügung. Buslinien 6, 10, 20 und 21 des RVV: Ausstieg Haltestelle Haydnstraße.



INFEKTILOGIE

Ein besonderer Schwerpunkt der Praxis sind infektiologische Erkrankungen. Zu diesem Spektrum gehören auch HIV/AIDS, Hepatitis C, Hepatitis B, TBC, Borreliose, Chlamydieninfektionen, resistente Keime (MRSA etc)...

REISEMEDIZIN/GELBFIEBERIMPfstELLE

Ferne Länder, fremde Menschen, exotische Speisen, anderes Klima – nur der Reisende kann all diese Eindrücke erfahren. Damit Sie gut vorbereitet Ihre Reise genießen können, bieten wir Ihnen eine qualifizierte reisemedizinische Beratung an. Ferner erfüllen wir die Kriterien einer zertifizierten Gelbfieberimpfstelle

BELEHRUNGEN NACH §43 IFSG

Diese für Arbeiten im Lebensmittelbereich notwendigen Belehrungen (ugs. Gesundheitszeugnis) werden bei uns durchgeführt.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- körperliche Untersuchung und medizinische Beratung
- Langzeit-EKG
- Langzeitblutdruckmessung
- Elektrokardiogramm
- Lungenfunktion
- Belastungs-EKG
- Ultraschall, Ultraschall Schilddrüse, Duplex
- umfangreiche Laboruntersuchungen

Bei weiteren Fragen rund um die hausärztliche Versorgung in unserer Praxis stehen wir Ihnen jederzeit per E-Mail, über unser Online-Kontaktformular oder telefonisch zur Verfügung.



**DR. MED.
FRANZ AUDEBERT**
Hausärztl. Internist,
Infektiologe,
Reisemediziner



NOMSA GROSCH
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



**DR. MED.
STEFANIE KÄSBAUER**
Fachärztin für
Allgemeinmedizin



JOSEF HIRTZ
Weiterbildungsassistent



INTERNISTISCHE VERSORGUNG

Schwerpunkte unserer internistischen Praxis sind die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen:

- der Speiseröhre
- des Magens
- des Darmtrakts
- der Leber, Gallenblase und Gallenwege
- der Bauchspeicheldrüse

Als Schwerpunktpraxis für Chronisch Entzündliche Darmerkrankungen betreuen wir auch viele Patienten mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

UNTERSUCHUNGSMETHODEN

Vor der Planung einer Untersuchung ist uns das persönliche Gespräch mit Ihnen wichtig! So kann der gemeinsame Weg zu einer Diagnostik, die auf Ihre persönlichen Umstände und Bedürfnisse zugeschnitten ist, am besten gefunden werden. Nach den Untersuchungen werden wir die Ergebnisse ausführlich mit Ihnen besprechen.

MAGEN- UND DARMSPIEGELUNG

Die Spiegelung (Endoskopie) erfolgt unter Verwendung eines dünnen, flexiblen Schlauchs (Gastroskop oder Koloskop), an dem eine hochauflösende Videokamera angeschlossen ist. Die Untersuchungen werden in der Regel unter einer leichten Narkose (Dämmer Schlaf) durchgeführt, so dass der Patient die Untersuchung „verschläft“. Nach einer Endoskopie sollten Sie sich abholen lassen, da Sie nicht selbstständig am Straßenverkehr teilnehmen dürfen.

GRÜNDE FÜR EINE MAGENSPIEGELUNG:

- Sodbrennen
- Oberbauchschmerzen
- Teerstuhl (schwarzer Stuhlgang)
- Schluckbeschwerden
- Blutarmut (Eisenmangel)
- chronische Durchfälle
- wiederholtes Erbrechen

GRÜNDE FÜR EINE DARMSPIEGELUNG

- Krebsvorsorge (ab dem 55. Lebensjahr, bei besonderem Risiko ggf. früher)
- Blut im Stuhl
- Bauchschmerzen
- Verstopfung oder Durchfall (über längere Zeit)
- Blutarmut/Eisenmangel

H2-ATEMTESTS AUF FRUCTOSE, LAKTOSE, SORBITUNVERTRÄGLICHKEIT UND BAKTERIELLE (DÜNNDARM-)FEHLBESIEDLUNG

Wann ist ein Atemtest sinnvoll?

- bei vermehrten Blähungen
- bei wiederholt auftretenden Durchfällen

Diese sind Testverfahren, die mittels Messung von Wasserstoff in der Ausatemluft eine Milchzucker-, Fruchtzucker-, oder Sorbitunverträglichkeit nachweisen. Auch eine bakterielle Überbesiedlung des Dünndarms kann mit dieser Methode diagnostiziert werden.

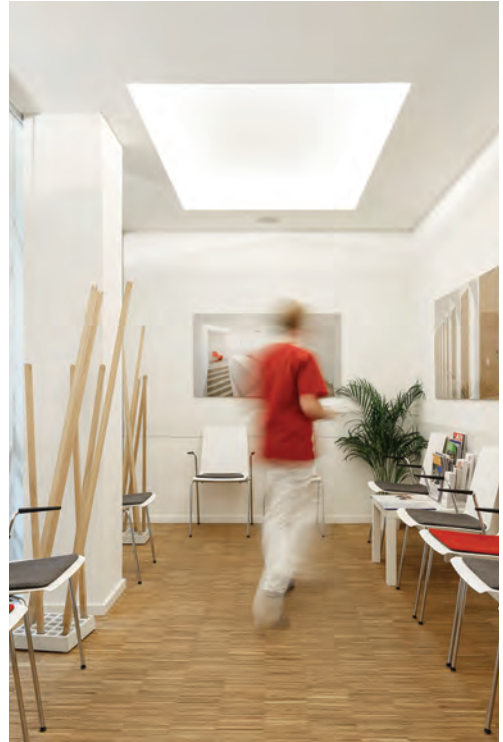


KAPSELENDOSKOPIE DES DÜNNDARMS

Hier werden von einer schluckbaren kleinen Kamera Bilder des Dünndarms aufgenommen und an ein Aufzeichnungsgerät geschickt. Diese Untersuchungsmethode erlaubt den Nachweis von Blutungsursachen bei Blutungsquellen im Dünndarmbereich, der bei der normalen Magen- und Darmspiegelung nicht einsehbar ist. Diese Methode eignet sich auch dazu, Entzündungen im Dünndarm mit hoher Empfindlichkeit nachzuweisen.

ULTRASCHALL (SONOGRAPHIE)

Die Ultraschalluntersuchung ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Gefäße und Organe wie Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Gallenblase zu beurteilen, ohne dass es dabei zu einer Strahlenbelastung wie bei Röntgenuntersuchungen kommt.



LEBERPUNKTION

Falls die Ursache für erhöhte Leberwerte nicht über spezielle Blutuntersuchungen oder eine Ultraschalluntersuchung geklärt werden kann, ist meist die Durchführung einer Leberpunktion sinnvoll. Diese kann in unserer Praxis ambulant unter lokaler Betäubung durchgeführt werden.



**PROF. DR. MED.
FRANK KLEBL**
Internist,
Gastroenterologe



**PROF. DR. MED.
FLORIAN OBERMEIER**
Internist,
Gastroenterologe



**PD DR. MED.
ULRIKE STRAUCH**
Internistin,
Gastroenterologin



**DR. MED.
MERLE WAGNER**
Weiterbildungsassistentin

HAUSARZTPRAXIS IN LAPPERSDORF FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN CHRISTIAN SIGNER

Mit Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen kümmert sich Facharzt Christian Signer in Lappersdorf um die Belange seiner Patienten. Wer sich gesundheitlich angeschlagen fühlt, ärztlichen Rat bezüglich Impfungen, Allergien oder bevorstehenden Operationen einholen will, kann sich bei Signer bestens aufgehoben fühlen. Der gebürtige Lappersdorfer steht seinen Patienten in allen medizinischen Belangen mit Rat und Tat beiseite und greift dabei auf eine breitgefächerte Ausbildungsbasis als Allgemein- und Notfallmediziner zurück: So war er nicht nur in den Bereichen Chirurgie und Rheumatologie/Orthopädie tätig, sondern durchlief nach seinem Studium auch die Geriatrie, Neurologie sowie innere Medizin mit Onkologie und Kardiologie. Nach seiner Praxisvertretung im Schlaflabor der Universitätsklinik eröffnete Signer seine Hausarztpraxis in seiner Stammgemeinde Lappersdorf.

Ein weiteres Fachgebiet von Signer betrifft den Bereich der Pulmologie (Lungenheilkunde), welche zu jeder Jahreszeit gefordert wird. Während sich im Winter auf Grund der Witterung die Behandlung von Atemwegserkrankungen häuft, kümmert sich Signer in den übrigen Jahreszeiten überwiegend um die Hyposensibilisierung der Patienten bei auftretenden Allergien. Ein besonderes Anliegen des Facharztes ist die Aufklä-



rung und Prävention – vor allem im Winter, wenn die erste Grippewelle aussteht, rät er Risikopatienten deswegen immer zu einer Impfung. Denn oftmals wird der Verlauf der Influenza unterschätzt und gerade schwangere, ältere oder geschwächte Personen können unter Umständen einem sehr schweren Krankheitsverlauf erliegen. Für Signer ist das Impfen nicht nur eine der großen Errungenschaften der Medizin, sondern in manchen Bereichen auch eine Notwendigkeit. In unseren Breiten sollten sich Personen überdies – neben den Basisimpfungen – auch gegen FSME (Früh-sommer-Meningoenzephalitis) und ab 60 Jahren auch gegen Pneumokokken impfen lassen.

Für jedes einzelne Patientengespräch nimmt sich Christian Signer ausreichend Zeit – im Mittelpunkt jeder Behandlung steht schließlich der Mensch mit seinen individuellen Bedürfnissen. Deswegen werden bei einem persönlichem Gespräch sowohl alle Fragen von Seitens der Patienten leicht verständlich beantwortet als auch die Ursachen, Therapiemöglichkeiten und Behandlungsschritte abgeklärt und besprochen.





Auch Hausbesuche sind für den Facharzt keine Seltenheit, sondern ein besonderes Anliegen. Wer bettlägerig oder immobil ist, kann darauf vertrauen, dass ihn Christian Signer nach den regulären Sprechzeiten zu Hause besucht und sich seiner annimmt. Als Notfallarzt des kassenärztlichen Notfalldienstes ist er es mit seiner regelmäßigen Bereitschaft gewohnt, Verletzte und Erkrankte auch außerhalb seiner Praxis medizinisch zu versorgen.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Gesundheitsuntersuchungen, Check-up
- Impfungen
- Hautkrebscreening
- OP-Vorbereitung
- EKG
- Belastungs-EKG
- Langzeitblutdruckmessung
- Lungenfunktionsprüfung
- Farbdopplerultraschalluntersuchungen
- Laboruntersuchungen
- Hausbesuche
- kleine Chirurgie (Wundversorgung)
- Hyposensibilisierung



CHRISTIAN SIGNER FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Regensburger Straße 21
93138 Lappersdorf
Tel.: 0941 / 812 20
www.arzt-lappersdorf.de



SPRECHZEITEN:

Mo. u. Do.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Di.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 16:00 Uhr – 19:00 Uhr
Mi.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Fr.:	08:00 Uhr – 13:00 Uhr

**DRES. MED. A. HARLASS-NEUKING & B. MEYER
& S. ZIMMERMANN**
**ALLGEMEINMEDIZIN/ SPORTMEDIZIN/ CHIRURGIE/
ERNÄHRUNGSMEDIZIN**



DR. MED.
ANDREAS HARLASS-NEUKING



DR. MED.
SUSANNE ZIMMERMANN



DR. MED.
BERND MEYER

In unserer fachübergreifenden Gemeinschaftspraxis Allgemeinmedizin–Sportmedizin – Chirurgie –Ernährungsmedizin bieten wir unseren Patienten vielfältige Diagnose- und Therapiemöglichkeiten an. Neben den üblichen Untersuchungen führen wir Röntgendiagnostik, Belastungs-EKG, Chirotherapie und Laktat-Leistungsdagnostik durch.

Aufgrund unseres Behandlungsschwerpunktes für Erkrankungen des Bewegungsapparates bieten wir auf der Behandlungsseite ambulante arthroskopische Operationen sowie zahlreiche zusätzliche Möglichkeiten, z.B. Gelenkknorpelbehandlung, Eigenblutbehandlung bei Gelenkarthrose, Stoßwellentherapie an.

Zusätzlich besitzen wir die Zulassung zur Behandlung von Arbeits- und Wegeunfällen. Sollten die in unserer Praxis angebotenen Möglichkeiten nicht ausreichend sein, können wir durch unser medizinisch-kooperatives Netzwerk zeitnah zusätzliche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden anbieten.

(FAST) ALLES AUS EINER HAND

in unserer Praxis im Ärztehaus West steht ein breites Diagnose- und Therapiespektrum zur Verfügung.



DRES. MED. A. HARLASS-NEUKING & B. MEYER & S. ZIMMERMANN

Ziegetsdorfer Straße 113
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 902 30 oder 953 93
Fax: 0941 / 94 72 00
praxis@sportdoctors.de
www.sportdoctors.de

SPRECHZEITEN:

Mo.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:30 Uhr – 18:00 Uhr
Di.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Mi.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Do.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:30 Uhr – 18:00 Uhr
Fr.:	08:00 Uhr – 12:00 Uhr

DR. MED. GERHARD HAAS INTERNIST,
SABINE HAAS ALLGEMEINÄRZTIN
ALLGEMEINMEDIZIN / INNERE MEDIZIN



DR. MED. GERHARD HAAS, INTERNIST
SABINE HAAS, ALLGEMEINÄRZTIN

Kumpfmühler Straße 45
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 902 06
Fax: 0941 / 99 00 27
praxis-dr-haas@t-online.de
www.haas-praxis.de

SPRECHZEITEN:

Mo., Di.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Mi., Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
Do.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
16:00 Uhr – 18:00 Uhr

Wir betreiben seit 1996 eine Hausarztpraxis mit internistischem Schwerpunkt im Herzen von Kumpfmühl und betreuen aufgrund der Nähe zu Universität und Fachhochschule viele Studenten.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Allgemeinmedizin und Innere Medizin
- Betreuung chronisch kranker Patienten
- Vorsorgeuntersuchungen: Früherkennung von Krebs-, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen
- Impfberatung
- Laboruntersuchungen
- Ultraschalluntersuchungen der Schilddrüse, des Herz-, Brustbereiches, des Ober- und Unterbauches
- Kompressionsultraschall bei Thromboseverdacht
- Farbduplexuntersuchung der hirnversorgenden Arterien und der Beinarterien
- Enddarmspiegelung
- Koordination der Tumornachsorge
- Teilnahme an folgenden Disease Management Programmen (DMP): COPD/ Asthma, Diabetes mellitus und Koronare Herzkrankheit
- EKG in Ruhe und unter Ergometerbelastung
- Langzeit-EKG und Langzeitblutdruckmessung
- Lungenfunktion (Fluss-Volumenkurve und Spirographie)
- Reisemedizinische Beratung
- Geriatrische- und Palliativmedizinische Versorgung
- Hausbesuche

FREMDSPRACHEN
ENGLISCH UND FRANZÖSISCH

DR. MED. RALF & MARK HAUER
DR. MED. HEIKE KÖSZTNER
ALLGEMEINMEDIZIN, INNERE MEDIZIN,
SPORTMEDIZIN, AKUPUNKTUR, TCM,
REISEMEDIZINISCHE GESUNDHEITSBERATUNG



HAUER 

SPRECHZEITEN:

Mo., Do.: 07:30 Uhr – 11:00 Uhr
14:00 Uhr – 16:00 Uhr

Di.: 07:30 Uhr – 11:00 Uhr
15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Mi., Fr.: 07:30 Uhr – 11:00 Uhr

Öffnungszeiten siehe Website

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DR. MED. RALF & MARK HAUER
DR. MED. HEIKE KÖSZTNER
FACHÄRZTE FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
UND INNERE MEDIZIN

Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 58 61 50
Fax: 0941 / 586 15 22
info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de



Als traditionsreiche Facharztpraxis für Allgemeinmedizin mit internistischem Schwerpunkt bieten wir unseren Patienten ein ganzheitliches, natürliches und modernes Gesundheitskonzept. Medizinische Fürsorge umfasst nicht nur die aktive Gesundheitsvorsorge und effektive, zielgerichtete Krankheitsbehandlung akut oder chronisch kranker Menschen, sondern auch spezifische Leistungen und persönliche Problemlösungen. Moderne Allgemeinmedizin bedeutet aus unserer Sicht ein Miteinander aus Schul- und Alternativmedizin, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Ganzheitliche Gesundheitsversorgung heißt für uns: Wertschätzung, sich Zeit nehmen und allen Belangen unserer Patienten vertrauenswürdig, kompetent und servicestark zu entsprechen. Nur so lässt sich ein fundiertes, persönliches und auf Dauer angelegtes Vertrauensverhältnis in die Tat umsetzen. Fünf engagierte medizinische

Fachangestellte und ein Lehrling tragen im besonderen Maße mit dazu bei, die Generationen übergreifende Vision zu leben, auszubauen und in die Zukunft zu tragen. In zentraler Lage im Herzen der Altstadt bietet unsere Praxis hervorragende Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und ausreichende Parkmöglichkeiten in der näheren Umgebung.

Wir sprechen Englisch und Spanisch, weshalb wir hier bereits viele ausländische Studenten begrüßen.





DAS REICHHALTIGE LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS BEINHALTET FÜR SIE

- Labor
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Ruhe-, Belastungs-, Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Dopplerverschlussdruckmessung, Diagnostik arterieller Durchblutungsstörungen
- Sonographie von Schilddrüse, Bauchorganen, Halsschlagadern
- Allergie-Testung und Hyposensibilisierungsbehandlung
- Haus- und Heimbesuche
- Sämtliche Vorsorgeuntersuchungen
- U3-U9, J1,U10 und Jugendschutzuntersuchungen
- Krebsvorsorge beim Mann
- Check-Up ab 35
- kleine chirurgische Eingriffe
- Teilnahme an sämtlichen Disease Management Programmen chronischer Erkrankungen, wie: Asthma und COPD, Diabetes mellitus, koronare Herzkrankheit
- Reise- und Tropenmedizinische Beratung
- Impfungen, Impfberatung

PHYSIKALISCH-MEDIZINISCHE THERAPIE

- TENS
- Mikrowellentherapie
- Interferenzstrom-Therapie



INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLAISTUNGEN

- Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur
- Erweiterter Check-Up
- Check-Up Laborprofil
- Intervall-Check-Up
- Check-Up für unter 35-Jährige
- Belastungs-/Ruhe-EKG
- Organ-Sonografie (Bauchorgane, Schilddrüse)
- Lungenfunktionsprüfung
- Herzinfarkt-/Schlaganfall-Risikoabschätzung und -Vorsorge
- Arterioskleroserisikoprofil
- Thromboserisikoprofil
- Carotiden-Sonografie
- Erweiterter Gefäßstatus (Sonografie von Hals- und Bauchschlagadern, Gefäßdoppleruntersuchung)
- Rauchervorsorge und -entwöhnung
- Laborprofil Raucherrisikoabklärung
- Spirometrie
- Reisemedizinische Beratung
- Impfstatus Reiseephyllaxe
- Impfberatung
- Eigenblutbehandlung



SPORTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

- Tauglichkeitstest für Sportstudium
- Tauchtauglichkeits-Untersuchung
- Sportboot-Führerschein Tauglichkeits-Untersuchung
- in Kürze: sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Laktatmessung

TAUGLICHKEITS-UNTERSUCHUNG FÜR KFZ-FÜHRERSCHEIN



DR. MED. RALF HAUER
Facharzt für Allgemeinmedizin



MARK HAUER
Facharzt für Allgemeinmedizin



DR. MED. HEIKE KÖSTNER
Angestellte Ärztin
Fachärztin für Innere Medizin

PRAXISGEMEINSCHAFT DR. MED. PETER EIBL & DR. MED. KURT SIEGHART (PRIVATÄRZTLICHE TÄTIGKEIT)



SPRECHZEITEN:

Mo.:	08:30 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Di.:	08:30 Uhr – 12:00 Uhr
Mi.:	08:30 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Do.:	08:30 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Fr.:	08:30 Uhr – 12:00 Uhr



DR. MED. PETER EIBL

Paracelsusstraße 1, OG 2
93051 Regensburg
Tel.: 0941 / 38 09 10
Fax: 0941 / 38 09 12
praxis@praxis-eibl.de
www.praxis-eibl.de



Neben dem kompletten Leistungsspektrum der Allgemeinmedizin bietet die Praxis Dr. Eibl viele wichtige spezielle Beratungen, Untersuchungen und Behandlungen an. Dazu gehört die Ultraschalluntersuchung von Gelenken und Organen, die kleine Chirurgie (die Versorgung von Platzwunden und Hauttumoren unter örtlicher Betäubung) und sämtliche Aspekte der Sportmedizin sowie Sporttauglichkeitsuntersuchungen aller Art. Für Reiseliebhaber wird eine Liste von empfohlenen Impfungen – insbesondere für Fernreisen – plus den dazugehörigen Impfleistungen angeboten. Durch

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Allgemeinmedizin
- Allergiediagnostik
- Durchführung kleiner operativer Eingriffe
- Impfberatung & Ausführung
- Laboruntersuchungen aller Art
- Physikalische Therapiemaßnahmen
- Reha
- Reisemedizinische Betreuung
- Sonographie & Gefäßdoppleruntersuchungen
- Sportmedizinische Betreuung
- Vereinsbetreuung
- Vorsorgeuntersuchungen
- Akupunktur
- Hausbesuche

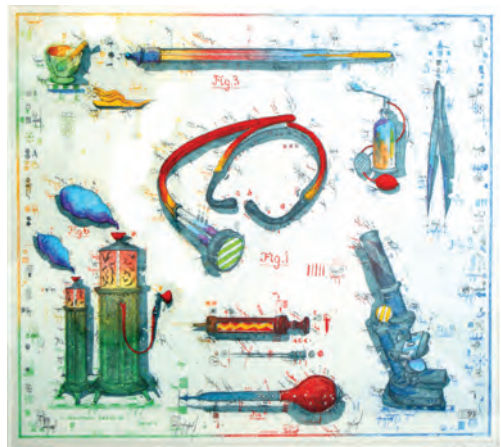
Dr. Med. Kurt Sieghart erfährt die allgemeinmedizinische Praxis eine privatärztliche Unterstützung.

Eine Vernetzung mit Regensburger Fachärzten (Mitglied des Regensburger Ärztenetzes) garantiert, dass sowohl akute als auch chronische Fälle wie Diabetes-Mellitus- oder COPD-Patienten bestens betreut werden („Disease Management Behandlung“). Zu diesem Zweck wird mit Ärzten aller Fachrichtungen erfolgreich zusammengearbeitet. Die schnelle und unkomplizierte Vernetzung mit Fachärzten hat auch den weiteren großen Vorteil, dass Dr. Eibl selbst telefonisch Facharzttermine vereinbart und seine Patienten – ob gesetzlich oder privat versichert – nie länger als zwei Tage auf einen Termin beim jeweiligen Arzt warten müssen.

Vorsorgeuntersuchungen wie die

Gesundenvorsorge gehören natürlich ebenfalls zum Leistungsangebot. Des Weiteren stellt Dr. Eibl als einer der wenigen dazu qualifizierten Ärzte neben dem Gesundheitsamt sogenannte Lebensmittelatteste aus – für alle Studenten, die einen Nebenjob in der Gastronomie nachgehen, ein Muss.

Aufgrund der unmittelbaren Nähe des Ärztehauses zur Universität und den Studentenwohnheimen ist die Praxis Dr. Eibl auf die Bedürfnisse von Studenten und jungen Menschen spezialisiert. Eine Terminvereinbarung ist nicht nötig, denn ein ausgefeiltes Behandlungssystem garantiert eine schnelle und effiziente Behandlung ohne längere Wartezeiten.



HAUSÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. KOCH

Seit über 100 Jahren werden unsere Räumlichkeiten als Arztpraxis genutzt. Eine Tradition, die wir seit 32 Jahren zu pflegen wissen. Mit aufwendigen Umbauarbeiten haben wir ein Ambiente geschaffen, das sowohl unseren Patienten als auch dem altherwürdigen Gemäuer gerecht wird.



Die hausärztliche Betreuung unserer Patienten erfolgt aus einer Hand – vom ersten Vorsorge-Check über eine umfassende Diagnostik bis hin zur Therapie. Da bei uns Patient und Menschlichkeit im Mittelpunkt der medizinischen Versorgung stehen, verstehen wir uns als Ihr ärztlicher Partner, der Sie durch alle Lebenssituationen begleitet. Aus diesem Grund halten wir auch unsere Medizintechnik sowie unser ärztliches Wissen immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und gewährleisten Ihnen eine medizinische Versorgung auf höchstem Niveau.

HAUSÄRZTLICHE (VORSORGE -)LEISTUNGEN:

Gesundheitschecks, Hausbesuche, Senioren- und Pflegeheim-Betreuung, Naturheilverfahren, Psychosomatische Grundversorgung, Vitaminaufbaukuren, Therapie der Infektibilität und des Müdigkeitssyndroms, Palliativmedizinische Grundversorgung, Geriatriische Grundversorgung, Behandlung chronischer Schmer-

zen, Hautkrebscreening, Wärmetherapie, Operationsvorbereitung und -nachsorge, Sportmedizinische Untersuchungen, Raucherentwöhnung, Diät- und Ernährungsmedizinische Beratung, Reisemedizinische Beratung und Impfung, Impfung nach STIKO und Impfberatung

DIAGNOSTIK:

Gesundheitschecks, Laboruntersuchungen, Spezielle Laborleistungen wie HIV, Hepatitis, Urindiagnostik, Kreislaufuntersuchungen, Doppleruntersuchung, EKG (auch Belastung und Langzeit), Langzeit-Blutdruck-Messung, Lungenfunktions-Test, Hör- und Sehtest, Pulsoxymetrie, proktoskopische Untersuchungen, Ultraschall (Abdomen, Schilddrüse, Gefäße)

SPRECHZEITEN:

Mo. - Do.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
15:00 Uhr – 18:00 Uhr
Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
und nach Vereinbarung

GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. KOCH

Obere Bachgasse 9
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 528 66
www.altstadtpraxis-koch.de



HAUSÄRZTLICHE VERSORGUNG

DR. MED. PETRA FOLLMANN (PRAKTISCHE ÄRZTIN)

DR. MED. ELKE GELBERG (ANGEST. FÄ ALLGEMEINMEDIZIN)



NAH AM MENSCHEN:

Egal ob körperlich oder psychisch bedingte Beschwerden – unsere hausärztliche Praxis versteht sich als erste Anlaufstelle für jede Art von Leiden und legt größten Wert auf eine umfassende und ganzheitliche Versorgung und Aufklärung. Im Mittelpunkt unserer Praxisphilosophie steht der Mensch als Individuum. Deshalb liegt uns auch eine verständliche und patientengerechte Beratung am Herzen. Für besondere Untersuchungen und längere Beratungsgespräche bieten wir Termine außerhalb der allgemeinen Sprechzeiten nach Vereinbarung an.

DIAGNOSTIK UND LEISTUNGEN:

Ruhe- und Belastungs-EKG (Fahrradergometrie), 24-h-Blutdruckmessung, 24-h-EKG, Lungenfunktions-test (Spirometrie), Ultraschall (Sonographie), Doppleruntersuchungen der Beinarterien, Psychosomatische Diagnostik und Intervention, OP-Vorbereitungsuntersuchungen, prä- und postoperative Versorgung,

Gesundheits- und Krebsvorsorgeuntersuchungen (Check-Up, Hautkrebscreening, Krebsvorsorge Mann usw.), Tumornachsorgeuntersuchungen, Impfungen (Standard- und Reiseimpfungen), Chirotherapie, Wundbehandlung, Diabeteseinstellung, Laboruntersuchungen, Hausbesuche.

ZULASSUNGEN:

Disease Management Program (DMP): Asthma/COPD, Diabetes mellitus (DM II) und Koronare Herzkrankheit (KHK); Psychosomatische Diagnostik und Therapie, Geriatrische Grundversorgung, Palliative Grundversorgung.

INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLISTUNGEN (IGEL):

Erweiterte Check-Ups, Aufbaukuren, Infusionskuren, Neuraltherapie, Homöopathie, Reiseimpfberatung, Beratung Hausapotheke, Beratung zur Patientenverfügung u. Vorsorgevollmacht, Führerscheinuntersuchung, Raucherentwöhnung.

SPRECHZEITEN:

Mo. & Do.: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr
15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Di., Mi., Fr.: 09:00 Uhr – 11:00 Uhr

und nach Vereinbarung

DR. MED. PETRA FOLLMANN PRAKT. ÄRZTIN - HOMÖOPATHIE

Hermann-Geib-Str. 67
93053 Regensburg
Tel. 0941 / 720 00
www.praxis-follmann.de

Unsere Praxis ist bequem erreichbar via Buslinie 3, Haltestelle Brahmstraße. Parkplätze vor dem Haus sind ebenfalls vorhanden.

FRAUENARZTPRAXIS IM CANDIS DR. MAXIMILIAN MÖGELE DR. ANNEMARIE HELLFEIER



SPRECHZEITEN:

Vormittags:

Mo. - Fr.: 08:00 Uhr - 13:00 Uhr

Nachmittags:

Mo. u. Do.: 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Di.: 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Mi. u. Fr.: 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Und nach Vereinbarung

Di. und Do. OP-Tätigkeit



GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dres. Mögele/Hellfeier

Fachärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe

Frau Aliyeva Parizad, Assistenzärztin in Weiterbildung

Straubinger Str. 26, 93055 Regensburg

Tel.: 0941/ 462 90 50

www.frauenarztpraxis-im-candis.de

Buslinien

Haltestelle: Zuckerfabrikstraße

Linie 10 - Linie 30 - Linie 32 - Linie 33



In unserer gynäkologischen Gemeinschaftspraxis bieten wir unseren Patientinnen ein breites Behandlungsspektrum rund um sämtliche gynäkologische und gebursthilfliche Themen an. Durch die optimale Ergänzung von unterschiedlichen Qualifikationen und Schwerpunkten können wir Ihnen höchste Qualität auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft bieten.

ALLGEMEINES LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Beratung und Verordnungen bei Verhütungsfragen (Pille, Spirale, Implantat etc.)
- Diagnostik bei Kinderwunsch
- eigenes Hormonlabor
- allgemeine Schwangerschaftsvorsorge bis hin zu Organsonographie und 3D-Ultraschall
- Pränataldiagnostik durch die FMF Deutschland zertifiziert
- gynäkologische Krebsvorsorge (PAP Abstrich, HPV Test, vaginale Sonographie)

BECKENBODENSPRECHSTUNDE:

Frau Dr. Hellfeier bietet eine spezialisierte Beckenbodensprechstunde zur Behandlung von Senkungsbeschwerden und Inkontinenz an. Seit über 15 Jahren behandelt sie Patientinnen mit Beschwerden auf diesem Gebiet und führt das Zertifikat AGUB II. Diagnostik (einschl. Sonographie des Beckenbodens und Urodynamiken) und Therapie (konservativ und operativ) verbleiben in einer Hand. Stationäre Senkungsoperationen werden durch Frau Dr. Hellfeier im nahegelegenen Krankenhaus St. Josef durchgeführt. Ambulant mögliche Senkungs- und Inkontinenz-Operationen erfolgen im benachbarten OP-Zentrum.

DYSPLASIESPRECHSTUNDE:

Herr Dr. Mögele bietet eine spezialisierte Dysplasie-

sprechstunde an. Die Sprechstunde wurde durch die „Deutsche Krebsgesellschaft“ zertifiziert. Unter einer Dysplasie versteht man eine Fehlentwicklung der Gewebeschichten des Gebärmutterhalses (PAP Abstrich) verursacht durch HPV Viren. Auffälligkeiten werden durch Videokolposkopie und Biopsien weiter abgeklärt.

BRUSTSPRECHSTUNDE:

Wir bieten Ihnen eine spezialisierte Brustsprechstunde an. Hier können mittels Ultraschalluntersuchungen Tastbefunde oder Zufallsbefunde genauer differenziert werden. Auffällige Befunde werden mittels Stanzbiopsie nach lokaler Betäubung abgeklärt.

OPERATIONEN:

Im benachbarten OP- Zentrum führen wir folgende Operationen ambulant durch:

- Brustoperationen bei gutartigen Veränderungen
- Bauchspiegelungen (Eileiterdurchgängigkeitsprüfung, Sterilisation, Zystenentfernung ect.)
- Gebärmutterspiegelungen (einschl. Entfernung von Myomen und Polypen)
- Eingriffe am Gebärmutterhals (Konisationen)
- Senkungs- und Inkontinenzoperationen
- Eingriffe bei gutartigen Veränderungen im Vulva- und Vaginalbereich



101 Haare in der Bürste

Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten bei Haarausfall

Glänzendes, volles und kräftiges Haar gilt als Symbol für Gesundheit und Vitalität. Optisch vermittelt es den entscheidenden Eindruck darüber, ob wir gesund oder krank auf unsere Mitmenschen wirken. Doch was tun, wenn die Haarpracht immer dünner wird?

Laut Experten ist es normal, bis zu 100 Haare am Tag zu verlieren, beim Waschen können es auch mehr sein. Genau wie Haut und Nägel erneuert sich auch das Haar in regelmäßigen Abständen. Handlungsbedarf besteht erst, wenn es dauerhaft deutlich mehr sind. Besteht



foto: bigstock-Mandav

der Eindruck von überdurchschnittlichem Haarverlust, ist es am sinnvollsten, die verlorenen Haare beim Kämmen so gut wie möglich zu zählen und gegebenenfalls einen Arzt oder Dermatologen aufsuchen, um die Ursache zu klären.

Die Ursachen sind zahlreich und oft nicht leicht zu ermitteln. Im besten Fall befindet man sich gerade in einer Regenerationsphase. Manchmal gibt es Situationen, in denen der Körper aus verschiedenen Gründen irritiert ist und die Haare stärker ausfallen als sonst, um dann wenige Zeit später umso gesünder nachzuwachsen. Wenn jedoch plötzlich kahle Stellen auftauchen, steckt der kreisrunde Haarausfall dahinter, der unabhängig von Altersgruppe und Geschlecht auftritt. Als Autoimmunphänomen Alopecia areata wird diese entzündliche Haarausfallerkrankung identifiziert, bei dem sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper wendet. Wenn nicht nur an bestimmten Stellen sondern am gesamten Haupthaar die Haare ausfallen, leidet man an diffusem Haarausfall. Auslöser für diese Form des Haarverlusts können vielfältig sein. Von seelischer Belastung und Stress bis hin zu Schadstoffeinwirkungen von außen, Diäten und Stoffwechselerkrankungen reichen die möglichen Erklärungen. Wer Pech hat, leidet an erblich bedingtem Haarausfall und kann mit der Zeit Geheimratsecken, einen lichten Scheitel oder gar eine Tonsur am Hinterkopf beobachten. Speziell bei Frauen kann die empfindliche Haarwurzel bei hormonellen Umstellungen durch den Überschuss männlicher Sexualhormone verkümmern.

Letzter Ausweg Perücke?

Nicht unbedingt. Haarverlust kratzt ohne Frage am Selbstwertgefühl. Üppig gefüllte Regale in Drogerien und Apotheken versprechen Leidgeplagten schnelle, jedoch meist nicht so günstige Abhilfe. Niemals sollte man aus Verzweiflung heraus unkritische Entscheidungen für ambivalente Tabletten oder Wunderpulver treffen. Besser man lässt sich vom Facharzt ein Blutbild oder ein Trichogramm mit Haaranalyse anfertigen und über realistische Ursachen und Möglichkeiten beraten.

Bei anlagebedingtem Haarausfall werden häufig das hormonhemmende Finasterid für Männer und das geschlechterunspezifische Minoxidil verordnet. Letzteres wird in Form von Schaum oder einer Tinktur täglich und dauerhaft auf die Kopfhaut aufgetragen und führt zu einer besseren Durchblutung der Kopfhaut. Minoxidil wird in vielen Fällen sogar von Krankenkassen bezahlt, weil der psychische Stress der Leidtragenden oft sehr groß ist. Die Aussicht auf Erfolg ist jedoch begrenzt. Beide Wirkstoffe können den Haarverlust zwar aufhalten, aber auch ernstzunehmende Nebenwirkungen hervorrufen. Unbedingt sollte man seine Eignung vorher untersuchen lassen, um unerwünschte Effekte zu vermeiden.

Bei kreisrundem Haarausfall kann der hautreizende Stoff Dithranol direkt auf den kahlen Stellen aufgetragen werden, um mit der Hautirritation neues Wachstum anzuregen. Cortison dagegen soll entzündliche Immunreaktionen lindern, die verantwortlich für die Zerstörung der Haarwurzel sind. Beide Behandlungen versprechen jedoch keine Garantie auf neues Haarwachstum, da der Krankheitsverlauf selbst unberechenbar ist. Oft verläuft er in Phasen, bei denen die Haare mal mehr und mal weniger vom Ausfall betroffen sind.

Diffuser Haarausfall macht es den Betroffenen etwas schwieriger. Im Idealfall lässt sich durch das Blutbild eine behandelbare Mangelerscheinung feststellen. Manchmal sind Medikamente der Auslöser für das Ungleichgewicht im Körper und können gegen Rücksprache mit dem Arzt ersetzt werden. Lässt sich keine spezifische Ursache finden, bleibt nichts anderes übrig, als mit vorbeugenden Maßnahmen entgegenzuwirken und zu warten, bis sich eine Besserung einstellt. Psychischen und physischen Stress im Alltag sollte man so gut wie möglich reduzieren und den Körper mit einer nährstoffreichen Ernährung unterstützen. Manche Ärzte empfehlen Zinkpräparate und silikonfreie Brennesselshampoos, die auch in der Drogerie erhältlich sind. Einmal pro Woche kann auch ein Koffeinshampoo eine sinnvolle Ergänzung zur Anregung des Haarwachstums sein. Mit dem richtigen Haarschnitt lassen sich kahle Stellen oder Haarpartien gut kaschieren und mindern zumindest den Leidensdruck.



Mitten im Herzen von Regensburg erwartet Sie unser freundliches und herzliches Team der Dom-Apotheke.



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr.: 08:30 Uhr - 18:30 Uhr
Sa.: 09:00 Uhr - 18:00 Uhr

Am Frauenbergl 2
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 535 77
Fax: 0941 / 56 27 67
info@domapotheke-regensburg.de
www.domapotheke-regensburg.de



Unsere Beratung erfolgt in Form eines persönlichen Gesprächs mit viel Verständnis und Kompetenz, um eine optimale Versorgung mit Arzneimitteln und individuellen Kosmetika zu erreichen. Gerne gehen wir jederzeit gezielt auf Ihre individuellen Wünsche ein.

WIR HELFEN IHNEN FACHKUNDIG ZU ALLEN GESUNDHEITSFRAGEN:

Von sinnvollen Impfungen bei Auslandsreisen über die Anwendung von Schüßler-Salzen, Naturheilmitteln oder homöopathischen Produkten bis hin zu Ernährung und Nahrungsergänzung.

PROFITIEREN SIE AUCH VON UNSERER KOMPETENTEN KOSMETIKBERATUNG:

Aus einer Vielfalt von Produkten helfen Ihnen unsere geschulten Mitarbeiter gerne das passende, speziell auf Ihre Haut angepasste Produkt zu finden. In unserem Sortiment führen wir viele exklusive Marken wie Roche Posay, Eucerin, Nuxe, Bioderma, Dermasence, Avène, Physiogel, Eckstein, Linola und einige mehr; exklusive Haarpflege wie Mahnaz und spezielle Düfte halten wir ebenso für Sie bereit.

HOCHWERTIGE QUALITÄT MUSS NICHT IMMER TEUER SEIN!

Nutzen Sie unsere regelmäßig wechselnden Aktionen und Angebote. Sollte ein Produkt einmal nicht auf Lager sein, so ist es schnellstmöglich innerhalb von ca. 2 Stunden für Sie vor Ort. Jederzeit können Sie Ihre Medikamente telefonisch, per E-Mail oder auch per App bei uns vorbestellen.

BESUCHEN SIE UNS PERSÖNLICH – WIR BERATEN SIE GERNE





JETZT
6x KOSTENLOS
TRAINIEREN!*

*Gilt für Interessenten bis zum 31.05.2019

**Starke Muskeln.
Für alles, was Ihr Körper
leisten will.**

Kieser Training Regensburg
HIT Konzept GmbH
Furtmayrstr. 3 | Tel. (0941) 705 700

kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



PFLEGEBERATUNG REGENSBURG

ANGELIKA NIEDERMAIER,

ZERTIFIZIERTE PFLEGEBERATERIN NACH §7A SGB XI

PLÖTZLICH PFLEGEFALL?

Ein Pflegefall birgt mehr Fragen, als die Angehörigen in ihrer akuten Notlage im Stande sind selbstständig zu beantworten. Oftmals fehlt ihnen der Überblick des bestehenden Angebots, das Wissen um die notwendigen Voraussetzungen für Pflegeleistungen und Hilfestellung, doch meist fehlen ihnen angesichts ihres Schicksalsschlags einfach die Kraft und zeitlichen Ressourcen, um für ihre Liebsten zu entscheiden. Als ehemalige Betroffene und zertifizierte und unabhängige Pflegeberaterin kennt Angelika Niedermaier alle Unwägbarkeiten, denen sich die Betroffenen ausgeliefert sehen, und hilft ihnen durch ihren reichen Erfahrungsschatz dabei sowohl neue Zuversicht zu schöpfen als auch die richtigen Entscheidungen zu treffen. Mit der ersten Beratung bereits finden die Betroffenen und Angehörigen Lösungen für ihre individuelle Situation, die auch weiterführend von Angelika Niedermaier auf Wunsch begleitet und umgesetzt werden können.

UNABHÄNGIG. ERFAHREN. BEDARFSORIENTIERT.

Im Fokus ihrer Arbeit stehen das ausschließliche Wohlergehen ihrer Klienten und somit auch eine unabhängige, von Institutionen und Kostenträgern losgelöste Beratung der Betroffenen. Anstelle sich an Budgets und Vorschriften gebunden zu sehen, kann sie sich voll und ganz auf die Findung von individuellen Lösungen konzentrieren, die die Wünsche und Möglichkeiten der Angehörigen miteinbezieht. Da sie jahrzehntelang in Pflegeeinrichtungen und -organisationen auf leitenden Positionen tätig war, kennt sie sowohl die Sprache der Behörden als auch Voraussetzungen und Vorgehensweisen der Pflegeeinstufung, sodass sie sich auch als Bindeglied zwischen Ämtern, Pflegekassen, MDK und Betroffenen versteht.

HILDA (HILFE DAHEIM)

Im Rahmen ihrer dreijährigen Tätigkeit als selbstständige Pflegeberaterin sah sich Angelika Niedermaier immer



wieder mit dem unzureichenden Angebot an Alltagshilfen im Bereich der Betreuung und der Hauswirtschaft konfrontiert. 2017 hat sie zusammen mit Kooperationspartnern die Agentur „HilDa“ (Hilfe Daheim) gegründet, bildet Ehrenamtliche weiter und vermittelt sie an hilfebedürftige Personen, um diese zu unterstützen und zu entlasten.

EIN GROSSTEIL MEINER ARBEIT: ICH UNTERSTÜTZE/BEGLEITE SIE IN/BEI DER PFLEGE-GRADEINSTUFUNG DURCH:

- Intensive Vorbereitung vor der Begutachtung
- Begleitung bei der Einstufung durch den MDK
- intensive Nachbereitung: welche Leistungen können Sie von den Pflegekassen anhand des Pflegegrades nun erwarten? Wie können Sie diese individuell und konkret in Anspruch nehmen und entlastend einsetzen?

PFLEGEBERATUNG REGENSBURG - HILDA UG

Wutzlhofen 49

93057 Regensburg

Pflegeberatung Tel.: 0941 / 20 91 79 16

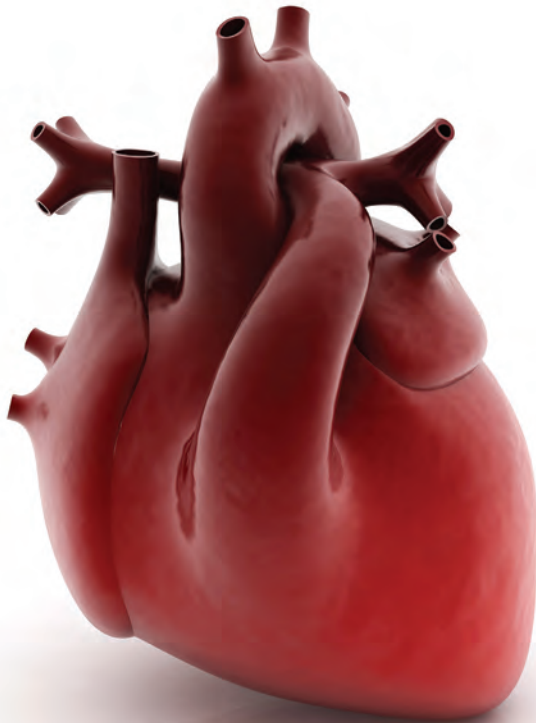
HilDa Tel.: 0151 / 64 97 00 90

www.pflegeberatung-regensburg.de

www.hilfe-daheim.net

SPRECHZEITEN:

Termine nach telefonischer Vereinbarung



Das Herz Motor unseres Lebens

Neben Krebs gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den weltweit häufigsten Todesursachen. Dabei hat jeder seine Herzgesundheit in den meisten Fällen selbst in der Hand. Wer sich regelmäßig bewegt, gesund ernährt und weitestgehend auf Genussgifte wie Alkohol und Nikotin verzichtet kann, ist schon auf dem besten Weg sowohl seinen Herzmuskel als auch seine Gefäße fit und munter zu halten. Ein aktives und gesundes Leben beugt schließlich die häufigsten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Ein Großteil der Patienten verkennt jedoch die Negativanzeichen von Herzkrankheiten oder stuft dies Symptome als nicht schwerwiegend ein. Vor allem bei Frauen machen sich akute Herzkrankungen durch diffusere Symptome als bei Männern bemerkbar. Bei einem Herzinfarkt leiden Frauen anders als Männer beispielsweise an Übelkeit, Erbrechen, Kurzatmigkeit oder Beschwerden im Oberbauch. Aber wichtiger noch als das Erkennen und die Behandlung akuter Herzleiden sind das Vermeiden von Risikofaktoren und die Gesundhaltung des Organismus.

Auslösende Risikofaktoren und Risikoreduktion

Risikofaktor Nummer Eins für weiterführende Herzkrankungen ist die Hypertonie. Hierbei gilt: Je höher der Blutdruck, umso stärker muss das Herz anpumpen, um dieselbe Menge an Blut durch den Körper zu wälzen. Und das sind je nach Körpergröße immerhin bis zu 6.000 - 8.000 Liter pro Tag! Der Herzmuskel steht also unter ständigem Stress und muss härter arbeiten, als es für ihn gut ist. Ein zu niedriger Blutdruck ist in der Regel sowohl für das Herz als auch für die allgemeine Gesundheit unbedenklich.

Will man einem etwaigen oder zukünftigen Bluthochdruck entgegenwirken oder vorbeugen, sollte man darauf achten, die Magnesiumzufuhr hoch zu halten – sei es nun über entsprechende Brausetabletten oder über die bewusste Zufuhr von magnesiumreichen Lebensmitteln wie Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Cashew- und Erdnüsse, Vollkornmehl, Haferflocken oder Bitterschokolade. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen verweisen dabei nicht nur auf eine blutdrucksenkende Wirkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks um bis zu

20 mm Hg, sondern auch auf die entkalkende Wirkung des Magnesiums auf das Gefäßsystem.

Doch auch Kräutertees wie Pfefferminze-, Brennnessel-, Johanniskraut-, Chrysantemenblüten- und Bärlauchtee senken nachweislich den Blutdruck, in dem sie entweder beruhigend und entspannend wirken oder die Gefäße durch regelmäßigen Konsum geschmeidig halten. Gerade der Knoblauch gilt als Jungbrunnen des Herz-Kreislaufsystems. Wer täglich zwei bis drei Knoblauchzehen verzehrt, reinigt seine Gefäße von Triglyceriden und LDL-Cholesterinresten, nimmt zahlreiche herzgesunde Mineralstoffe wie das Vitamin B6 auf und senkt nachweislich den Blutdruck. Doch auch der Weißdorn verhilft dem Herzen auf den Sprung – er verbessert die Sauerstoffausnutzung der Herzkranzgefäße und erweitert die Blutgefäße in den Gliedmaßen, sodass der Blutdruck leicht absinkt.

Als weitere erhebliche Risikofaktoren gelten Übergewicht und adipöse Erkrankungen. Diese werden seit Jahren mit einem erhöhten Bluthochdruck-Risiko, einem erhöhten LDL-Cholesterinspiegel sowie einem erhöhten Risiko, an Diabetes zu erkranken, in Verbindung gebracht. Übergewicht wirkt sich somit nicht per se auf das Herz-Kreislauf-System aus, sondern lediglich die Summe der damit verbundenen Risikofaktoren. Doch auch hier lässt sich Abhilfe schaffen und mit einer Klappe gleich mehrere Fliegen erschlagen. Denn um Gewicht zu verlieren, bedarf es nicht nur einer gesünderen und ausgewogeneren Ernährung, sondern auch einem Mehr an Bewegung. Beides hilft auch dem Herzen auf Dauer gesund zu bleiben.

Bewährt hat sich dabei die Regel maximal drei Einheiten Fleisch- oder Wurstwaren sowie eine Portion frischen Fisch zu verzehren. Hintergrund hierfür: Der übermäßige Verzehr von Fleisch wirkt sich negativ auf das Kreislaufsystem aus, während die im Fisch enthaltenen mehrfachungesättigten Fettsäuren – insbesondere die Omega-3-Fettsäuren – einen positiven Einfluss auf die Elastizität der Gefäße haben. Ebenso sollte täglich frisch gekocht und auf minderwertige Öle verzichtet werden. Wer zuckerhaltige Speisen liebt, sollte auf frisches Obst zurückgreifen – und das mindestens drei Mal am Tag. Ergänzt man seine Ernährung um frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, versorgt man seinen Körper nicht nur mit verschiedensten Nährstoffen, sondern schützt auch sein Herz vor Erkrankungen.

Sport als beste Medizin

Wer mit dem Sport beginnen will, sollte dabei nicht zu ehrgeizig sein – denn egal ob bereits erkranktes oder gesundes Herz: Wer übertreibt, erzielt immer Negativeffekte

und schädigt ungewollt seinem Herzen. Und ja, auch Herzranke dürfen Sport treiben. Hier muss jedoch darauf geachtet werden, dass Überlastungen des Herzmuskels unbedingt vermieden werden sollten. Deswegen raten Mediziner eher zu gemäßigten Sportarten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen. Für bereits Erkrankte hat sich vor allem ein gemäßigtes Intervalltraining bewährt. Wer als Betroffener mit dem Sport beginnen möchte, kann zum Einstieg beispielsweise 30 Minuten Spazieren gehen und dabei drei Mal für fünf Minuten die Geschwindigkeit vom normalen Gehen in ein flottes Gehen steigern, sodass der Nachbar sagen würde: „Der hat es heute aber eilig“. Für ältere Menschen reicht es hingegen schon aus, wenn sie sich mehrmals die Woche bei Gartenarbeiten betätigen, um das Herz in Schuss zu halten.

Sport gilt im Übrigen als Primärschutz gegen eine Vielzahl an Risikofaktoren und Erkrankungen. Er verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers, reduziert Stress, regt das vegetative Nerven- sowie das Verdauungssystem an und stärkt zudem den Herzmuskel.

Fakten ums Herz:

1. Das Herz beginnt in der Regel in der vierten Schwangerschaftswoche zu schlagen.
2. Der Herzschlag wird durch herzeigene Zellen, dem Sinusknoten, verursacht, sodass das Herz noch schlagen kann, obwohl man es aus dem Körper entfernt hat.
3. Der durchschnittliche Ruhepuls eines normalen Erwachsenen liegt zwischen 60 und 70 Schlägen in der Minute.
4. Den Rekord für den niedrigsten Ruhepuls eines Menschen hält der ehemalige spanische Rennradfahrer Miguel Indurain mit nur 28 Herzschlägen pro Minute.
5. Hätte man 80 Jahre lang einen Ruhepuls von 60 Schlägen in der Minute, würde das Herz mehr als 2,5 Milliarden Mal schlagen.
6. Der jüngste Mensch, an dem eine Herz-OP durchgeführt wurde, war nur eine Minute alt. Die Operation verlief erfolgreich.
7. Der Klang des Herzschlags wird durch das Öffnen und Schließen der Herzklappen verursacht.
8. Musik kann das Herz beeinflussen: Ruhige Musik senkt den Blutdruck, wohingegen der Blutdruck durch schnellere Musik ansteigt.



Wenn der Körper Alarm schlägt

Unser Körper macht sich stets bemerkbar und zeigt, wie es um Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensglück bestellt ist. Auch deshalb ist es sehr wichtig, auf die innere Stimme des Körpers zu hören und Warnsignale ernst zu nehmen. Einige dieser Warnsignale stellen wir vor.

Die ersten Anzeichen

Es gibt einige unspektakulär anmutende Signale, die viele Menschen zwar spüren, dann aber doch ignorieren. Das kann ein fataler Fehler sein, denn unser Körper schickt uns auch kleine Zeichen, wenn er uns warnen möchte. Dazu gehören beispielsweise hartnäckige Magenschmerzen, die seit dem Jobwechsel täglich auftreten, oder auch häufige Kopfschmerzattacken, die die Konzentration und den Alltag sichtlich beeinflussen und beeinträchtigen. Auch Hautausschläge, Irritationen, Dauerhusten oder Rückenschmerzen wollen uns zeigen, dass etwas nicht stimmt.

Unausgeglichenheit

Wer den Arzt aufgrund von Symptomen wie Kopfweg,

Schlafstörungen, Magenstechen oder auch chronischen Schnupfbeschwerden aufsucht, bekommt glücklicherweise häufig die Diagnose, dass sich hinter den Beschwerden keine schwerwiegende Krankheit verbirgt.

Vielmehr sind diese Symptome häufig Ausdruck für ein Ungleichgewicht von Geist, Körper und Seele. In anderen Worten: Anhaltender Stress, seelische Belastungen oder ständige Überforderungen sowie mangelnde Entspannungsphasen überschatten das Wohlbefinden. Stichwort: Work-Life-Balance.

Im Dauerstress?

Dass ein Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit besteht, dürfte mittlerweile jedem bekannt sein. Jeder Mensch hat ein anderes Stressempfinden, weshalb



einige das alltägliche Chaos und die Hektik auch besser vertragen als andere. In einigen Fällen können anhaltende seelische Belastungen regelrecht krank machen. Dabei kann der Dauerstreit mit den Nachbarn ebenso auf die Gesundheit schlagen wie die Trennung vom Partner oder das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein.

Geschwächte Abwehrkräfte

Halten körperliche und/oder seelische Belastungen an, können dadurch nachweislich auch die Abwehrkräfte geschwächt werden, was wiederum häufig Atemwegsinfektionen nach sich ziehen kann. Im Erwachsenenalter wird man normalerweise etwa zweimal pro Jahr von Erkältungen geplagt. Leidet man jedoch unter einer hohen Stressbelastung, kann es durchaus sein, dass man im Winter das Gefühl hat, gar nicht mehr richtig fit zu werden. Jagt eine Erkältung die nächste, sollte man sich die Zeit nehmen und den Arzt aufsuchen. Denn die Signale, die der Körper hier schickt, sind nicht grundlos. Folglich müssen Betroffene einige Lebensgewohnheiten ändern, um die körpereigene Abwehr wieder zu stärken. Nur so kann sie auch reibungslos funktionieren.

Der Spiegel der Seele

Unser größtes Organ, die Haut, wird nicht grundlos der Spiegel unserer Seele genannt. Die Haut macht sich auch bei Veränderungen von Alltag, Stress oder Hormonen bemerkbar. Sogar Redewendungen wie „Das geht mir unter die Haut“ oder „Ich könnte aus der Haut fahren“ zeigen, wie sehr die Haut und die Seele miteinander verbunden sind. Psychische Belastungen sind häufig Mitursache für Hautunreinheiten.

Auch zwischen manchen Hauterkrankungen und dem seelischen Gleichgewicht gibt es Zusammenhänge. Bestes Beispiel ist hier die Neurodermitis, die in vielen Fällen durch emotionale Belastungen verstärkt wird. Auch die Bildung von Ekzemen kann die Folge von Stress sein. Sogar ein plötzlich ständig auftretender Juckreiz kann mit einer seelischen Belastung zusammenhängen.

Hauterkrankungen und die psychischen Folgen

Im Umkehrschluss bringen ausgeprägte sichtbare und oft schmerzhaftes Hauterkrankungen wie die verschiedenen Formen der Akne oft psychische Belastungen mit sich. Aus diesem Grund werden viele Hautkrankheiten mittlerweile ganzheitlich behandelt. Entsprechende Behandlungskonzepte gehen unter anderem davon aus, dass nicht nur die kranke Haut Medikamente braucht, sondern auch die angeknackste Seele auf Hilfe angewiesen ist.

Ist man ausgeglichen und der Körper gesund, kann man das auch der Haut ansehen. Denn die Haut spiegelt innere Zufriedenheit und Lebensfreude wider. Schließlich können wir auch „vor Glück strahlen“ oder uns „rundum wohl in unserer Haut fühlen“.

Wann zum Arzt?

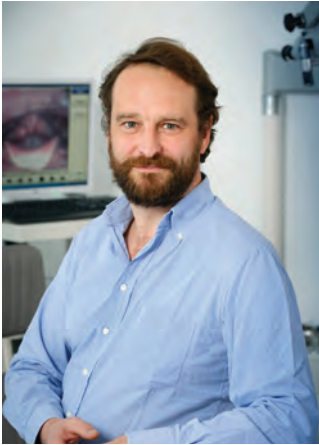
Doch egal, um welche Symptome es sich handelt – Hauterkrankungen, Stress, generelles Unwohlsein, Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen –, lässt sich die Ursache sicher bestimmen, können die Symptome zunächst auch selbst behandelt werden. Allerdings sollte in bestimmten Fällen auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden. Nämlich dann, wenn die Ursachen unbekannt sind, sich die Beschwerden verändern, verstärken, über längere Zeit hinweg nicht abklingen oder immer wiederkehren, die eigene Behandlung nicht anspricht, das Leben und der Alltag stark von den Symptomen beeinträchtigt werden oder es zu Ausfällen etwa im Bereich des Sehens oder der Motorik kommt.

Doch auch diese Liste ist kein Garant für ein eindeutiges Ja oder Nein zu einem Arztbesuch – und im Zweifelsfall sollte der Arzt des Vertrauens lieber einmal zu viel als einmal zu wenig aufgesucht werden.

FORUM HNO

DR. MED. SEBASTIAN WEIKERT
DR. MED. JOACHIM FUHRMANN
DR. MED. IRIS HAKE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR HNO+PHONIATRIE

**HNO-Heilkunde / Phoniatrie
 /Päaudiologie**
**Untersuchung und Behandlung aller Erkrankungen
 im Bereich Hals-Nasen-Ohren**

**DR. MED. SEBASTIAN WEIKERT**

Facharzt Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
 Facharzt für Phoniatrie und Päaudiologie,
 Plastische Operationen,
 Alpinmedizin

**DR. MED. JOACHIM FUHRMANN**

Facharzt Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
 Stimm- und Sprachstörungen,
 Audiologie-Neurootologie (BV-HNO),
 Schnarchdiagnostik

**DR. MED. IRIS HAKE**

Fachärztin Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,
 Fachärztin Phoniatrie-Päaudiologie,
 Stimm- u. Sprachstörungen,
 Audiologie-Neurootologie (BV-HNO)

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Allergiediagnostik und Allergiebehandlung (spezifische Immuntherapie)
- Hörgeräteverordnung
- Abklärung von Gleichgewichtsstörungen
- Schnarchdiagnostik
- Ultraschalluntersuchungen des Kopf- und Halsbereiches
- Krebsvorsorge im Kopf-/Halsbereich
- Ambulante und stationäre Operationen
- Gutachten (SG - DRV)
- Auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung
- Tinnitus
- kindliche Hörstörungen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Kehlkopf und Rachenentzündung
- Schluckstörungen
- Stimmstörungen
- Sprachstörungen
- Plastische Operationen

In unserer HNO-Phoniatrie/Päaudiologie-Praxis werden alle Untersuchungen und Behandlungen von HNO-ärztlichen Erkrankungen angeboten. Seit 1.1.2018 haben wir ein neues Team!

SPRECHZEITEN:

Mo., Di., Do.: 08:30 Uhr - 12:00 Uhr
 14:30 Uhr - 17:30 Uhr
 Mi.: 08:30 Uhr - 12:00 Uhr
 Fr.: 08:30 Uhr - 12:00 Uhr
 und nach Terminvereinbarung. Operative Tätigkeit Mo. und Do.
 Online Termine unter: www.forumhno.de

FORUM HNO

Paracelsusstraße 1
 neben den Arcaden
 93051 Regensburg
 Tel. 0941 / 29 70 70
 Fax 0941 / 29 70 72 9
 info@forumhno.de
 www.forumhno.de



 **GESUNDHEITSFORUM**



Sind Sie fit in Erster Hilfe?

Was im Notfall zu tun ist

Wenn seit dem Erste-Hilfe-Kurs schon eine Weile vergangen ist, vergisst man schnell, wie man sich im Notfall richtig verhalten sollte. Hätten Sie noch gewusst, wie man in den folgenden Situationen handelt?

Andreas Denk, Pressesprecher der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regensburg, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Erste Hilfe.



Andreas Denk



AN EINEM UNFALLORT FINDE ICH EINEN BEWUSSTLOSEN MENSCHEN VOR. WAS MUSS ICH ALS ERSTES TUN?

Als erstes müssen Sie sich einen Überblick verschaffen. Ich muss mich erst mal davor schützen, mich selbst in Gefahr zu bringen. Und dann gilt es, die Unfallstelle abzusichern! Ist die Stelle nicht abgesichert, kann es zu Folgeunfällen kommen. Nachdem ich die Unfallstelle abgesichert habe, bringe ich das Unfallopfer gegebenenfalls aus der Gefahrenstelle. Dann bringe ich die bewusstlose Person in die stabile Seitenlage und wähle sofort den Notruf unter 112.

WANN IST DIE STABILE SEITENLAGE SINNVOLL?

Immer dann, wenn eine Person bewusstlos ist, aber noch atmet. Dabei ist die Ursache für die Bewusstlosigkeit irrelevant. In diesem Fall kontrolliere ich auf

eventuelle Verletzungen, die es dann zu versorgen gilt und habe dabei die ganze Zeit seine Vitalfunktionen im Auge. Ganz wichtig ist aber immer der Wärmeerhalt; dafür nehme ich die Rettungsdecke aus dem Erste-Hilfe-Kasten oder nutze Jacken oder sonstige Kleidung. Natürlich betreue ich den Verletzten auch psychisch – selbst wenn er bewusstlos ist.

EIN MOTORRADFAHRER HATTE EINEN UNFALL. SOLLTE ICH IHM DEN HELM ABNEHMEN ODER NICHT?

Generell muss der Helm bei bewusstlosen Personen abgenommen werden. Und zwar deshalb, weil sonst Erstickungsgefahr droht. Auch wenn sich hier hartnäckig sog. „Schauermärchen“ und gegenteilige Meinungen halten; im Rettungsdienst ist inzwischen common sense: Der Helm muss ab! Bei ansprechbaren Personen ist es empfehlenswert.

WIE VERSORGE ICH BRANDWUNDEN?

Sehr kleine Verbrennungen dürfen mit Wasser bis zu zwei Minuten gekühlt werden. Größere Brandverletzungen werden lediglich steril abgedeckt und vom Arzt behandelt.

EIN KIND HAT AUS EINER FLASCHE REINIGUNGSMITTEL GETRUNKEN. WAS IST ZU TUN?

Rufen Sie den Rettungsdienst unter der Nummer 112 an. Das Kind sollte nicht zum Erbrechen gebracht oder zum Trinken animiert werden. Denn hier besteht die Gefahr, dass das Kind das Erbrochene anatmet und

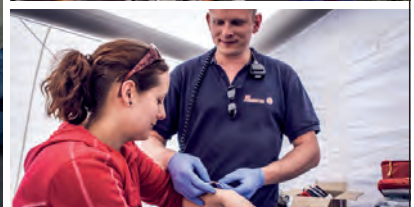
daran erstickt. Stellen Sie daher die Flasche sicher und geben Sie sie mit ins Krankenhaus; so können wertvolle Informationen gewonnen werden.

IN WELCHER FREQUENZ SOLLTE DER BRUSTKORB BEI DER HERZDRUCKMASSAGE GEDRÜCKT WERDEN?

Gemäß den aktuellen Richtlinien wird mit 100 bis 120 Kompressionen pro Minute gedrückt.

Mach mit!

Ehrenamtlich, geringfügige Basis,
Teilzeit, Vollzeit, Praktikum,
Freiwilliges Soziales Jahr,
Bundesfreiwilligendienst



Engagiere dich im **Rettungsdienst, Sanitätsdienst, Bevölkerungsschutz, Menüservice, Hausnotruf-Einsatzdienst, Fahrdienst**, als **Ausbilder für Erste-Hilfe-Kurse**, in der **ambulanten Pflege**, im **Johannes-Hospiz** oder in unseren **Kindereinrichtungen** der Johanniter in Ostbayern.

Servicetelefon: ☎ 0941 46467-130

ostbayern@johanniter.de
www.johanniter.de/regensburg
www.facebook.com/JUHBayern

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



GESUNDHEITSPRAXIS HILDEGARD MARTON

HEILPRAKTIKERIN, HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE UND HYPNOTHERAPEUTIN (NGH)

Die Gesundheitspraxis von Hildegard Marton hat sich der natürlichen und ganzheitlichen Behandlung von körperlichen und psychischen Problemen verschrieben. Der Mensch steht dabei als Ganzes im Mittelpunkt – mit all seinen physischen Beschwerden, Krankheiten und seelischen Befindlichkeiten. Bei der Diagnose und Behandlung achtet Hildegard Marton auf das Zusammenspiel von Körper und Psyche, um dauerhafte Erfolge zu erzielen.



Das Vergnügen eines Paares ist so machtvoll und berauschend wie kaum eine andere Kraft auf Erden. Häufig halten wir Sex für etwas, das vom Rest unseres Lebens getrennt ist, aber das stimmt nicht. Unser Sexualleben spiegelt in höchstem Maße unseren Gesundheitszustand, unsere Beziehungen und unser emotionales Wohlbefinden wider. Wer wir sind und was wir erlebt haben, bestimmt zweifelsohne unsere Sexualität. Umgekehrt bedingen Veränderungen in unserem Sexualleben alle anderen Bereiche unseres Lebens sowie unser Selbstbild. Störungen im Sexualleben entpuppen sich meist als Teufelskreis, aus dem es scheinbar keinen Ausweg gibt. Mit einer kurzen tiefenpsychologischen Hypnose-therapie ist es jedoch innerhalb kurzer Zeit möglich, die Probleme zu beseitigen und das Sexualleben wieder zu genießen.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Sexualtherapie
- Tiefenpsychologische Hypnose-therapie
- Behandlung von Essstörungen
- Angst, Depression
- Stressabbau
- Sporthypnose



SPRECHZEITEN:

Termine nach telefonischer Vereinbarung

GESUNDHEITSPRAXIS MARTON

Reichsstiftstraße 18
93055 Regensburg
Tel.: 0941 / 640 98 70

www.praxis-marton.de

FLORIAN SCHÖNBERGER

HEILPRAKTIKER



In unserer Welt, die von immer mehr unkontrollierbaren Faktoren geprägt ist, geht die ursprüngliche Ganzheit von Körper, Seele und Geist zunehmend verloren. Jeder Mensch sollte aber in seiner Individualität und in seiner Ganzheit wahrgenommen und verstanden werden. Mein Anspruch ist es, Ihnen nicht nur Medikamente zu verschreiben, die lediglich die Symptome einer Krankheit lindern, sondern ich möchte mit Ihnen die Ursache Ihres Leidens finden und behandeln.

In meine Praxis kommen immer mehr Betroffene, die nach Alternativen und begleitenden Therapieformen zur klassischen Schulmedizin suchen. Häufig leiden diese Patienten an unspezifischen Symptomen, wie z.B. Erschöpfungssyndrom, Verspannungen, Migräne, Verdauungsproblemen, Angstgefühlen, Schlafstörungen, Unruhezustände. Oft zeigen sich auch hartnäckige Entzündungen, wiederkehrende Infektionen, Autoimmunerkrankungen, chronische Schmerzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien oder neurologische Beschwerden.

Mit den speziellen Diagnose- und Therapieformen der angewandten Kinesiologie nach Dr. Klinghart ist es möglich, die Ursachen dieser Beschwerden aufzudecken. Diese sind oft unerkannte Störfelder, Toxinbelastungen, unentdeckte

Erreger (z.B. Borrelien und Co-Infektionen, Viren, Parasiten, Pilze), Unverträglichkeiten, Vitalstoffmangel, störende Narben, chronische Infektionsherde aber auch seelische Traumata. Mit dem kinesiologischen Muskeltest wird der Körper sozusagen zum Bio-Feedback-Messgerät. Die krank machenden Faktoren werden aufgedeckt, Heilmittel bestimmt und entsprechende Therapieansätze erarbeitet. Dieser Test beruht auf wissenschaftlichen Grundlagen und bedarf viel Achtsamkeit und Klarheit des Behandlers.

Der Muskeltest ist auch die Basis der Psycho-Kinesiologie. Der Therapeut begibt sich in einen Dialog mit dem Unterbewusstsein des Klienten, wodurch bisher verdrängte Traumata oder seelische Belastungen zutage kommen und direkt gelöst werden können.

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten ich die Ursprünge Ihrer Beschwerden und begleite Sie unter Anwendung individueller Therapien auf Ihrem Genesungsweg.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Komplementärmedizin
- Kinesiologie nach Dr. Klinghart
- Neuraltherapie
- Orthomolekulare Medizin



FLORIAN SCHÖNBERGER – HEILPRAKTIKER

Regensburger Str. 2
93128 Regenstauf
Tel.: 0171 / 817 69 86
www.heilpraxis-schoenberger.de
fs@heilpraxis-schoenberger.de

SPRECHZEITEN:

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Experten-Interview:

Liebl Hörakustik

**„Nicht-sehen trennt
von den Dingen –
nicht-hören trennt
von den Menschen“**

(I. Kant)

Wann sollte man zum Hörakustiker?

Immer dann, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr alles verstehen zu können, wäre ein Besuch beim Hörakustiker sicherlich angeraten.

Wie läuft der Besuch beim Hörakustiker genau ab?

Am Anfang steht die Analyse des Hörvermögens mittels eines Hör- und Sprachverstehenstests. Anschließend bekommt der Kunde ein an ihn angepasstes Hörgerät mit nach Hause, um eine mehrtägige Höranalyse in seinem gewohnten Umfeld machen zu können. Nach einer Woche werden die Daten ausgewertet, um im Anschluss eine individuelle Hörlösung ganz nach seinem Bedarf zu finden.

Viele schrecken vor dem Tragen einer Hörhilfe zurück.

Woran könnte das Ihrer Meinung nach liegen?

Ich glaube, das liegt an der fehlenden Information zu den modernen Hörlösungen, welche weit aus mehr können, als nur die Hörfähigkeit zu verbessern.

Welche Probleme können auftreten, wenn man sich als Betroffener zu lange Zeit lässt?

In der Regel tritt dann eine Gewöhnung des Gehirns an die verschlechterte Hörleistung ein. Diese führt nach geraumer Zeit zur Problematik, dass die Kunden die ursprünglichen Höreindrücke tatsächlich vergessen und verlernen können. In diesem Fall müssen die Kunden mit einer deutlich längeren Eingewöhnungszeit als ein bis zwei Wochen rechnen.

Auch bei einem Tinnitus kann ein Hörakustiker Abhilfe schaffen – wie funktioniert das?

Spezielle Hörsysteme mit Tinnitus Noiser verschaffen durch verschiedene positive und beruhigende Schalleindrücke für eine Ablenkung vom eigentlichen Störgeräusch. Das Geräusch selbst bleibt jedoch leiser als der Tinnitus, damit das Gehirn lernt, sich auf die Umwelt zu konzentrieren und das Störgeräusch langsam auszublenden. Da ein Tinnitus in den meisten Fällen mit einer Hörminderung auftritt, sorgt der Ausgleich via Hörsystem für zusätzliche Linderung.



Matthias Liebl, Inh. von Liebl Hörakustik im DEZ

Der Markt hat eine Vielzahl an Hörhilfen hervorgebracht, worin liegen ihre Unterschiede?

Die Entwicklung geht genau wie in anderen Branchen immer weiter voran. Dies wird zum einen an den modernen, unsichtbaren Akku-Lösungen sichtbar und zum anderen an der Konnektivität der Hörgeräte mit Fernsehern, Telefonen und allen anderen Bluetooth Geräten – sogar freihändiges Telefonieren mit dem Smartphone in der Hosentasche ist heute über die Hörsysteme möglich.

Manche High-End-Hör-Geräte ähneln fast schon Lifestyle-Produkten, was ist aktuell alles möglich?

Hörlösungen können aktuell alles, was die Endverbraucher sich wünschen. Sie können über die Hörsysteme Musik hören, telefonieren, den Fernseher direkt übertragen, die Navigationsanweisungen hören etc. Sogar die Simultanübersetzung von Fremdsprachen ist heute bereits möglich.

Wo geht die Reise der Hörgerätetechnologie hin?

Die Funktionen der Hörsysteme werden wie der Smartphones immer weiter steigen. Sprachbefehle werden beispielsweise gekoppelt werden und auf die Simultanübersetzung von Sprachen warten nicht nur Hörgeräteträger. Schon heute tragen viele wiederaufladbare In-Ear-Kopfhörer wie Apple AirPods, welche sogar demonstrativ am Ohr gezeigt werden. Diese Technik wird regelrecht gefeiert! Dasselbe, glaube ich, werden wir am Hörgerätemarkt erleben. Kunden werden ihre Hörlösungen in Zukunft sicherlich mit Stolz zeigen – da sie weit aus mehr können, als nur den Hörverlust auszugleichen!

Klinikum St. Marien Amberg

Medizinische Kompetenz, fürsorgliche Pflege und hochmoderne Technik für Ihre Gesundheit.



Das Klinikum St. Marien Amberg deckt mit seinem umfassenden Spektrum neben der Grund- und Regelversorgung alle Bereiche der medizinischen Schwerpunktversorgung für stationäre und ambulante Patienten aus der gesamten Region ab. Die Patienten stehen in den 17 Haupt-, vier Belegabteilungen und den zertifizierten Zentren des Klinikums im Mittelpunkt. Das angegliederte Gesundheitszentrum St. Marien ergänzt das ambulante Behandlungsspektrum in vielen medizinischen Fachbereichen.

Kräfte bündeln in zertifizierten Zentren

Die bestmögliche Behandlungsqualität wird im Amberger Klinikum unter anderem durch spezialisierte, von unabhängigen externen Stellen zertifizierte Zentren erreicht, in denen die Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen eng zusammenarbeiten. Diese enge interdisziplinäre Zusammenarbeit ist ein entscheidender Faktor für die erfolgreiche Behandlung der Patienten. Dies wird durch die Krankenkassen bestätigt: Patienten profitieren nacheinander davon, in zertifizierten Zentren behandelt zu werden. Patienten mit den verschiedensten Krebserkrankungen werden

im Onkologischen Zentrum umfassend therapiert. Ärzte, Pflegepersonal, spezialisierte Operateure, Strahlentherapeuten und Onkologen bündeln ihre Erfahrung und ihr Spezialwissen, um die Behandlung der Patienten zu verbessern. Dieses Behandlungsteam wird ergänzt durch die Psychoonkologie: Tumorpatienten werden in ihrer schwierigen seelischen, psychologischen und familiären Situation betreut und von speziell ausgebildeten Psychologen begleitet.

Patienten mit schwersten Verletzungen werden im Traumazentrum optimal versorgt, Bluthochdruckpatienten bekommen im Hypertoniezentrum – dem ersten zertifizierten Bluthochdruckzentrum in der Oberpfalz – fachgerechte Hilfe, im Endoprothetikzentrum St. Marien behandeln Experten Patienten, die ein künstliches Gelenk benötigen.

Um den besonderen Anforderungen von älteren Patienten mit Knochenbrüchen gerecht zu werden, arbeiten Unfallchirurgen und Altersmediziner im Zentrum für Alterstraumatologie gemeinsam mit einem speziell ausgebildeten Pflege- und Therapeutenteam zusammen.

Laut FOCUS Top-Klinik

Das Klinikum St. Marien Amberg zählt laut FOCUS zu den Top-Kliniken in Bayern und die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe gehört seit Jahren mit dem zertifizierten Brustzentrum bei der Brustkrebsbehandlung und der Geburtshilfe zu den besten Frauenkliniken Deutschlands. Der Leitende Chefarzt der Frauenkliniken Amberg-Tirschenreuth-Weiden, Prof. Dr. Anton Scharl, wurde seit 2010 in Folge als ausgewiesener Spezialist für Krebserkrankungen der Brust und der weiblichen Genitalorgane in die FOCUS-Ärzteliste aufgenommen. Im Perinatalzentrum Nordostbayern, das gemeinsam mit dem Klinikum Weiden betrieben wird, können Frühgeborene kompetent versorgt werden.

Die bestmögliche Behandlung, Pflege und Betreuung unserer Patienten ist für uns das oberste Ziel. Rund 70.000 stationäre und ambulante Patienten vertrauen jedes Jahr auf das medizinische und pflegerische Knowhow des Klinikums St. Marien Amberg.

Bei uns sind Sie in guten Händen.

Optimal versorgt - in Ihrer regionalen Top-Klinik*



KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG



Rund 1.800 Mitarbeiter bündeln täglich ihre Kräfte für Ihre Gesundheit!

Das Klinikum St. Marien Amberg sorgt mit seinem multiprofessionellen Team und modernster Medizin für Ihre bestmögliche persönliche und menschliche Betreuung.

* Das Klinikum zählt laut der aktuellen FOCUS Klinikliste zu den regionalen Top-Kliniken.



Klinikum St. Marien Amberg
Mariahilfbergweg 7 · 92224 Amberg
Tel. 0 96 21 38-0 · info@klinikum-amberg.de

WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE



Medizin. Menschlichkeit. Miteinander.

PHYSIOTHERAPIE FERDINAND SCHRÖDER



FERDINAND SCHRÖDER (PHYSIOTHERAPEUT/INHABER) UND DANIELA SCHILLER (PHYSIOTHERAPEUTIN)

Chronische Schmerzen beeinflussen nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität auf drastische Weise. In einigen Fällen lassen sich die Schmerzen auf einzelne tiefgreifende muskuläre Verspannungen insbesondere Triggerpunkte zurückführen. In anderen Fällen zeichnen sich arthrotische Veränderungen der Gelenke für den Dauerschmerz verantwortlich. Dass Störungen des Bewegungsapparates nur im seltensten Falle auf einer Ursache beruhen, zeigt

auch das Schmerzsymptom Nummer Eins in Deutschland: der Rückenschmerz. Hier wirken Bandscheiben, die umliegende Muskulatur, die Gelenke der Wirbelsäule sowie das Nervensystem als engverschränkte und wechselwirkende Einheit aufeinander ein. Da sich eine genaue Lokalisierung des Schmerzherdes für eine gezielte und wirksame Therapie als unerlässlich erweist, nehmen wir uns für eine ausführliche Anamnese und Funktionsuntersuchung ausgiebig Zeit.

TELEFONZEITEN:

Mo. u. Mi.: 12:00 Uhr - 13:00 Uhr
Di.: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Do.: 15:00 Uhr - 16:00 Uhr

Falls Sie außerhalb dieser Zeiten anrufen, hinterlassen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf der Mailbox. Wir rufen Sie zurück.





INDIVIDUELLE UND PERSÖNLICHE THERAPIE

In unseren freundlich eingerichteten Räumen in der Ostengasse finden wir in entspannter Atmosphäre die für Sie am besten geeigneten und wirksamsten Therapieformen. Dabei greifen wir auf unsere mehrjährige Erfahrung im Bereich der Physiotherapie und unsere umfangreichen fachspezifischen Fortbildungen zurück. Hierbei haben sich vor allem die äußerst intensive Faszientherapie sowie die Myofasziale Triggerpunkttherapie als wirksame und tiefgreifende Behandlungsmethoden etabliert.

In Ruhe begleiten wir Sie und suchen nach individuellen Lösungen, zudem geben wir Ihnen Übungen zur weiteren Gesunderhaltung mit an die Hand.



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Atemtherapie
- Physiotherapie bei CMD (Cranio-mandibuläre Dysfunktion)
- Klassische Massagetherapie
- Wärmeanwendungen / Fango / Naturmoor

Weitere Angebote können als Selbstzahlerleistungen – auch auf Gutschein – in Anspruch genommen werden, beispielsweise Personal/Functional Training, Pilates Einzelstunden, wohltuende Entspannungsmassagen, Yoga Einzelstunden...

PHYSIOTHERAPIE

Ferdinand Schröder
 Ostengasse 28
 93047 Regensburg
 www.ostenphysio.de
 Tel.: 0941 / 38 22 44 67
 Termine nach Vereinbarung.

KLAUS EDER: EDEN REHA & PRAXIS EDER MÜLLER KERLER PHYSIOTHERAPIE & REHABILITATION



EDEN REHA

ZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE UND REHABILITATION

Lessingstraße 39 – 41
93093 Donaustauf
Tel.: 09403 / 38 0
Fax: 09403 / 38 11
info@eden-reha.de
www.eden-reha.de

eder müller kerler

Physiotherapie und Rehabilitation

Königsstraße 4
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 555 79
Fax: 0941 / 555 89
kontakt@edermuellerkerler.de
www.edermuellerkerler.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Do.: 07:20 Uhr – 19:20 Uhr
Fr.: 07:20 Uhr – 17:00 Uhr

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. – Do.: 07:00 Uhr – 19:00 Uhr
Fr.: 07:00 Uhr – 16:00 Uhr



Selbst wenn Prominente aus Sport und Kino – darunter die Spieler der deutschen Fußballnationalmannschaft, Vladimir Klitschko, Wim Wenders und Penélope Cruz – bei EDEN REHA ein- und ausgehen, so ist das renommierte Reha-Zentrum vor allem für „ganz normale“ Menschen jeden Alters gedacht. Das 65-köpfige Team kümmert sich intensiv um die individuellen Beschwerden der Patienten – ob es sich um die Rehabilitation nach einer Operation handelt, um eine konservative Therapiemaßnahme in Folge einer Verletzung beim Sport, bei der Arbeit oder nach anderen Unfällen – das Leistungsspektrum der EDEN REHA ist breit gefächert. Auch Präventionsleistungen bietet die EDEN REHA an, um Beschwerden gar nicht erst entstehen zu lassen und Operationen ganz zu vermeiden.

Es werden alle physiotherapeutischen und krankengymnastischen Behandlungen angeboten, die eine vollständige Regeneration aller körperlichen Funktionen ermöglichen – perfekt unterstützt durch das große und bestens ausgebildete Team. Hierbei reicht die Bandbreite von Osteopathie, Manueller Therapie, über neurologische Behandlungen nach Vojta, Bobath und PNF, sowie Massagen, Lymphdrainagen, Hydro-, Elektro- und Thermotherapie, bis hin zu Sportphysiotherapie, medizinischem Aufbautraining und einem Bewegungsbad.

Neben individuell ausgearbeiteten Behandlungsmethoden und perfekt geschulten Mitarbeitern sind auch modernste Anwendungen und neueste Verfahren wichtig für den erzielten Erfolg. Deshalb investiert EDEN REHA kontinuierlich in Geräte, die auf dem aktuellen Stand modernster Technik sind. Eine medizinische Trainingstherapie kann beispielsweise mit biomechanischen und computerassistierten Gang- und Laufanalysen durchgeführt werden.

Diese Kombination von allen Faktoren plus ein hoch motiviertes Team ist auch der Grund, warum die Bekanntheit und die gute Reputation von EDEN REHA seit der Gründung 1988 beständig wächst.

Natürlich trägt auch der Erfahrungsschatz von Klaus Eder größtenteils dazu bei, weswegen ihm von Anfang an Spitzensportler ihre Gesundheit anvertrauten. Über 30 Jahre fungierte er als Physiotherapeut der Deutschen Fußballnationalmannschaft und Betreuer des Davis Cup-Teams sowie von 2004 bis 2016 als Chef der Sportphysiotherapeuten der Olympischen Spiele. Er ist Sprecher der Sportphysiotherapeuten Deutschland und unterrichtet im Rahmen seines Lehrauftrages Sport-Wissenschaft an der Universität Regensburg als Gastreferent im Rahmen der Ringvorlesung Sportmedizin.

Der Patient ist Gast bei EDEN REHA, ob er sich nun in stationärer oder ambulanter Behandlung befindet. Das umfangreiche Freizeitangebot sowie die malerische landschaftliche Umgebung tragen zu Genesung und Entspannung bei.

Zusätzlich zum Reha-Zentrum in Donaustauf gibt es noch die ambulante physiotherapeutische Praxis Eder Müller Kerler in der Regensburger Königsstraße. Die in der Innenstadt gut erreichbare Praxis bietet ebenso das gesamte Spektrum an physiotherapeutischen Therapiemaßnahmen durch top qualifiziertes Personal auf höchstem Niveau.



Hannelore Ludascher

Rückenschmerzen auf Schritt und Tritt verfolgt

Ziehen im Nacken, der Kopf lässt sich kaum noch bewegen, der Schmerz strahlt in Schulter und Rücken aus. Der erste Impuls: Bloß nicht bewegen! Grundverkehrt, denn Bewegung und Wärme sind oft die beste Behandlung gegen einen steifen Hals oder steifen Nacken sowie gegen Schulter- und Rückenbeschwerden. Wir haben uns mit Hannelore Ludascher, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin aus Schwandorf, über Ursachen und Vorbeugungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen

unterhalten. Denn Schätzungen zufolge leidet jeder hierzulande mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse sind sie sogar der Grund für jede zehnte Krankschreibung.

Physische Schmerzen treten bei manchen bei den einfachsten Bewegungen auf. Akute Problematiken, wie beispielsweise ein Hexenschuss oder auch Muskelkater, verschwinden oft von selbst oder lassen sich innerhalb

weniger Tage erfolgreich behandeln. Aber wer nichts zur Vorbeugung tut und die regelmäßige Bewegung meidet, dem drohen fatale Folgen. Rückenbeschwerden zählen mittlerweile sogar zu den häufigsten Volkskrankheiten. Die meisten Patienten klagen über chronische Rückenschmerzen vor allem im Bereich der Schultern und des Nackens, so Ludascher. Rund 70 Prozent aller schmerzgeplagten Deutschen leiden heute unter Rückenschmerzen, schätzungsweise jeder Dritte davon speziell unter Beschwerden der Hals- und Schultergürtelpartie. Berufsbedingt verursachte Nackenschmerzen sind dabei am häufigsten. Zur Behandlung der Schmerzen ist oft die Unterstützung von Physiotherapeuten, Schmerzpsychologen und Schmerzmedizinern notwendig.

Ursachen der Schmerzen

Doch wie kommt es überhaupt zu diesen Schmerzen und was kann man tun, um sie zu verhindern? Grundsätzlich wird zwischen dem spezifischen und dem nicht-spezifischen Rückenschmerz unterschieden. Spezifischen Rückenschmerzen liegen klar festzustellende Ursachen wie etwa ein schwerer Bandscheibenvorfall oder eine Verengung des Wirbelsäulenkanals zugrunde. Rund zehn Prozent aller Betroffenen leiden an dieser Schmerzform. Der Großteil hat mit nicht-spezifischen Rückenschmerzen zu kämpfen, deren Ursachen häufig eine mangelnde Muskulatur im Rückenbereich, zu wenig Bewegung oder auch Übergewicht sind. In vielen Fällen bedingen mehrere Faktoren den Schmerz.

Rückenschmerzen entstehen oft durch Verspannungen und Verkrampfungen der Halsmuskulatur. Die unangenehmen Beschwerden beschränken sich jedoch nur selten auf den Nacken, sondern sind oft auch am Hinterkopf oder im gesamten Schulter-Arm-Bereich spürbar. Ludascher erklärt, dass der Körper langes Verharren in einer falschen Position, viel Sitzen oder viel und lange aufs Handy schauen (Überkopfhaltung) oft schnell mit Nacken- und Schulterschmerzen bestraft. Vielen wird ein ausgewogener Lebensstil mit der richtigen Portion Sport kläglich Weise auch durch den Büroalltag erschwert. Ernste, degenerative Veränderungen der Wirbelsäulen können folglich die Ursache der Nackenschmerzen sein. Aber auch in psychisch belastenden Situationen spannt sich unser Körper an und vice versa können chronische Schmerzen zu psychischem Leidensdruck führen.

Die Belastung der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist sowohl beim Gehen als auch beim Stehen ständig Stauchungen ausgesetzt. Belastungen durch Tragen, Heben oder dauerndes Sitzen kommen hinzu. Sie leistet somit im Alltag Schwerstarbeit. Abnutzungen an

den Bandscheiben und den kleinen Wirbelgelenken sind die Folgen. Auf Dauer führt das beispielsweise zu wulstartigen plattgedrückten Bandscheiben sowie zu knöchernen Verdickungen an den Facettengelenken, die den Wirbelkanal einengen, und somit zu einer chronischen Einklemmung der Rückennerven. Infolgedessen kann es beim Aufrichten und Bücken zu Kreuzschmerzen kommen. Auch Gefühlsstörungen und schwache Beine treten auf und machen jeden Schritt zur Qual.

Ein anderes Beispiel: Nimmt man zur Veranschaulichung den Trapezmuskel, so Ludascher, ist dieser durch falsche Haltung, viel Sitzen und die Handyhaltung ständig überdehnt und somit auf Dauerzug. Der Muskel sollte eigentlich auf Kompression gehen und nicht auf Dehnung. Infolgedessen ist der Muskel überprogrammiert (= nicht die ursprünglich vorgesehene Hauptaufgabe des Muskels). Unser Gehirn registriert, dass der Muskel keine Stützfunktion mehr übernimmt, sondern ständig gedehnt und auf Spannung ist und meldet dem Körper bzw. der betroffenen Partie, dass er sich verspannen soll (= „künstliche“ Verspannung). Die Aufgabe des Physiotherapeuten, so Ludascher, besteht in diesem Fall darin, die Verspannungen etwa durch manuelle Therapie zu lösen und mit Hilfe einer gezielten Physiotherapie den Muskel zu lockern und durch Massagen wieder in den Entspannungszustand und in die Stützfunktion zu bringen.

Generell sind Folgeerscheinungen und Krankheitsbilder jedoch sehr individuell und von Patient zu Patient unterschiedlich ausgeprägt. Gerade chronische Fehlhaltungen, die nicht behandelt werden, führen über Jahre hinweg zu gravierenden Folgeschäden, die sich über die Schulter, den Arm und den Kopf ausbreiten. Zusammenfassend kann jedoch gesagt werden, dass die Wirbelsäule bei chronischer Fehlbelastung und akutem Bewegungsmangel die physiologische Ernährung der Bindegewebsstrukturen und insbesondere der Bandscheiben verhindert und folglich Probleme auftreten. Die Grundlage einer gesunden Wirbelsäule ist und bleibt vielseitige Bewegung, sodass die Bandscheiben gesund bleiben und die Koordination der umliegenden Muskelschichten gewährleistet wird.



KINDLER REHA FIT PHYSIOTHERAPIE UND REHA-SPORT



bigstock/style-photographs

BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN

Verletzungen, chronische Krankheiten und operative Eingriffe im Bereich des Bewegungsapparates führen oft zu Funktionsstörungen und Bewegungseinschränkungen. Um Vitalität, Lebensqualität und Beweglichkeit wieder herzustellen und zu erhalten, bedarf es neben gezielten physiotherapeutischen Maßnahmen und Reha-Sport oftmals auch eines umfassenden Fitness-Trainingsprogrammes.

Um Ihre Genesung optimal zu unterstützen und erneuten Problemen vorzubeugen, bieten wir Ihnen neben Fachwissen und Erfahrung ein modernes und maßgeschneidertes Therapie-, Kurs- und Fitnessangebot. Im Vordergrund der verschiedenen Therapieformen und Übungsprogramme stehen unter Berücksichtigung Ihrer Diagnose immer Ihre eigenen individuellen Ziele, damit Sie aktiv und selbstbestimmt Gesundheit und Wohlbefinden wiedererlangen und auch erhalten.

LEISTUNGSSPEKTRUM

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- manuelle Therapie
- manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Sportphysiotherapie
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektro- und Ultraschalltherapie

Viele Leistungen werden i.d.R. von den Krankenkassen übernommen.



bigstock/lopoto

 **Kindler Reha-Fit**
Physiotherapie | Reha-Sport | Prävention | Fitness

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr.: 07:30 Uhr - 22:00 Uhr
Sa. u. So.: 09:00 Uhr - 19:00 Uhr

Amberger Straße 136
93057 Regensburg
Tel.: 0941 / 28 09 57 20
sallern@kindler-reha-fit.de
www.kindler-reha-fit.de

Reiss

SanitätsFachhaus



- OrthopädieSchuhtechnik
- OrthopädieTechnik
- SanitätsFachhandel
- RehaTechnik
- HomeCare

*Wir beraten Sie fachlich
kompetent und freundlich!*



Meisel

SanitätsFachhaus

Wir bewegen Menschen!

Regensburg

Straubinger Straße 40
Tel. 0941 / 59 40 90

Donau-Einkaufszentrum
Tel. 0941 / 59 40 9-200

Obermünsterstraße 17
Tel. 0941 / 59 40 9-400

Stromerstraße 3, im REZ
Tel. 0941 / 59 40 9-500

Günzstraße 2
Tel. 0941 / 59 40 9-600

Im Gewerbepark A 05
Tel. 0941 / 59 40 9-900

Weiden

Hochstraße 9
Tel. 0961 / 48 17 50

Regenstauf

Bahnhofstraße 2
Tel. 09402 / 50 01 88

www.reiss.info

DR. MED. DENT. BLANK DR. MED. DENT. SIEGMUND DR. MED. DENT. HIERONYMUS ZAHNMEDIZIN



ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE - FUNKTIONSTHERAPIE

Dr. Julian Hieronymus ist zertifizierter Experte für CAD/CAM gefertigten Zahnersatz (z.B. CEREC). Die ästhetische Rekonstruktion der Zähne erfolgt mit hochwertigem Composit oder Vollkeramik. Auch Funktionsstörungen/CMD werden in der Praxis mit fundiertem Wissen behandelt.

IMPLANTOLOGIE

Dr. Mathias Siegmund ist Master of Science of Oral Implantology (DGI) und Spezialist für Implantologie der European Dental Association. Von der implantologischen Beratung und Behandlung inkl. Knochenaufbau, bis zum zugehörigen Zahnersatz wird das komplette implantologische Behandlungsspektrum angeboten und kompetent praktiziert.

ENDODONTIE / WURZELBEHANDLUNG

Dr. Michael Blank ist zertifizierter Endodontologe nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Zahnheilkunde. Die Praxis ist mit hochmodernem Equip-

ment inklusive Operationsmikroskopen ausgestattet. Kombiniert mit langjähriger Erfahrung wird somit eine qualitativ hochwertige Behandlung angeboten.

PARODONTOLOGIE

Dr. Katrin Böhm ist zertifizierte Parodontologin der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DGParo). Durch moderne Ultraschalltechnik, hohes Fachwissen, individuelles Risikoprofil, sanfte Pulverstrahlgeräte und in bestimmten Fällen minimalinvasive chirurgische Therapie werden Erkrankungen des Zahnhalteapparates erfolgreich behandelt.

KINDERZAHNHEILKUNDE

Dr. Megan Wester hat das Curriculum der Kinder- und Jugendzahnheilkunde absolviert und leitet die separate Kinderabteilung „Zahnhelden“. Mit viel Einfühlungsvermögen schafft sie für Kinder eine angenehme Atmosphäre, wodurch diese einen entspannten Zahnarztbesuch erleben.

KONSERVIERENDE ZAHNHEILKUNDE

Im Fokus stehen hier alle Maßnahmen von der Prävention, über die Diagnostik und Therapie von plaquebedingten Erkrankungen und Schäden der Zähne. Durch rechtzeitiges Erkennen von Zahndefekten werden diese mit minimalinvasiven Behandlungsmethoden langfristig erfolgreich und ästhetisch vrsorgt.

PROPHYLAXE

Wichtiger Teil der Praxis ist die eigenständige Prophylaxeabteilung. Intensiv geschulte und fortgebildete Mitarbeiterinnen führen hier sanft die professionelle Zahnreinigung und Bleaching, sowie parodontale Vor- und Nachbehandlung durch.

ZAHNTECHNISCHES LABOR

Im praxiseigenen Labor können von erfahrenen Zahn-technikern alle festsitzenden und herausnehmbaren Arbeiten inkl. implantologischen Arbeiten hergestellt werden. Die direkte Kommunikation zwischen Zahn-arzt und Zahntechniker ist ein wichtiger Baustein bei der Herstellung von hochwertigem Zahnersatz.

LAGE / ANFAHRT

Die hochmodern eingerichtete Praxis erstreckt sich über zwei Etagen und ist zentral und gut erreichbar in der Altstadt von Regensburg gelegen. Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe des Hauses oder im nahe gelegenen und neu renovierten Parkhaus Petersweg zahlreich vorhanden.

SCHWERPUNKTE

- Implantologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Wurzelkanalbehandlungen
- Bleaching
- Parodontalbehandlungen
- Kinderzahnheilkunde



SPRECHZEITEN:

Mo., Do.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:00 Uhr – 18:00 Uhr
Di.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:00 Uhr – 17:30 Uhr
Mi.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:00 Uhr – 17:00 Uhr
Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
13:00 Uhr – 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

ZAHNÄRZTE

DR. MED. DENT. MICHAEL BLANK

DR. MED. DENT. JULIAN HIERONYMUS

DR. MED. DENT. MATHIAS SIEGMUND, M.SC., M.SC.

Obermünsterstraße 11

93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 510 91

Fax: 0941 / 56 57 36

info@zahnaerzte-in-regensburg.de

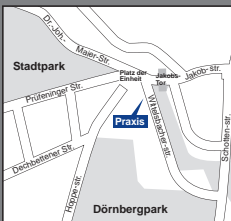
www.zahnaerzte-in-regensburg.de

DR. MED. DENT. K. FAYAD

ZAHNMEDIZIN



SPRECHZEITEN:



Mo.: 07:30 Uhr – 16:30 Uhr
 Di.: 07:00 Uhr – 12:00 Uhr
 13:00 Uhr – 16:00 Uhr
 Mi.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr
 Do.: 07:00 Uhr – 12:00 Uhr
 13:00 Uhr – 17:00 Uhr
 Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr

und nach telefonischer
 Vereinbarung

Unsere Praxis befindet sich in unmittelbarer Nähe des Jakobstores und des Stadttheaters. Im Hof sind Patienten-Parkplätze in ausreichender Anzahl vorhanden.

Unsere Zahnärzte Dr. K. Fayad und Dr. S. Lüdeck garantieren Ihnen zahnmedizinische Versorgung auf höchstem Niveau. Wir sind Ihr Ansprechpartner für Vorsorge, Zahnerhaltung, Zahnersatz, Ästhetik und Implantologie. Unser freundliches, einfühlsames Praxisteam bemüht sich um Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlergehen.

SCHWERPUNKTE: ÄSTHETIK, VORSORGE UND IMPLANTOLOGIE

DR. MED. DENT. K. FAYAD

Wittelsbacherstraße 2
 93049 Regensburg
 Tel.: 0941 / 670 80
 Fax: 0941 / 640 05 30
 zahnarzt@fayad.de
 www.fayad.de



LEISTUNGSSPEKTRUM

IMPLANTOLOGIE

Zahnimplantate ermöglichen durch den Einsatz von kleinen Titanschrauben anstelle von Zahnwurzeln den Ersatz von Einzelzähnen sowie Zahnreihen.

Auf diese Weise können wir als Spezialisten für Implantologie ganze Zahnreihen auf natürlich erscheinende Weise wiederherstellen. Hochwertige Zahnimplantate können bei guter Pflege ein Leben lang halten.

PARODONTOLOGIE

Wir bieten umfassende Vorsorge und schonende Behandlung bei Zahnbettterkrankungen.

CEREC

Wir bieten in unserer Praxis die CEREC-Methode (CEramic REConstruction) an, die sich für Füllungen, Verblendschalen und Kronen eignet. Dieses neuartige Verfahren ermöglicht es, per Computer natürlich aussehene Inlays, Onlays, Kronen und Veneers herzustellen und einzusetzen, die höchsten ästhetischen Ansprüchen genügen.

INDIVIDUALPROPHYLAXE

Unsere Fachkräfte sind in professioneller Zahnreinigung ausgebildet und entfernen Zahnstein und Verfärbungen mit anschließender Versiegelung und Fluoridierung.

ENDODONTIE

Wir führen Wurzelkanalbehandlungen in professioneller und schonender Weise durch.

HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ

Wir bieten festsitzenden und herausnehmbaren Zahnersatz in hervorragender Qualität. Dabei legen wir höchsten Wert auf ästhetische Gesichtspunkte.

ZAHNÄSTHETIK

Wir bieten alle Arten von Zahnästhetik wie z.B. Zahnaufhellung (Bleaching), Veneers, Korrektur der Zahnfront und vieles mehr.



DR. MED. DENT. MIROSLAV PETKOV, M.SC. PRAXIS FÜR ENDODONTIE (WURZELBEHANDLUNGEN)



PRAXIS FÜR ENDODONTIE DR. MED DENT. MIROSLAV PETKOV, M.SC.

Master of Science Endodontie
Zertifizierter Endodontologe
Spezialist für Wurzelbehandlungen
Kumpfmühler Str. 8
93047 Regensburg
Tel.: 0941 / 38 23 05 27
In Notfällen: 0179 / 751 35 82
info@endo-dent.de
www.endo-dent.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. - Fr.: 8:00 Uhr - 18:00 Uhr

WAS IST ENDODONTIE?

Endodontie ist der Teilbereich der Zahnheilkunde, der sich speziell mit Erkrankungen des Zahninneren und des Zahnhalteapparates befasst. Ist das Zahnmark oder das umliegende Gewebe einmal erkrankt oder entzündet, droht Zahnverlust. Endodontische Maßnahmen zielen mit speziellen Methoden darauf ab, den natürlichen Zahn zu erhalten.

WANN ZUM SPEZIALISTEN?

Wurzelbehandlungen werden in der Regel vom Hauszahnarzt durchgeführt. Gestaltet sich der Eingriff aufgrund verengter, krummer oder blockierter Wurzelkanäle allerdings komplexer als üblich, kann der Hauszahnarzt in manchen Fällen keine sichere Behandlung mehr gewährleisten. Um einen Zahnverlust und die damit verbundenen Folgeprobleme wie Zahnwanderung, Bisslageverschiebung oder aufwändige und kostenintensive Zahnersatzlösungen zu vermeiden, bleibt oftmals nur die Überweisung zum Spezialisten – einem Endodontologen.

Seit vier Jahren sorgt Dr. med. dent. Petkov in der einzigen ausschließlich auf Wurzelbehandlungen ausgerichteten Praxis in Regensburg für den Erhalt von verloren geglaubten Zähnen. Im Fokus seiner Arbeit steht neben der Rettung von missglückten Wurzelbehandlungen vor allem die Durchführung von komplexen endodontischen Behandlungen.

Mit Hilfe eines Dentalmikroskops, speziellen Instrumenten, Techniken und Herangehensweisen kann der eigene natürliche Zahn meistens erhalten werden.

LEISTUNGEN

- Schmerzdiagnostik
- Mikroskop gestützte klinische Diagnostik
- 3D Röntgendiagnostik (DVT)
- Mikroskop gestützte Wurzelkanalbehandlung
 - o endodontische Erstbehandlung
 - o endodontische Revisionsbehandlung
 - o in Verbindung mit Stiftentfernung, Fragmententfernung, Perforationsverschluss und Stufenbeseitigung
- chemisch-physikalische Aufbereitung des Wurzelkanalsystems
- elektronische Längenmessung
- antimikrobielle photodynamische Therapie
- Apexifikation

Private Krankenversicherungen übernehmen i.d.R. die Kosten für die Wurzelbehandlung vom Spezialisten - gesetzliche Kassen hingegen nicht. Dennoch ist der Erhalt des eigenen Zahns sinnvoller und kostengünstiger als jede Form des Zahnersatzes.



KAISER-THERME BAD ABBACH

MEDIZINISCH WERTVOLL



Regelmäßige balneologische Gutachten bestätigen die medizinisch nachhaltige Wirkung des Heilwassers. Ob Wildwasser-, Schwimmer oder Entspannungsbecken mit Massagedüsen und Nackenbrausen, bei uns trifft Wellness auf Gesundheit. Linderung und Heilung mit Schwerpunkt auf dem Bewegungsapparat können mit speziellen therapeutischen Anwendungen in der medizinischen Abteilung der Kaiser-Therme erreicht werden. Die **PHYSIOTHERAPIE** umfasst alle Formen der Bewegungstherapie, die zur Verbesserung von strukturellen Dysfunktionen des Muskel- und Skelettsystems beitragen. Bei der **MANUELLEN THERAPIE** werden Funktions-

störungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt. Dabei werden mit speziellen Handgriffs- und Mobilisationstechniken Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt. Im Gegensatz zu den anderen Therapieformen, wie z. B. Massagen, arbeitet der Patient in der **KRANKENGYMNASTIK** selbst aktiv mit, um neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Durch die **KRANKENGYMNASTIK** im staatlich anerkannten **HEILWASSER** wird die Muskulatur durchblutet, Verkrampfungen werden gelockert, Gelenke beweglicher, Unfall- oder Operationsnarben weicher und Schmerzen werden gelindert.



KAISER-THERME
Kurallee 4
93077 Bad Abbach

Tel.: 09405 / 95 17 0
www.kaiser-therme.de





Wunden, die die Zeit nicht heilt

Wie man Narben reduziert

Ob nun Überbleibsel aus Kindertagen oder eine Erinnerung der Haut an vergangene Operationen: Die meisten Menschen tragen an irgendeiner Stelle ihres Körpers kleinere oder auch größere Narben. Manche stören sich nicht weiter daran – sie sehen die Narben als Andenken oder Mahnmal für ein besonderes Ereignis in ihrem Leben. Doch nicht jeder kann positiv auf die Hautveränderungen blicken. Einige möchten sie lieber verstecken oder gänzlich verschwinden lassen. Abgesehen von ästhetischen Problemen vermögen Narben auch wichtige Funktionen, wie beispielsweise die Dehnbarkeit der Haut über den Gelenken, einzuschränken. Grundsätzlich ist eine gute Pflege der Wunde das A und O für eine gute Heilung. Weiter können auch medizinische Behandlungen helfen, Narben weniger auffällig erscheinen zu lassen.

Jede Narbe ist anders

Bei jedem Menschen verläuft die Wundheilung und Narbenbildung je nach Verletzung, Alter oder erblichen Faktoren anders. In der Medizin unterscheidet man drei verschiedene Arten der Narben: Hypertrophe Narben

– hellrote, verhärtete und verdickte Hautstellen, treten meist nach Operationen oder Bissen auf. Typisch ist hier oftmaliges Jucken, Brennen oder Schmerzen auf der Fläche der Wunde. Von Atrophien ist die Rede, sobald die Narben tiefer als die Haut, die sie umgibt, liegen. Sie treten zum Beispiel durch schwere Akne auf und lassen sich anhand von eingesunkenem Gewebe erkennen. Bei wuchernden Narben wird von Keloide gesprochen. Diese haben eine hellrote Farbe und dehnen sich über die Wunde hinaus aus. Vor allem bei Verbrennungen, wenn der Körper sehr viel Bindegewebe produziert, entstehen diese Vernarbungen.

Die richtige Pflege

Der Heilungsprozess der Wunde kann durch eine passende und gute Pflege beschleunigt werden. Des Weiteren ist sie von Nöten, um das Ausmaß der Narbe zu verringern oder so gering wie möglich zu halten. Eine gute Durchblutung der betroffenen Stelle ist sehr wichtig, weshalb Raucher für eine ideale Wundheilung weitestgehend auf Nikotin verzichten sollten. Der Konsum von Nikotin verengt die Blutgefäße, was in diesem Fall negative



foto: bigstock/robertpysyz

Auswirkungen auf die Wundheilung haben würde. Auch starke Temperaturreize, wie in der Sauna oder Sonneneinstrahlung wirken sich negativ auf die Wundheilung aus. Betroffene sollten somit auch direkte Sonne oder Saunagänge möglichst meiden. Falls das nicht möglich ist, empfiehlt sich die Verwendung einer Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Weiter ist es wichtig, die Wunde sanft zu massieren und einzucremen, sodass die Durchblutung angeregt wird und die Haut weich und geschmeidig bleibt. Wund- und Zinksalben können eine Linderung des Juckreizes bewirken, während bestimmte Gele Entzündungen und Wucherungen vorbeugen. Da sich Narben bis zu zwei Jahre nach der Verletzung verändern können, sollte man auch diese Zeit abwarten, bevor man – falls erwünscht – einen korrigierenden medizinischen Eingriff durch einen Arzt durchführen lässt.

Narbenkorrektur

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, um die un schönen Hautveränderungen dauerhaft zu entfernen oder zu verbessern. Von Laser über Operationen bis hin zu Spritzen oder Druckverbänden ist alles dabei. Eine Narbenkorrektur wird meist ambulant durchgeführt. Bei größeren operativen Vorhaben ist mit einem Aufenthalt von einigen Tagen zu rechnen. In der Regel wird eine Narbenkorrektur in örtlicher Betäubung über regional

eingespritzte Betäubungsmittel vorgenommen. Häufig wird ein zusätzliches Beruhigungsmittel verabreicht. Sofern eine Vollnarkose geplant ist, untersucht ein Narkosearzt vor der Operation die individuelle Narkosefähigkeit. Um beispielsweise tiefe Brandnarben zu glätten, eignet sich das sogenannte Medical Needling. Der Arzt behandelt hier die Haut unter örtlicher Betäubung mit einer Art Roller, der mit rund drei Millimeter langen Nadeln besetzt ist. Die von den Nadeln erzeugten minimalen Wunden regen die Hautzellen der oberen Hautschicht an. So wird von dem Körper Kollagen freigesetzt, was die Haut dazu bewegt, sich zu regenerieren. Eine weitere Möglichkeit ist die Eigenfettunterspritzung. Diese bietet die Chance, das Erscheinungsbild einer Narbe positiv zu beeinflussen. Das hierbei zuvor entnommene Fettgewebe wird unter die betroffene Hautstelle gespritzt, sodass unter der Narbe eine Art Verschiebungsschicht gebildet wird. Diese lässt sie weicher und weniger auffällig erscheinen. Da sich jedoch nicht jede Behandlung für jede Art von Narben eignet, sollten Betroffene zur Therapie eine individuelle Behandlung abstimmen.

MEDIZINISCHER BEREICH

filterVERLAG

AGENTUR FÜR WEB & PRINT

Wir zeigen Ihre Kompetenz nach Außen und führen suchende Patienten direkt zu Ihnen.

- + maßgeschneidertes Design in Ihrer CI und passend zu Ihrem Berufsfeld
 - + zeitgemäß-moderner Aufbau / optimiert für alle Endgeräte
 - + sympathische und professionelle Darstellung mit Illustration und Fotografie
 - + komplette Betextung oder Korrekturen bestehender Texte
 - + Planung und Umsetzung Ihrer Positionierung in Suchmaschinen
-
- + hohe Flexibilität: Inhalte der Website auf Wunsch selbst editieren
 - + Produktivität steigern: Online-Terminvereinbarungen, Kurse oder Events
 - + Patientengewinnung: Entwicklung von neuen Vermarktungs- und Werbestrategien

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin:
Tel: 0941 / 5956080 mail: info@filterverlag.de



Kundenbeispiel: www.zahnarzte-in-regensburg.de, optimiert für alle Geräte
Top-Platzierung bei Google (z.B. „Zahnarzt Regensburg“ - dem meistverwendeten Suchbegriff)



**Einfach
gut hören**

Liebl
Hörakustik

**Ihr Experte
für gutes
Hören**

**Hörsysteme
Hörschutz
InEars**

www.liebl-hörakustik.de
T: 0941 / 46 39 12 22
Donau-Einkaufszentrum
Weichser Weg 5
93059 Regensburg
Liebl Akustik und Optik UG


**DONAU
EINKAUFZ
ZENTRUM**
REGENSBURG