

# G 2020 gesund in Regensburg und der Region

**zum Mitnehmen!**

- ▶ **Ärzte vorgestellt!**
- ▶ **Lunge: Ein unterschätztes Organ**
- ▶ **Knie: Knorpelschaden richtig behandeln**
- ▶ **Nahrung für das Immunsystem**

**filter**VERLAG

**Jubiläumsausgabe**

[www.gesund-in-regensburg.de](http://www.gesund-in-regensburg.de)



# Dein Leben. Dein Wasser.



**LABERTALER**  
Heil- und Mineralquellen



Zur  
Zubereitung  
von Babynahrung  
bestens geeignet!

- Natrium- und Kochsalzarm
- Empfehlenswert zur Zubereitung von Babynahrung
- Mindestens 5000 Jahre alt, daher frei von jeglichen Umwelteinflüssen
- Sehr fein und weich im Geschmack
- Ideales 2 zu 1 Verhältnis von Calcium und Magnesium



**ÖKO-TEST**  
ACHTUNG GUT LEBEN  
LABERTALER  
Stephanie Brunnen Naturell  
(Gesamtwert)  
**sehr gut**  
Ausgabe 04/2013



labertaler.de

# LIEBE (NEU-)BÜRGERINNEN UND BÜRGER VON REGENSBURG, LIEBE STUDENTINNEN UND STUDENTEN,

die Frage: „Was tun im Fall der Fälle“, beschäftigt uns Johanniter seit jeher. Deshalb beteiligt sich der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sehr gerne auch an der diesjährigen Ausgabe von „Gesund in Regensburg“. Das gegenwartsnahe Handbuch für die medizinische Versorgung in und um Regensburg liefert auch im Jahr 2020 für Sie immer den richtigen Ansprechpartner, auch wenn es im Falle des Falles einmal schnell gehen muss.



Ein besonderer Vorzug von „Gesund in Regensburg“ ist in meinen Augen die Einbindung ausgewiesener Experten, die uns interessante Beiträge zu den Themen Gesundheit und deren Aufrechterhaltung liefern. Außerdem bekommen wir Adressen und Kontakte sowie einige sehr hilfreiche Tipps und Tricks in einem umfangreichen Format. Hierzu dürfen auch wir Johanniter wieder mit Freude unser aktuelles Know-how im Bereich Erste-Hilfe zur Verfügung stellen.

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

## filterVERLAG

IMPRESSUM

REDAKTION@FILTERVERLAG.DE  
WWW.FILTERVERLAG.DE

GUTENBERGPLATZ 1A-1B, D-93047  
REGENSBURG TEL: 0941 - 595 60 8 0



Herausgeber filterVERLAG OHG, Inhaber Nick Lengfellner & Peter Gnilka (beide V.i.S.d.P.)

**REDAKTION** Willibald J. Ferstl, Dr. Ulrike Kellner **GRAFIK** Julia Mulzer **ANZEIGENVERKAUF** Peter Gnilka (Vertriebsleitung), Evelyn Kudlaciak FON: +49 (0) 941 / 595 60 80 E-Mail: [anzeigen@filterverlag.de](mailto:anzeigen@filterverlag.de) **PRODUKTLEITUNG** Nick Lengfellner **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**

Gemeinschaftspraxis Dres. Lehmann & Kollegen:  
 Dr. Heinz Lehmann & Dr. Reinhold Lehmann 10  
 Praxiszentrum Alte Mälzerei: Dr. Franz Audebert,  
 Prof. Dr. Florian Obermeier, Prof. Dr. Frank Klebl &  
 Kollegen 12  
 Sportdoctors: Dr. Andreas Harlass-Neuling,  
 Dr. Bernd Meyer & Dr. Susanne Zimmermann 18  
 Gemeinschaftspraxis: Dr. Ralf Hauer,  
 Mark Hauer & Dr. Heike Kösztner 20  
 Gesundheitsforum | Praxisgemeinschaft:  
 Dr. Peter Eibl & Dr. Kurt Sieghart 24

**APOTHEKEN 28**  
 Dom Apotheke

**MENTALE GESUNDHEIT 30**  
 Coaching Akademie Aurora Botarel

**HNO & ÄSTHETISCHE MEDIZIN 44**  
 Experten-Interview: Haartransplantation 44  
 Experten-Interview: Gehörverlust 46  
 HNO Regensburg: Dr. Jozef Hromada,  
 Dr. Isabelle Schuster & Dr. Jakob Nerl 48  
 Forum HNO | Gemeinschaftspraxis für  
 HNO-Phoniatrie: Dr. med. Sebastian Weikert,  
 Dr. Joachim Fuhrmann & Dr. Iris Hake 50

**PHYSIOTHERAPIE & REGENERATION 52**  
 Physiotherapie Ferdinand Schröder 52  
 Eden Reha & Praxis Eder Müller Kerler: Klaus Eder 54  
 Medizinisch wertvoll: Kaiser-Therme Bad Abbach 56  
 Physiotherapie & Reha-Sport: Kindler Reha Fit 57



**ZAHNMEDIZIN 62**  
 Zahnärzte Obermünsterstraße: Dr. Michael Blank,  
 Dr. Mathias Siegmund & Dr. Julian Hieronymus 62  
 Zahnarztpraxis: Dr. K. Fayad 64

**WISSENSWERTES 5**  
 Notfallnummern und Apothekennotdienst 5  
 Krankenhäuser in Regensburg 6  
 Experten-Interview: Knorpelschaden am Knie  
 richtig behandeln 7  
 Die Lunge – Ein unterschätztes Organ 16  
 Die Hausapotheke – Immer gut vorbereitet 26  
 Nahrung für das Immunsystem 32  
 Sind Sie fit in Erste Hilfe? 37  
 Dicker als Wasser – Der Pieks, der Leben rettet 40  
 Experten-Interview: Wasser ist nicht gleich Wasser 43  
 Powernapping – Der Upper ohne Nebenwirkungen 58  
 Keine Medizin ohne Datenschutz – Projekt 29 66

# Notfallnummern

## ÄRZTLICHE NOTDIENSTE

Ärztliche Bereitschaftspraxis: **TEL. 116 117**

In der ärztlichen Bereitschaftspraxis werden Kranke, deren Beschwerden zu sprechstundensfreien 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.

Hierzu ist 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.

## ÄRZTLICHE NOTDIENSTE IN REGENSBURG

### FÜR ERWACHSENE

Ärztliche  
Bereitschaftspraxis  
im Krankenhaus  
Barmherzige Brüder  
Prüfeninger Straße 86  
93049 Regensburg

### FÜR KINDER

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

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo|Di|Do: 18Uhr – 21 Uhr  
Mi&Fr: 13 – 21 Uhr  
Sa|So|Feiertage: 8 – 21 Uhr

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Sa|So|Feiertage:  
9 – 13 Uhr & 14 – 19 Uhr

## ALLGEMEINE NOTRUFNUMMERN

- Polizei: **TEL. 110**
- Feuerwehr und zentrale Notrufstelle: **TEL. 112**

## FAX FÜR GEHÖRLOSE

- Notfallfax an **122**
- [www.notfall-telefax112.de](http://www.notfall-telefax112.de)

## ZAHNÄRZTLICHER NOTDIENST

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

## GIFTNOTRUF

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

## SEELSORGDIENTSTE

- Ökumenische Telefonseelsorge:  
**TEL. 0800 / 111 01 11** oder **TEL. 0800 / 111 02 22**

## BEI SELBSTMORDGEFAHR

- Krisendienst Horizont: **TEL. 0941 / 581 81**

## GEWALT GEGEN FRAUEN

- Frauennotruf Regensburg: **TEL. 0941 / 241 71**
- Frauenhaus Regensburg: **TEL. 0941 / 24 000**
- Sozialdienst Katholischer Frauen Regensburg:  
**TEL. 0941 / 30 78 75 68**

## HÄUSLICHE GEWALT IM ALLGEMEINEN

- WEISSER RING (auch für Männer):  
**TEL. 0941 / 301 19 76** o. **TEL. 01803 / 34 34 34**



# 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**

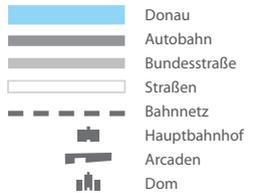
Welche Apotheken Notdienst haben, finden Sie außerdem online unter:

**[WWW.LAK-BAYERN.NOTDIENST-PORTAL.DE](http://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](http://www.augenklinik-regensburg.de)

### **C. KLINIK ST. HEDWIG**

Steinmetzstraße 1-3  
93049 Regensburg  
TEL. 0941 / 369 98  
[www.klinik-st-hedwig.de](http://www.klinik-st-hedwig.de)

### **A. KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER**

Prüfeninger Straße 86  
93049 Regensburg  
TEL. 0941 / 36 90  
[www.barmherzige-regensburg.de](http://www.barmherzige-regensburg.de)

### **D. BEZIRKSKLINIKUM REGENSBURG FACHKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND NEUROLOGIE**

Universitätsstraße 84  
93053 Regensburg  
TEL. 0941 / 94 10  
[www.medbo.de](http://www.medbo.de)

### **B. CARITAS-KRANKENHAUS ST. JOSEF**

Landshuter Straße 65  
93053 Regensburg  
TEL. 0941 / 78 20  
[www.caritasstjosef.de](http://www.caritasstjosef.de)

### **E. UNIVERSITÄTSKLINIKUM REGENSBURG**

Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
93053 Regensburg  
TEL. 0941 / 94 40  
[www.uniklinikum-regensburg.de](http://www.uniklinikum-regensburg.de)



**PROF. DR. JOHANNES ZELLNER**

Direktor der Klinik für Unfallchirurgie  
am Caritas-Krankenhaus St. Josef



# ENDSTATION OPERATION?

## KNORPELSCHADEN AM KNIE RICHTIG BEHANDELN

**Knorpelschäden am Knie können in jedem Alter auftreten – bei jüngeren Patienten sind oft Sportverletzungen die Ursache. Mit zunehmender Dauer kann ein anfänglicher Knorpelschaden zu einem Verschleiß des gesamten Gelenks führen. Warum ein Knorpelschaden frühzeitig behandelt werden sollte, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, und was der Unterschied zu einer Arthrose ist, darüber haben wir mit Prof. Dr. Johannes Zellner, dem Direktor der Klinik für Unfallchirurgie am Caritas-Krankenhaus St. Josef, gesprochen.**

### **PROF. DR. ZELLNER, WAS IST EIGENTLICH EIN KNORPELSCHADEN UND WIE UNTERSCHIEDET ER SICH VON EINER ARTHROSE?**

Der Knorpel bildet die Gleitschicht im Gelenk. Er stellt für mich immer noch eine der faszinierendsten Strukturen im Körper dar. Bis heute gelingt es technisch nicht, eine Struktur herzustellen, die so glatt ist wie der Knorpel und über Jahrzehnte hinweg Bewegung nahezu ohne Reibung erlaubt – und das sogar mehrere tausend Mal am Tag. Das Problem ist dabei allerdings, dass ein defekter Knorpel in den seltensten Fällen von selbst heilt. Bei einem Knorpelschaden verändert sich diese

Gleitschicht. Wenn dieser Prozess weiter voranschreitet und weitere Strukturen im Gelenk mitreagieren, kann sich daraus ein klassischer Gelenkverschleiß, sprich eine Arthrose, entwickeln.

### **WIE ENTSTEHT EIN KNORPELSCHADEN AM KNIE?**

Einen ganz klassischen Auslöser für einen Knorpelschaden gibt es nicht. Die Ursachen können ein direkter Anprall, eine Verrenkung oder anderweitige Überlastungen des Kniegelenks sein.

Aber auch andere Verletzungen im Bereich des Kniegelenks wie ein Kreuzbandriss können sich unerkannt oder, wenn sie nicht vollständig ausheilen, auf den Knorpel auswirken und ihn schädigen. Der Großteil der diagnostizierten Knorpelschäden beruht jedoch auf langjähriger Überbeanspruchung. Er beginnt meist mit einem kleinen Schaden und kann sich dann zu einem kompletten Verschleiß des Knorpels entwickeln. Hierfür können verschiedene Dinge ursächlich sein: zum Beispiel eine exzessive Belastung über einen längeren Zeitraum oder eine ungerade Beinachse, wie sie bei Patienten mit O- oder X-Beinen auftritt. ▶



© bigstock | sciepro

## **EIN KNACKSEN IM KNIE HAT ABER NICHTS MIT EINEM KNORPELSCHADEN ZU TUN?**

In der Regel nicht. Ein Knacken im Gelenk bemerkt der eine oder andere vielleicht häufiger und erschrickt dabei sogar, wenn es ein bisschen weh tut. Dabei handelt es sich aber nicht zwangsläufig um einen Hinweis auf einen Knorpelschaden. Das ist ein Phänomen, das auch in einem gesunden Gelenk einfach auftreten kann. Anders verhält es sich bei anhaltenden Reibe-Phänomenen oder einem Knirschen im Gelenk. Das sollte man schon eher von einem Arzt abklären lassen.

## **EIN KNIRSCHEN IM GELENK WÄRE ALSO EIN KLASSISCHES SYMPTOM FÜR EINEN KNORPELSCHADEN?**

Was eine „klassische“ Symptomatik betrifft, ist der Knorpelschaden tatsächlich gemein. Denn es existieren auch Knorpelschäden, die über einen langen Zeitraum ohne Symptome oder Erscheinungen wie Schmerzen verlaufen und sich erst in einem späten Stadium äußern. Zu den klassischen Symptomen eines Knorpelschadens zählt beispielsweise die Ergussbildung, bei der das Knie immer mal wieder dick wird. Aber auch Funktionseinschränkungen und Schmerzen können auf einen Knorpelschaden hindeuten.

## **WIE STARK UNTERSCHIEDEN SICH DIESE SYMPTOME VON DER ARTHROSE?**

Diese unterscheiden sich tatsächlich gar nicht so stark vom Knorpelschaden. Schwellungen und Schmerzen treten auch bei der Arthrose auf. Was aber typisch für die Arthrose ist und beim Frühstadium eines Knorpelschadens nicht auftritt, sind die klassischen Anlaufschmerzen in den ersten Metern nach dem Aufstehen, bis sich das Gelenk „eingelaufen“ hat.

## **BESTEHT EINE CHANCE, DASS EIN KNORPELSCHADEN VON ALLEINE AUSHEILT, ODER MUSS JEDER KNORPELSCHADEN THERAPIERT WERDEN?**

Hier muss man unterscheiden: Immer dann, wenn noch ein Restknorpelgewebe vorhanden ist, therapiert man mit abschwellenden und entlastenden Maßnahmen. Dann kann oftmals auf eine Operation verzichtet werden. Handelt es sich aber um einen weiter fortgeschrittenen Knorpelschaden, bei dem bereits Knochen frei liegt, sollte eine Operation – bei entsprechenden Beschwerden des Patienten – in Erwägung gezogen werden. Aber nicht jeder Knorpelschaden muss zwangsläufig operiert werden.

## **JE FRÜHER EIN KNORPELSCHADEN DIAGNOSTIZIERT WIRD, UMSO BESSER STEHEN ALSO DIE HEILUNGSCHANCEN?**

Auffällige Symptome abklären zu lassen, ist immer sinnvoll – gerade wenn eine Schwellneigung oder Funktionsstörung des Gelenks besteht. Wenn man so will, existiert hier schon eine Art Kaskadeneffekt. Ein kleiner Knorpelschaden birgt immer die Gefahr, dass sich das Milieu im betroffenen Gelenk derart verändert und dass er sich im Laufe der Zeit zu einem kompletten Gelenkverschleiß weiterentwickelt. Gerade für die Frühphasen wie dem isolierten oder dem beginnenden degenerativen Knorpelschaden existieren mittlerweile gute Methoden, mit denen man auch langfristig die Notwendigkeit künstlicher Gelenke vermeiden kann.

## **WELCHE KONSERVATIVEN THERAPIEN EXISTIEREN FÜR DIE BEHANDLUNG EINES KNORPELSCHADENS?**

Zu den konservativen Therapien zählen abschwellende Maßnahmen wie Eisaufgaben und symptomatische Behandlungen wie Bandagierungen oder Lymphdrainagen. Im Zentrum der konservativen Therapieformen steht immer der Versuch, den Bereich zu entlasten, in dem der Knorpelschaden besteht. Da ein Knorpelschaden nie komplett isoliert auftritt, muss man immer das gesamte Gelenk betrachten. Besteht beispielsweise auf der Innenseite eines Knies ein Knorpelschaden, betrachtet man die Beinachse



© bigstock | maridav



© bigstock | lightpoet

und versucht, diese nach Möglichkeit durch Einlagen zu korrigieren, sodass die Belastung des Kniegelenks anschließend auf die Außenseite verlagert wird. Mittlerweile gibt es aber auch Orthesen, die die betroffene Stelle entlasten können.

### **WORAUF ZIELEN OPERATIVE THERAPIEN AB? MUSS HIER IMMER GLEICH DAS GELENK ERSETZT WERDEN?**

Nein, man muss nicht immer gleich auf ein künstliches Gelenk beispielsweise in Form einer Knieprothese zurückgreifen. Die regenerativen, erhaltenden Operationen zielen auf eine isolierte Behandlung des defekten Bereiches ab. Hier kommt es immer auf die Größe des Defektes an. Für kleinere Knorpelschäden eignen sich beispielsweise Anfrischungsmethoden. Dabei wird mittels kleiner Läsionen Knochenmark in den betroffenen Stellen angereichert, wodurch sich eine Ersatzschicht bildet. Bei größeren Knorpeldefekten ist für den regenerativen Bereich eine Knorpelzelltransplantation die Behandlung der Wahl.

### **WIE LAUFT EINE KNORPELZELLTRANSPLANTATION AB?**

Bei der Knorpelzelltransplantation handelt es sich um eine zweizeitige Operation: Bei der ersten Operation werden dem Patienten Knorpelzellen aus einer nicht belasteten Stelle entnommen. Anschließend werden sie im Labor gezüchtet und vermehrt. In einem zweiten Eingriff werden die körpereigenen Zellen in den Knorpeldefekt eingebracht, wo sie einen neuen Knorpel bilden können.

### **WELCHE SPEZIELLEN VORAUSSETZUNGEN MÜSSEN FÜR EINE KNORPELZELLTHERAPIE ERFÜLLT WERDEN?**

Die Knorpelzelltransplantation funktioniert am besten bei einem isolierten Knorpelschaden, bei dem der Rest des Gelenks weitestgehend in Ordnung ist. Es muss also immer das ganze Gelenk betrachtet werden. Problematisch wird es beispielsweise bei einer größeren Achsabweichung. Hier muss man sich parallel zur Knorpelzelltransplantation um eine Begradigung des Beins kümmern oder auch eine vorhandene Instabilität oder etwaige Meniskussschäden mit behandeln. Studien zeigen, dass eine Knorpelzelltransplantation ohne diese zusätzlichen Maßnahmen in der Regel weniger erfolgreich ist.

### **WELCHE AUSSICHT AUF HEILUNG BESTEHT NACH EINEM KNORPELSCHADEN? KANN MAN DANACH WIEDER SPORT TREIBEN?**

Ja, das kann man – das belegen mittlerweile auch zahlreiche Studien. Ausdauersport wie Radfahren, Joggen und Schwimmen sind gut geeignet. Die Rückkehr zu Stop and Go-Sportarten braucht sicher etwas länger. Hier ist ein optimaler muskulärer Status und eine gute Koordination zum Schutz des Gelenks zwingend nötig. Das macht die Therapie sicherlich langwieriger als bei anderen Sportarten. Studien zeigen aber sehr gut, dass in über 80 Prozent der Fälle eine Rückkehr zum Sport nach einer Knorpeltherapie möglich ist – wengleich vielleicht auch mit leichten Leistungseinbußen.

## GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

### DR. MED. HEINZ LEHMANN DR. MED. REINHOLD LEHMANN

Fachärzte für Allgemeinmedizin



Mit unserem neunköpfigen Ärzteteam, unterstützt durch zwölf 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.

**DR. MED. REINHOLD LEHMANN**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Praxisgründer

**DR. MED. HEINZ LEHMANN**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Praxismitinhaber

**DR. MED. GABRIELE BERG-VESCIA**

prakt. Ärztin (ang.)

**EKATERINA MALSAM**

Fachärztin für Allgemeinmedizin (ang.)

**DR. MED. JANINE HARTL**

Fachärztin für Innere Medizin  
Fachärztin für Allgemeinmedizin (ang.)

**DR. MED. ANCA SIMINA KRENN**

Fachärztin für Allgemeinmedizin|Diabetologie (ang.)

**CLAUDIA STEINERT**

Fachärztin für Chirurgie  
Fachärztin für Viszeralchirurgie  
Ärztin in Weiterbildung Allgemeinmedizin

**ALEXANDER BARTH**

Arzt in Weiterbildung Allgemeinmedizin

**DR. MED. JULIAN KÖRNLEIN**

Facharzt für Anästhesiologie  
Arzt in Weiterbildung Allgemeinmedizin

## 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
- Feuerwehrauglichkeit Atemschutzgeräte



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



## SPRECHZEITEN:

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)

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

## GEMEINSCHAFTSPRAXIS DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

DR. MED. HEINZ LEHMANN

DR. MED. REINHOLD LEHMANN

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Regensburger Straße 29

93138 Lappersdorf

Tel.: 0941 / 817 65 | Fax.: 0941 / 817 74

[www.hausarzt-lappersdorf.de](http://www.hausarzt-lappersdorf.de)

## 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.



**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



## 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



**DR. MED. IVAN GÖCZE**  
Facharzt für Chirurgie  
Weiterbildungsassistent



**JOSEF HIRT**  
Facharzt für  
Allgemeinmedizin



**JÜRGEN ERHARD**  
Weiterbildungsassistent

**HENRIETTE LANG** Fachärztin für Allgemeinmedizin, Reisemedizin  
**DR. MED. STEFANIE KÄSBAUER** befindet sich derzeit in Elternzeit.



### **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 (Dämmerschlaf) 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.



PRAXISZENTRUM  
ALTE MÄLZEREI



### SPRECHZEITEN:

<b>MO DI DO</b>	08:30 Uhr – 12:30 Uhr 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
<b>MI</b>	08:30 Uhr – 12:30 Uhr
<b>FR</b>	08:30 Uhr – 12:30 Uhr

### UND NACH VEREINBARUNG

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

### PRAXISZENTRUM ALTE MÄLZEREI

**DR. FRANZ AUDEBERT**  
**PROF. DR. FLORIAN OBERMEIER**  
**PROF. DR. FRANK KLEBL & KOLLEGEN**  
**Hausärztliche & internistische Versorgung**

Galgenbergstraße 25  
93053 Regensburg

Tel. (Hausärzte): 0941 / 920 60-0  
e-mail: [hausaeerzte@praxiszentrum-regensburg.de](mailto:hausaeerzte@praxiszentrum-regensburg.de)

Tel. (Internisten): 0941 / 920 60-50  
e-mail: [internisten@praxiszentrum-regensburg.de](mailto:internisten@praxiszentrum-regensburg.de)

Fax.: 0941 / 920 60 20

[www.praxiszentrum-regensburg.de](http://www.praxiszentrum-regensburg.de)



© bigstock | malp

# DIE LUNGE

## EIN UNTERSCHÄTZTES ORGAN

**Sie arbeitet ununterbrochen, ohne dass wir uns ihrer Arbeit bewusst sind. Erst wenn wir beim Treppensteigen oder einem Sprint aus der Puste geraten, merken wir, dass sich die Lunge an ihrer Leistungsgrenze befindet. Dabei ist eine gesunde Lungenfunktion die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Da die Lunge ihre Arbeit reflexartig erledigt, kommt uns das Bewusstsein für ihre Notwendigkeit oft abhanden. Dabei sollten wir ihr unserer Gesundheit Willen ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit schenken. Um sich für das Wunder seiner eigenen Lunge zu sensibilisieren, reichen schon ein paar Fakten aus.**

**DIE LUNGE** eines Erwachsenen hat nur einen Durchmesser von etwa 15 Zentimeter sowie eine Länge von 26 Zentimeter. Ihr Gesamtgewicht beträgt ungefähr 1,3 Kilogramm.

**IHR AUFBAU** erinnert dabei an einen umgedrehten Baum. Seinen Stamm bildet die Luftröhre (Trachea), die sich in zwei Hauptbronchien aufteilt. Diese treten schließlich in den linken und rechten Lungenflügel ein und teilen sich dort wiederum. Bis aus den

fingerdicken Bronchien feine Bronchiolen werden, teilen sie sich bis zu 22 Mal. Der Durchmesser der Endbronchiolen entspricht schließlich nur mehr dem eines Haars. Am Ende dieser feinsten Verästelungen befinden sich rund 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Jedes einzelne Bläschen misst etwa 0,2 Millimeter und ist mit einem feinen Netz an Adern (Kapillaren) überzogen, das letztendlich für den Gasaustausch im Blut sorgt.

**DIE GESAMTOBERFLÄCHE** der Alveolen beträgt 100 bis 140 Quadratmeter. Die Oberfläche der Lunge somit rund 60 Mal größer als die Oberfläche unseres größten Organs – der Haut.

**EIN ERWACHSENER** macht in Ruhe zwischen zwölf und 18 Atemzüge pro Minute. Säuglinge haben hingegen eine weit höhere Atemfrequenz von 40 bis 60 Zügen in der Minute.

**DAS ATEMVOLUMEN** eines Erwachsenen beträgt etwa 500 Milliliter. Die Gesamtkapazität der Lunge beträgt circa 3,5 Liter. Durch Training kann das Atemvolumen auf bis zu 2,5 Liter gesteigert werden.

**SEUFZER** sind nicht immer ein Ausdruck von Emotionen wie Frust oder Entspannung. Da bei der normalen Atmung nicht alle Lungenbläschen mit Frischluft versorgt werden können, schnauft ein Erwachsener im Schnitt alle fünf Minuten tief ein und aus – ohne sich darüber bewusst zu sein. Bei jedem dieser Seufzer, erfolgt nach einem Atemzug anstelle der Ausatmung ein weiterer Atemzug obendrauf. Durch diesen Vorgang verhindert der Körper das Zusammenfallen sich langsam leerender Lungenbläschen.

**IN DER RUHEPHASE** füllt ein Erwachsener seine Lunge mit sechs bis neun Litern Frischluft pro Minute. Eine erhöhte Atemfrequenz unter starker körperlicher Belastung kann dabei zu einem Luftaustausch von bis zu 100 Litern in der Minute führen. Insgesamt füllt ein Erwachsener seine Lunge mit zwischen 10.000 und 20.000 Litern Luft pro Tag.

**DIE LUNGENFUNKTION** unterliegt dabei zeitbedingten Leistungsschwankungen: Um die Mittagszeit ist ihre Funktion am schlechtesten, zwischen 16 und 17 Uhr am besten. Auch wenn diese Leistungsschwankungen kaum merklich sind, sorgen sie für eine unterschiedliche Leistungsfähigkeit bei sportlichen Aktivitäten.

**PRO ATEMZUG** kann die menschliche Lunge nur rund ein Viertel des natürlich vorhandenen Sauerstoffs in der Luft aufnehmen. Der natürliche Sauerstoffgehalt der Luft reduziert sich in den Alveolen von 21 Prozent auf 16 Prozent.

**DIE LUNGE** ist in der Lage, sich selbst zu reinigen. In den Bronchien und Bronchiolen der Lunge befindet sich hierzu klebriger Schleim, der Staub und Krankheitserreger aus der Luft herausfiltert. Mit Hilfe winziger Flimmerhärchen werden die körperfremden Stoffe in Richtung des Kehlkopfs transportiert, wo sie schließlich abgehustet werden können. Beim Husten und Niesen erreicht der Luftausstoß Spitzenwerte von bis zu 160 Kilometer pro Stunde.

**RAUCHEN SCHÄDIGT DIE LUNGE** auf vielfältige Weise. Kohlenmonoxid, Teer und Nikotin schädigen das Lungengewebe und beeinträchtigen damit die Lungenfunktion. Langjähriges Rauchen erschwert nicht nur die Arbeit der Flimmerhärchen, sondern kann sowohl das Gewebe der Bronchien als auch ganze Lungenbläschen schädigen und zerstören. Durch eine Kombination von der Gewebeschädigung und der Ablagerung von unterschiedlich krebserregenden Fremdstoffen wird das Lungengewebe überdies weniger beweglich, was zu einer Einschränkung der

Muskelkontraktion beim Einatmen führt. Je weniger sich das Lungengewebe ausdehnen kann, umso geringer wird das Lungenvolumen. Die Folgen reichen von Kurzatmigkeit bis zur chronischen obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Laut Lungenfachärzten können starke Raucher ihr Lungenvolumen bereits binnen weniger Jahre um 20 bis 30 Prozent reduzieren. Lebenslange Raucher müssen im hohen Alter sogar mit einer Reduktion ihres Lungenvolumens um mehr als 75 Prozent rechnen.

**EBENSO SCHÄDLICH** wie Zigarettenrauch wirkt sich das feine Aerosol von E-Zigaretten auf die Lunge aus – wenn auch in einem reduziertem Maße. Die Gefahr besteht hierbei jedoch am Fehlen von Langzeitstudien, die die Auswirkungen genau beschreiben können. Der Konsum einer Cannabiszigarette schädigt die Lunge laut einer neuseeländischen Studie sogar so stark wie fünf gerauchte Zigaretten.

Wird das Rauchen vollständig eingestellt, kann sich die Lunge bis zu einem gewissen Maße selbst regenerieren – abhängig von Alter, Rauchverhalten und Dauer der Raucherkarriere.

Entgegen der alten Lehrmeinung, Lungengeschädigte sollten sich vor allem schonen, haben neue umfassende Studien gezeigt, dass sich eine rege Betätigung an der frischen Luft positiv auf die Regeneration der Lunge oder dem Krankheitsverlauf von COPD auswirkt. Besonders förderlich und effektiv gelten Ausdauertrainings.



© bigstock | lexlam

## SPORTDOCTORS

# 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 Röntgen-diagnostik, Belastungs-EKG, Chirotherapie und Laktat-Leistungsdiagnostik 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.



### SPORTDOCTORS

**DRES. MED. A. HARLASS-NEUKING & B. MEYER & S. ZIMMERMANN**  
Allgemeinmedizin | Sportmedizin  
Chirurgie | Ernährungsmedizin

Ziegetsdorfer Straße 113 | 93051 Regensburg

Tel.: 0941 / 902 30 oder 953 93 | Fax: 0941 / 94 72 00

e-mail: praxis@sportdoctors.de

[www.sportdoctors.de](http://www.sportdoctors.de)

sportdoctors.de

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

ärztehauswest

### SPRECHZEITEN:

<b>MO   DO</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:30 Uhr – 18:00 Uhr
<b>DI   MI   FR</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr

# Nehmen Sie Ihre Karriere selbst in die Hand.

Vermögensberater/-in – Beruf mit Perspektiven



Leidenschaft, Motivation, Teamgeist und Spaß am Erfolg zeichnen Sie aus? Dann nehmen Sie Ihre Zukunft jetzt selbst in die Hand und entscheiden Sie sich für den etablierten Beruf des Vermögensberaters. Spannende Perspektiven, vielversprechende Karrierechancen, attraktive Einkommensmöglichkeiten

und persönliche Weiterentwicklung warten auf Sie. Lernen Sie von den Besten mit unseren Coaches Jürgen Klopp, Joey Kelly, Fabian Hambüchen und Britta Heidemann. Nehmen Sie Kontakt zu mir auf: Mein Team und ich freuen uns schon auf Sie!



**Allfinanz**  
**Deutsche Vermögensberatung**  
Ihre Karriere beginnt bei uns.

Regionaldirektion für Allfinanz  
Deutsche Vermögensberatung

## Stefan Schulz

Hauptstr. 69  
93105 Tegernheim  
Telefon 09403 9690298  
S.Schulz@allfinanz.ag



## GEMEINSCHAFTSPRAXIS

**DR. MED. RALF & MARK HAUER**  
**DR. MED. HEIKE KÖSZTNER**

**FACHÄRZTE FÜR ALLGEMEINMEDIZIN UND INNERE MEDIZIN**



Als traditionsreiche Facharztpraxis für Allgemeinmedizin mit internistischem Schwerpunkt bieten wir unseren Patienten ein ganzheitliches, natürliches und modernes Gesundheitskonzept.

Unsere medizinische Fürsorge umfasst sowohl die aktive Gesundheitsvorsorge als auch die effektive Behandlung akut oder chronisch kranker Menschen. Wir legen außerdem Wert auf ganz persönliche Problemlösungen. Moderne Allgemeinmedizin bedeutet aus unserer Sicht: ein Miteinander aus Schul- und Alternativmedizin, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Wir nehmen uns Zeit für Sie und möchten Ihren Belangen vertrauenswürdig, kompetent und servicestark entsprechen. Wir sind überzeugt: nur so lässt sich ein fundiertes, persönliches und dauerhaftes Vertrauensverhältnis in die Tat umsetzen.

Vier medizinische Fachangestellte und zwei Lehrlinge tragen mit großem Engagement dazu bei, die Generationen übergreifende Vision zu leben, auszubauen und in die Zukunft zu tragen.

In zentraler Lage im Herzen der Regensburger Altstadt bietet unsere Praxis hervorragende Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und ausreichende Parkmöglichkeiten in der näheren Umgebung.

In unseren hellen und modernen Räumen legen wir außerdem viel Wert auf individuelle Betreuung und ein angenehmes Ambiente.

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



» DER PATIENT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT – MEDIZINISCH WIE MENSCHLICH.  
 WIR MÖCHTEN NICHT NUR SEINE HAUSÄRZTE, SONDERN AUCH BERATER UND  
 BEGLEITER AUF SEINEM LEBENSWEG SEIN.«

# HAUER



**DR. MED RALF HAUER**  
 Facharzt für Allgemeinmedizin



**MARK HAUER**  
 Facharzt für Allgemeinmedizin



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



## **DAS REICHHALTIGE LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS BEINHALTET FÜR SIE**

- Labor
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Ruhe-, Belastungs-, Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung
- arterieller Durchblutungsstörungen
- Sonographie von Schilddrüse, Bauchorganen, Halsschlagadern
- Allergie-Testung und Hyposensibilisierungsbehandlung
- Haus- und Seniorenheimbesuche
- 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, COPD, Diabetes mellitus und koronare Herzkrankheiten
- Impfberatung und Impfungen

## **INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLISTUNGEN**

- Reise- und Tropenmedizinische Beratung
- Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur
- Erweiterter Check-Up
- Check-Up Laborprofil
- Intervall-Check-Up
- Check-Up für unter 35-Jährige
- Herzinfarkt-/Schlaganfall-Risikoabschätzung und -vorsorge
- Arteriosklerosiserisikoprofil
- Thrombosiserisikoprofil
- Erweiterter Gefäßstatus (Sonografie von Hals- und Bauchschlagadern, Gefäßduplexeruntersuchung)
- Rauchervorsorge und -entwöhnung, Laborprofil Raucherisikoabklärung
- Eigenblutbehandlung

## **SPORTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK**

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

## **TAUGLICHKEITS-UNTERSUCHUNG FÜR KFZ-FÜHRERSCHEIN**





**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 / 58 61 52 2

info@praxis-hauer.de

[www.praxis-hauer.de](http://www.praxis-hauer.de)

[www.facebook.com/PraxisDrHauer](https://www.facebook.com/PraxisDrHauer)

[www.instagram.com/praxis.dr.hauer/](https://www.instagram.com/praxis.dr.hauer/)

## GESUNDHEITSFORUM | PRAXISGEMEINSCHAFT

### DR. MED. PETER EIBL & DR. MED. KURT SIEGHART

#### Allgemeinmedizin | Privatärztliche Tätigkeit



**DR. MED. PETER EIBL**

Praktischer Arzt

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 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



**DR. MED. KURT SIEGHART**

Facharzt für Allgemeinmedizin

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 Gesundheitsvorsorge 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.



## 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



GESUNDHEITSFORUM

## SPRECHZEITEN:

**MO | MI | DO** 08:30 Uhr – 12:00 Uhr  
15:00 Uhr – 17:00 Uhr  
**DI | FR** 08:30 Uhr – 12:00 Uhr

## GESUNDHEITSFORUM | PRAXISGEMEINSCHAFT

**DR. MED. PETER EIBL &  
DR. MED. KURT SIEGHART**  
Allgemeinmedizin | Privatärztliche Tätigkeit

Paracelsusstraße 1-2, OG 2  
93053 Regensburg

Tel.: 0941 / 38 09 10 | Fax.: 0941 / 38 09 12  
e-mail: praxis@praxis-eibl.de

[www.praxis-eibl.de](http://www.praxis-eibl.de)



## DIE KINDER-HAUSAPOTHEKE (0-6 JAHRE)

Arzneimittel für Erwachsene dürfen Kindern niemals verabreicht werden – in der Regel auch nicht in geringerer Dosierung. In eine Kinder-Hausapotheke gehören deshalb nur Medikamente, die entweder nur für Kinder geeignet sind oder vom Kinderarzt empfohlen oder verordnet wurden. Bei der Zusammenstellung einer Kinder-Hausapotheke sollte man sich deshalb immer beim Arzt oder Apotheker beraten lassen.

## VERBANDSMATERIAL – ZUSÄTZLICHE HILFSMITTEL

Beim Verbandsmaterial kann immer auf den Fundus der „normalen“ Hausapotheke für Erwachsene zurückgegriffen werden. Folgende zusätzliche Hilfsmittel sollten in einer gut ausgestatteten Kinder-Hausapotheke allerdings nicht fehlen:

- Digitales Fieberthermometer mit flexiblem Ende
- Pipette
- Pflaster in verschiedenen Größen und Pflasterrolle
- Sterile Wundschnellverbände in verschiedenen Größen
- Leinentuch für Umschläge
- Taschenlampe

## MEDIKAMENTE

Die Grundausstattung der Hausapotheke umfasst für Kinder geeignete Mittel gegen die häufigsten Krankheitssymptome und Verletzungen im Kindesalter:

- Fiebersenkende und schmerzstillende Zäpfchen
- Meersalzlösung oder abschwellende Nasentropfen
- Wund- und Heilsalbe für kleinere Verletzungen
- Zinkoxid-Salbe gegen einen wunden Po
- Antihistamin-Gel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche

## ARZNEITEES

Bei vielen Beschwerden schaffen Tees aus Heilkräutern bereits Linderung. Sie sind deshalb eine sinnvolle Ergänzung der Hausapotheke:

- Anis-, Fenchel-, Kümmeltee gegen Blähungen
- Kamillentee gegen Magenschmerzen
- Salbeitee gegen grippale Infekte

## HALTBARKEIT ERNST NEHMEN UND PRÜFEN

Leider stellt die Hausapotheke in vielen Haushalten ein Sammling von alten und abgelaufenen Medikamenten dar. Im besten Fall haben die Medikamente mit



© bigstock | new africa

dem überschreiten ihrer Haltbarkeit ihre volle Wirkung verloren – schlimmstenfalls können bei der Wirkstoffersetzung jedoch gesundheitsgefährdende Giftstoffe entstehen. Jede Hausapotheke sollte deshalb mindestens einmal im Jahr einer gründlichen Inventur unterzogen werden, bei der alle Präparate aussortiert werden, deren Haltbarkeit überschritten wurde. Auch vor einem längeren Zeitraum angebrochene Salben sollten dabei entfernt werden.

**ACHTUNG:** Arzneimittel niemals über die Toilette oder Spüle entsorgen. In den meisten Fällen können die Medikamente über die Restmülltonne entsorgt werden. Nicht in die Restmülltonne gehören zum Beispiel Krebsmedikamente (Zytostatika), bestimmte Hormonpräparate oder Virostatika. Falls nichts auf dem Beipackzettel vermerkt ist, sollte man Apotheker oder Ärzte um Rat fragen.

## HINWEISE ZUR RICHTIGEN AUFBEWAHRUNG

- Bewahren Sie Ihre Hausapotheke in einem abschließbaren Schrank oder Fach auf.
- Ideal wäre ein kleiner Schrank mit offenem verbandsfach und abgeschlossenem Arzneimittelfach.
- Achten Sie darauf, dass sie für Kinder nicht zugänglich ist.
- Wählen Sie einen wenig beheizten und trockenen Raum. Das Badezimmer ist somit der falsche Platz.

# DOM APOTHEKE



## WIR HELFEN IHNEN FACHKUNDIG BEI ALLEN GESUNDHEITSFRAGEN:

Egal ob sinnvolle Impfungen und Reiseapothekencheck bei Auslandsreisen, ein Hausapothekencheck über die Anwendung von Schüßler-Salzen, Fragen zu Naturheilmitteln und homöopathischen Produkten oder Informationen zu Ernährung und Nahrungsergänzung – wir sind in all diesen Belangen für Sie da.

Darüber hinaus verleihen wir Medela-Milchpumpen, beraten Sie rund um das Thema Darm und bieten Ihnen eine Kundenkarte mit exklusiven Vorteilen an.

## 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 und innerhalb von rund zwei Stunden für Sie vor Ort. Jederzeit können Sie Ihre Medikamente telefonisch, per E-Mail oder auch per App bei uns vorbestellen.

## NOCH MEHR SERVICE MIT DER DEUTSCHEN APOTHEKEN-APP:

Als Teil der deutschen Apotheken-App bieten wir Ihnen als Dom Apotheke noch mehr Service: Vorbestellungen können Sie ab sofort auch ganz einfach per Foto, Text- oder Sprachnachricht an unser Team weitergeben, das sich schnellstmöglich um Ihre Wünsche kümmern wird.

## APP DOWNLOAD GANZ EINFACH:

Alles was Sie für noch mehr Service benötigen, ist die „callMyApo“-App. Zum Downloaden scannen Sie einfach den QR-Code, wahlweise finden Sie die App auch im App Store oder im Google Playstore. Nach dem Download installieren Sie die App auf Ihrem Smartphone. Kleiner Tipp: Um Antworten von uns sofort empfangen zu können, müssen Sie Push-Benachrichtigungen erlauben. Im Anschluss konfigurieren Sie die Dom Apotheke entweder durch die Eingabe der PLZ oder Sie scannen erneut den QR-Code. Die App ist ebenso wie unser Service selbstverständlich kostenlos für Sie.

**APOTHEKERIN SONJA KARL**  
Inhaberin der Dom Apotheke





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.



**MITTEN IM HERZEN VON REGENSBURG  
ERWARTET SIE UNSER FREUNDLICHES UND HERZ-  
LICHES TEAM DER DOM-APOTHEKE.**



**Besuchen Sie uns persönlich – Wir beraten Sie gerne**



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

**MO-FR** 08:30 Uhr – 18:30 Uhr  
**SA** 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

**DOM APOTHEKE**

Am Frauenberg 2 | 93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 53 57 7 | Fax.: 0941 / 56 27 67  
e-mail: info@domapotheke-regensburg.de  
[www.domapotheke-regensburg.de](http://www.domapotheke-regensburg.de)

## COACHING AKADEMIE | BEZIEHUNG UND BUSINESS IM EINKLANG

### AURORA BOTAREL | GESICHTLESEN, POTENZIALENTFALTUNG, BUSINESS & MENTAL COACHING, GESPRÄCHSTHERAPIE



**Einsam trotz Beziehung? Unzufrieden trotz Erfolg? Oft hin und her gerissen? Wenn Sie solche oder ähnliche Fragen mit „Ja“ beantworten können, kann ich Ihnen weiterhelfen. Mentale Stärke, Charisma und Authentizität können erlernt und gelebt werden.**

Das Kratzen an der Oberfläche der Probleme bringt kurzfristig eine Veränderung – um allerdings langfristig mehr Erfolg und Freude im Leben zu erlangen, bedarf es einer tiefgehenden Arbeit. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen aus **unterschiedlichen Berufen und Unternehmensfeldern** dabei zu **unterstützen**, aus ihren Krisen echte Chancen zu machen. Ich helfe auch Ihnen dabei, Ihr volles Potenzial zu entfalten und leben zu können.

### **EIN AUTHENTISCHES AUFTRETEN FÜHRT SIE ZU MENTALER STÄRKE, KLARHEIT UND ERFOLG**

In unserer Zusammenarbeit ist eines sehr wichtig: Ihr **WILLE** zur Veränderung! Die Auflösung mentaler Blockaden und Strategien zum Erfolg erarbeiten wir gemeinsam. Dass man in nur einem Lebensbereich erfolgreich sein kann, ist ein Irrglaube. Beruf und Freizeit lassen sich ebenso vereinen wie Beruf und Familie!

Wenn Ihnen aktuell unterschiedliche Gründe einfallen, wieso Coaching oder Persönlichkeitsentwicklung keinen Sinn machen, dann ist es ein Zeichen dafür, dass Ihr innerer Schweinehund am Werk ist. Wenn Ihnen allerdings die persönliche Weiterentwicklung, Krisenbewältigung und Potenzialentfaltung wichtig sind, dann sind Sie bei mir, der Coaching Akademie – Aurora Botarel, genau richtig.

### **EINES DER WENIGEN DINGE, DIE EINZIGARTIG SIND, IST IHRE PERSÖNLICHKEIT**

Als Expertin für Menschenkenntnis zeige ich Ihnen, welches Potenzial in Ihnen und Ihrer Persönlichkeit steckt. Und wie Sie Ihr Unternehmen gewinnbringend zu mehr Umsatz und Erfolg führen.

Ein Unternehmen ist nur so erfolgreich, wie die Beziehungen dahinter. Was nützen Ihnen die besten Zertifizierungen, Mitarbeiter und Qualifikationen, wenn Sie langfristig keinen Erfolg haben, sich einsam oder unzufrieden fühlen?

Persönlichkeitsentwicklung, Krisenbewältigung und das Lesen von Gesichtern sind nicht nur meine Arbeit, sondern auch meine Leidenschaft.



## LEISTUNGEN

- Potenzial- und Persönlichkeitsentwicklung
- Unternehmertum – Business Aufbau
- Stressbewältigung
- Krisen- und Konfliktmanagement
- Lösen von hindernden Denk- und Glaubensmuster
- Gesichtlesen und Körpersprache im Bewerbungsgesprächen, Verhandlungen oder Vertrieb
- Körpersprache und Mimik lesen
- Beziehung coaching
- Erlernen eines starken und selbstbewussten Auftretens
- Bearbeiten traumatischer Erlebnisse



Die Zusammenarbeit variiert zwischen Einzelcoaching, Workshops und Seminare. Vereinbaren Sie am besten ein kostenloses Erstgespräch – nur so können wir herausfinden, ob ich Sie zu Ihrem gewünschten Erfolg bringen kann.



### TELEFONISCHE ERREICHBARKEIT:

MO-FR 09:00 Uhr – 18:00 Uhr

Termine nach telefonischer Vereinbarung.

**AURORA BOTAREL | COACHING AKADEMIE**

**Psycho-Physiognomikerin  
Business Professional Coach | DVNLP Trainer**

Dechbettener Str. 44 | 93049 Regensburg  
Tel.: 0152 / 05 95 18 70 | e-mail: info@aurora-botarel.com

[www.aurora-botarel.com](http://www.aurora-botarel.com)



© bigstock | olesandra naumenko

# GANZ OHNE PILLEN UND CO.

## NAHRUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Der menschliche Körper verfügt über zahlreiche Schutzbarrieren, um krankheitserregende Keime und Viren abzuwehren. Niesen und Husten sollen den Bakterien ebenso den Eingang in den Organismus erschweren wie ein saures Hautmilieu oder die Magensäure. Werden diese Hürden von Krankheitserregern genommen, ist unser Immunsystem gefragt. Einmal in Alarmbereitschaft versetzt, produziert es unzählige Antikörper, die sich auf die Suche nach den Eindringlingen machen, um diese zu markieren und zu eliminieren. Damit dies auch reibungslos und so effektiv wie möglich funktioniert, muss unser Organismus nicht nur auf zahlreiche Nähr- und Vitalstoffe zurückgreifen, sondern auch gut trainiert sein.

**Fest steht:** Wer über ein gut funktionierendes Immunsystem verfügt, ist nicht nur weniger anfällig für Infekte, sondern gesundet auch schneller und reduziert die Wahrscheinlichkeit eines schweren Krankheitsverlaufs. Gerade in Zeiten der akuten Gefahr, sich mit dem neuen Sars-CoV-2-Virus zu infizieren, steigt die Nachfrage nach Vitamin-Kapseln und Nahrungsergänzungsmitteln. Dabei lassen sich die essentiellen Nährstoffe in zahlreichen Lebensmitteln finden, die eine Einnahme von Vitaminpräparaten hinfällig macht. Zumal die Wirkung und Sicherheit von Nahrungsergänzungsmitteln staatlich keineswegs kontrolliert wird.

### ERNÄHRUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Eine gesunde und facettenreiche Ernährung hat nicht nur Einfluss auf unser Wohlbefinden oder unsere Leistungsfähigkeit. Auch unser Immunsystem profitiert von einer guten Nährstoffversorgung. Erst wenn dem Körper verschiedenste Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, versetzen wir ihn in die Lage, sich gegen Krankheitserreger erfolgreich zur Wehr zu setzen. Somit verwundert es auch nicht, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfiehlt. Mit der Zufuhr von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen über die Nahrungsaufnahme kann die Immunabwehr gezielt unterstützt werden – ganz ohne Pillen und Co.

### VITAMIN C

Vitamin C ist das wohl bekannteste Vitamin und zählt zu den wichtigsten Antioxidantien im menschlichen Organismus. Für die Arbeit unseres Immunsystems ist es in mehrerer Hinsicht von Bedeutung. Zum einen trägt es zur normalen Funktion unserer Schleimhäute und somit auch zur Aufrechterhaltung der Schutzbarrieren bei, zum anderen fördert es die Aktivität der Fresszellen, was die Bekämpfung der Krankheitserreger beschleunigt. Überdies schützt es in seiner Rolle als Antioxidans die Zellen vor freien

Radikalen, die bei einer Immunantwort entstehen und beschleunigt den Abbau von Histamin, das an der Entstehung von erkältungstypischen Symptomen teilhat. Ein Mangel an Vitamin C führt deswegen immer zu einer verlängerten Infektionsdauer.

**Wichtig:** Da der Körper über keine Vitamin-C-Speicher verfügt, muss das Vitamin täglich in ausreichender Form zugeführt werden. Gerade bei intensiver körperlicher oder psychischer Belastung sollte auf die Zufuhr einer erhöhten Menge Vitamin C geachtet werden, da Stresshormone das Vitamin zerstören.

**Gute Vitamin-C-Quellen:** Zitrusfrüchte, frisches Obst, Paprika, Brokkoli, Grünkohl oder Rosenkohl

**Gut zu wissen:** Da Vitamin C sehr empfindlich ist, sollten Lebensmittel nicht lange gelagert und roh verzehrt werden.

## VITAMIN A

Vitamin A ist das wohl am meisten unterschätzte Vitamin: Das Vitamin trägt durch seine Beteiligung an der Zellteilung nicht nur zum Aufbau und der Regeneration der Schutzbarrieren wie Schleimhäute und Haut bei, sondern wird auch bei der Produktion von bestimmten Immunzellen benötigt – insbesondere von entzündungshemmenden Fresszellen und regulatorischen T-Zellen. Erstere beschleunigen den Heilungsprozess bei Entzündungen, letztere sorgen für eine Selbsttoleranz des Immunsystems und verhindern Autoimmunkrankheiten und Allergien. Ein Mangel an Vitamin A führt aufgrund seiner Wichtigkeit für die

Schleimhäute zu einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atemwege. Als Vorstufe Beta-Carotin (Pro-Vitamin A) kommt Vitamin A sowohl in gelben, orangen und roten Obst- und Gemüsesorten vor.

**Gute (Pro-)Vitamin-A-Quellen:** Lebertran, Leber, Süßkartoffel, Karotten, Kürbis, Grünkohl, Butter, Spinat, Eigelb, Aprikosen

**Wichtig:** Da Vitamin A fettlöslich ist, bedarf es für die Aufnahme des Vitalstoffs durch den Körper immer auch Fett oder Öl.

## VITAMIN E

Vitamin E zählt ebenso wie Vitamin C zu den Radikalfängern. Durch seine zellschützende Wirkung sorgt es nicht nur für eine funktionierende Immunabwehr, sondern bewahrt die körpereigenen Zellen vor den freien Radikalen, die bei der Abwehr entstehen. Eine optimale Vitamin-E-Versorgung hemmt zudem die Bildung und Ausschüttung entzündungsförderlicher Botenstoffe.

**Gute Vitamin-E-Quellen:** pflanzliche Öle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl und Olivenöl

**Gut zu wissen:** Vitamin E ist sehr hitzebeständig.

## B-VITAMINE

Vitamin B6 übt einen wesentlichen Einfluss auf die Immunantwort aus und wird für die Herstellung von verschiedenen Antikörpern benötigt. Ein Mangel an Vitamin B6 führt dabei zu einer Verkleinerung der Thymusdrüse, einem der wichtigsten

*Ein Vitaminmangel führt zu einer erhöhten Infektanfälligkeit*



© bigstock | terovesalainen



© bigstock | verona\_studio

*Ein tägliches Sonnenbad von Mrz bis Okt füllt die Vitamin-D-Speicher auf*

Antikörperausbildungszentren der Immunabwehr. Auch ein Folsäuremangel – auch bekannt als Vitamin M, B9 oder B11 – wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus, da dadurch sowohl die Antikörpersynthese als auch die Bildung neuer Immunzellen gestört wird.

**Gute Vitamin-B6-Quellen:** Milchprodukte, Fleisch (besonders in Leber), Geflügel und Fisch, aber auch grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse, Avocado und Bananen

**Gute Folsäure-Quellen:** Hülsenfrüchte, Blattsalate, Kohl, Leber, Vollkorn- und Milchprodukte

## VITAMIN D

Vitamin D stellt eine Besonderheit in der Familie der Vitamine dar. Die Verfügbarkeit von Vitamin D wird weniger über die Nahrung als vielmehr über die eigene Produktion in der Haut mittels UV-B-Strahlen geregelt. Vitamin D übernimmt eine tragende Rolle in der Immunantwort: Es unterstützt sowohl die Fresszellen als auch T-Zellen und sorgt für eine normale Funktion des Immunsystems. Ähnlich wie Vitamin A ist es für die Bildung von regulatorischen T-Zellen notwendig und schützt somit vor Autoimmunerkrankungen und Allergien. Steht dem Organismus Vitamin D in optimaler Menge zur Verfügung, sorgt es für die Reduktion entzündungsfördernder Botenstoffe.

Für die Bildung von Vitamin D in der Haut sind der Sonnenstand und der damit verbundene UV-B-Einfall maßgeblich. In Deutschland gelten die Mittagsstunden

zwischen März und Oktober als bester Zeitraum für die Bildung von Vitamin D – jeweils etwa zwischen 10 und 15 Uhr. Unter optimalen Bedingungen reicht hier ein viertelstündiger Aufenthalt in der Sonne aus, um mehrere Tausend internationale Einheiten (IE) Vitamin D zu produzieren. In den Wintermonaten hingegen kann nördlich des 51. Breitengrades überhaupt kein Vitamin D mehr produziert werden. Zwar kann der menschliche Körper Vitamin D über mehrere Monate speichern, eine Unterschreitung der empfohlenen Blutkonzentrationswerte ist im Winter aber die Regel, was zu einer spürbar erhöhten Infektanfälligkeit führt.

**Gute Vitamin-D-Quellen:** Lebertran (6.800 IE bis 152.000 IE/100 Gramm), fetthaltige Seefische wie Matjeshering (1.080 IE), Aal (840 IE) oder Lachs (640 IE)

**Wichtig:** Vitamin D ist nur in wenigen Lebensmitteln in höheren Mengen vorhanden. Die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten sollte immer in Absprache mit einem Arzt erfolgen, da sich freierhältliche Vitamin-Präparate zumeist kaum bis gar nicht für einen Ausgleich eignen. Auch ein Solarienbesuch ist nicht förderlich, da die Haut hier in der Regel mit UV-A- und nicht mit UV-B-Licht bestrahlt wird.

## ZINK

Zink ist an zahlreichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und steuert die Funktion von über 200 Enzymen im menschlichen Organismus. Neben einem gesteigerten Zellwachstum und einer besseren Wundheilung sorgt es auch für eine verbesserte Immunabwehr. Denn Zink verhilft den T-Zellen nicht nur zu einer verbesserten Reifung, sondern erhöht

# filterVERLAG

AGENTUR FÜR WEB & PRINT

**MODERNE MEDIZIN  
SIEHT ANDERS AUS...**



**...UND IHRE WEBSITE?**

Vereinbaren Sie Ihren kostenlosen Beratungstermin:  
Tel: 0941 / 5956080 oder [info@filterverlag.de](mailto:info@filterverlag.de)



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

auch ihre Produktion. Zusätzlich hilft es unseren Zellen, sich vor oxidativem Stress zu schützen. Ein Zinkmangel führt in der Regel zu einer erhöhten Infektanfälligkeit.

**Gute Zink-Quellen:** Austern, Leber, Sojamehl, Haferflocken, Rindfleisch, Paranüsse sowie Lamm, Linsen und Erdnüsse

**Wichtig:** Vollkornprodukte, Ölsaaten, Hülsenfrüchte und Erdnüsse enthalten zwar relativ viel Zink, enthalten aber auch Phytinsäure, welche die Aufnahme des Spurenelements behindert. Der Körper besitzt zudem keine großen Zinkspeicher. Auf eine kontinuierliche Zufuhr des Spurenelements sollte deswegen besonders geachtet werden.

## SELEN

Selen ist ein indirektes Antioxidans. Das heißt, es neutralisiert zwar keine freien Radikale, unterstützt aber nahezu alle Enzymsysteme im Organismus, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen. Ebenso führt die regelmäßige Zufuhr von Selen zu einer erhöhten Bildung und Aktivität von T-Zellen und natürlichen Killerzellen. Eine optimale Vitamin-E-Versorgung unterstützt die entzündungshemmenden Eigenschaften des Spurenelements.

**Gute Selen-Quellen:** Kokos- und Paranüsse, Fisch und Meeresfrüchte, Schweineleber, Sojabohnen, weiße Bohnen, Naturreis, Linsen, Kichererbsen und Haferflocken

**Wichtig:** Der hohe Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln sowie selenarme Böden können zu einer Unterversorgung des Spurenelements führen.

## EISEN

Eisen ist Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin und somit entscheidend für den Sauerstofftransport im Organismus. Zahlreiche biologische Prozesse sind an den Eisenhaushalt gekoppelt, weshalb dem Spurenelement auch eine wichtige Rolle für die Funktion des Immunsystems zukommt.

**Gute Eisen-Quellen:** rotes Fleisch, aber auch Weizenkleie oder Hirseflocken, Sojabohnen, Linsen, Weiße Bohnen, Tofu sowie Kürbis- und Pinienkerne

**Gut zu wissen:** Die Verwertung von Eisen über tierische Nahrungsmittel gelingt besser als die über pflanzliche Nahrungsmittel.

## KUPFER

Kupfer fördert die Wundheilung und wirkt entzündungshemmend, außerdem stärkt es das Immunsystem und wird zur Aufnahme von Eisen benötigt.

**Gute Kupfer-Quellen:** Getrocknete Pfifferlinge und Steinpilze, Rinderleber, Kakaopulver, Cashewnüsse, Bitterschokolade, Sonnenblumenkerne, Weiße Bohnen

**Wichtig:** Eine zu hohe Zufuhr von Vitamin C, Zink oder Calcium hemmt die Aufnahme von Kupfer.

## VORSICHT VOR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Eine unreflektierte Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen mittels Nahrungsergänzungsmitteln kann aufgrund der Wechselwirkungen der einzelnen Bestandteile und der Gefahr einer Überdosierung mit zahlreichen Negativeffekten nicht empfohlen werden. Ebenso sollte eine potentielle Unterversorgung immer von einem Arzt abgeklärt werden. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist in der Regel strittig, da ihre Wirkung und Sicherheit anders als bei Arzneimitteln keinen staatlichen Test unterliegen. Um einen Nährstoffmangel auszugleichen, sollten vor einem Griff zu Tabletten, Kapseln und Pulvern immer erst Alternativen in Betracht gezogen werden. Hierbei gilt: Eine ausgewogene Ernährung schützt in der Regel vor einer Unterversorgung.



*Nahrungsergänzungsmittel sollten immer in Absprache mit dem Hausarzt eingenommen werden*



**DIE  
JOHANNITER**



# SIND SIE FIT IN ERSTE HILFE?

## DAS IST IM NOTFALL ZU TUN

**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**

Pressesprecher der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Regensburg



### ERSTE-HILFE IN PANDEMIE-ZEITEN:

Auch in Zeiten der aktuellen Corona-Pandemie gilt grundsätzlich immer Erste-Hilfe zu leisten. Dennoch ist der Eigenschutz wichtig, sodass bei einem Verdacht einer Corona-Erkrankung der verletzten Person auf Beatmung verzichtet werden kann. Stattdessen sollte der Notruf abgesetzt und ununterbrochen eine Herzdruckmassage durchgeführt werden. Bei eigener Infektion mit einem Virus sollten möglichst Passanten zu Erste-Hilfe-Maßnahmen ermutigt und angeleitet werden.

**Wichtig ist aber: Immer einen Notruf absetzen!**

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

Als erstes müssen Sie sich einen Überblick über die Situation verschaffen. Denn zunächst gilt es sich davor zu schützen, sich selbst in Gefahr zu begeben und im Falle eines Verkehrsunfalles die Unfallstelle abzusichern. Ist die Stelle nicht abgesichert, kann es zu Folgeunfällen kommen. Nachdem die Unfallstelle von Ihnen abgesichert wurde, bringen Sie das Unfallopfer gegebenenfalls aus der Gefahrenstelle. Im Anschluss bringen Sie die bewusstlose Person in die stabile Seitenlage und **wählen 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 Erstickenungsgefahr 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 handwarmen Wasser **bis zu 10 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 Ge-

fahr, 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 46467-333**

[jobs.ostbayern@johanniter.de](mailto:jobs.ostbayern@johanniter.de)  
[www.johanniter.de/regensburg](http://www.johanniter.de/regensburg)  
[www.facebook.com/JUHBayern](https://www.facebook.com/JUHBayern)

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben





# DICKER ALS WASSER

DER PIEKS, DER LEBEN RETTET

© bigstock | gomolach

**Es ist dicker als Wasser und genauso überlebenswichtig wie das lebenspendende Nass – Blut. Eine reibungslose medizinische (Notfall-) Versorgung hängt von der stetigen Verfügbarkeit von Blutkonserven jeder Blutgruppe ab. Die Unsicherheiten der Corona-Pandemie haben allerdings für knappe Bestände innerhalb der Blutversorgung gesorgt. Zusätzliches Problem: Eine Blutkonserve lässt sich trotz modernster Technik nur 42 Tage lang lagern.**

Über 15.000 Blutspenden pro Tag – so viel braucht es zur Aufrechterhaltung der Patientenversorgung in deutschen Krankenhäusern, in Bayern werden gut 2.000 Konserven jeden Tag gebraucht. Statistisch gesehen ist jeder Dritte einmal in seinem Leben auf ein gespendetes Blutprodukt angewiesen, doch nur jeder zwanzigste Deutsche geht zur Spende. Am meisten benötigt werden dabei jene Blutgruppen, die auch am häufigsten in der Bevölkerung vorkommen: Blutgruppe A mit dem Rhesus-Faktor negativ und Blutgruppe 0 mit dem Rhesus-Faktor positiv. Sonderstellung unter allen Blutspendern haben jene Personen, die über die Blutgruppe 0 negativ verfügen. Sie gelten als Universalspender, da ihr Blut von Empfängern

jeglicher Blutgruppe vertragen wird. Gerade in Notfällen wird auf diese Blutgruppe zurückgegriffen, um wertvolle Zeit zu sparen. Grundsätzlich werden aber Spender von jeder Blutgruppe benötigt und gesucht – gerade jene mit seltenen Blutgruppen, da es von ihnen auch weniger Spender gibt. Wie es um die tagesaktuelle Versorgung steht, zeigt das Blutspende-Barometer des DRK-Blutspendedienst-Nordost.

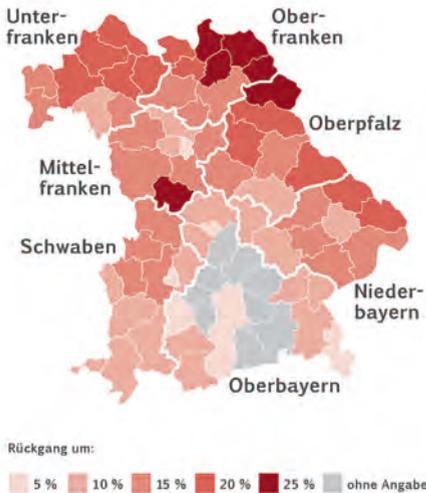
## WO SIE SPENDEN KÖNNEN

Die Blutversorgung in Deutschland wird zu fast drei Viertel vom Deutschen Roten Kreuz (DRK) organisiert. Rund 70 Prozent des vorhandenen Blutbedarfs werden allein über die Blutspenden des DRK abgedeckt. Die dafür notwendigen Blutspende-Termine werden durch die sechs regionalen Blutspende-Dienste des DRK organisiert. In Bayern ist das Bayerische Rote Kreuz (BRK) für die Planung, Organisation und Durchführung der lokalen Blutspende-Termine zuständig. Wo und wann die Blutspende-Termine stattfinden, erfahren Interessierte entweder per „DRK-Blutspende“-App, auf der Internetseite des DRK oder des Bayerischen Roten Kreuzes und kostenfrei aus dem deutschen Festnetz

**unter der Rufnummer 0800 / 11 949 11.**

## DONATE BLOOD





**Prognose des Spendeaufkommens bis 2031**

[www.blutspendedienst.com](http://www.blutspendedienst.com)



[www.blutspendedienst.com](http://www.blutspendedienst.com)

Die restlichen 30 Prozent des Blutbedarfs werden durch staatlich-kommunale und universitäre Blutspendedienste (StKB) sowie durch unabhängige, private Blutspende-Dienste abgedeckt. 20 Prozent entfallen auf über 100 in öffentlich-rechtliche Krankenhäuser integrierte Stellen des StKB. Spende-Termine und -Zentren lassen sich über die Internetpräsenz des StKB abrufen.

**SPENDE-VORAUSSETZUNGEN**

So wichtig die Verfügbarkeit von Blutkonserven für den medizinischen Betrieb auch ist: Der Schutz von Spender und Empfänger steht bei jeder Bluttransfusion im Vordergrund. Geregelt wird deren Sicherheit durch das deutsche Transfusionsgesetz (TFG), umgesetzt werden die Regelungen durch die Blutspende-Dienste vor Ort.

**Diese Voraussetzungen müssen erfüllt sein:**

- Mindestkörpergewicht von 50 Kilogramm
- Mindest- und Höchstalter von 18 und 73 Jahren
- 56 spendefreie Tage seit der letzten Blutspende
- kein Piercing und keine Tätowierung in den vergangenen vier Monaten
- kein Aufenthalt in Risikogebieten für Malaria, Dengue, Zika, West-Nil-Virus in den vergangenen sechs Monaten
- (allgemeine) körperliche Gesundheit
- keine Schwangerschaft oder Stillzeit
- kein Risikosexualverkehr in den letzten vier Monaten

Das BRK bietet auf seiner Internetseite auch einen umfassenden Online-Check an.

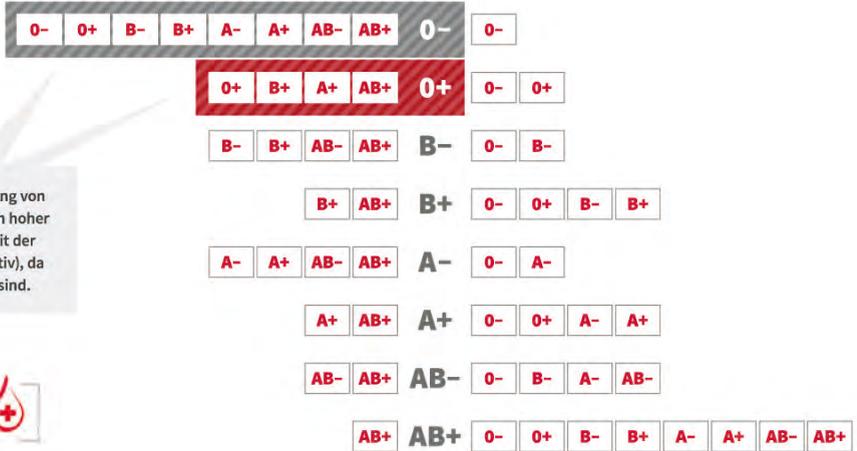
Um fit für eine Blutspende zu sein, sollte man bereits am Tag zuvor auf einige Aspekte achten. So sollte man beispielsweise auf Alkoholgenuss verzichten und sich bereits am Vortag gesund und wohl fühlen. Am Spende-Tag selbst sollte man vor dem Termin ausreichend essen (nicht zu fetthaltig), trinken (mindestens zwei Liter) und auf Sport verzichten. Mit Anmeldung, Vorgespräch, Kontrollen, Blutentnahme und Ruhephase dauert eine Blutspende in Summe etwa 60 Minuten.

**ABLAUF DER SPENDE**

Der erste Schritt jeder Blutspende ist die Anmeldung. Hier wird die Identität des Spenders mittels Lichtbildausweis überprüft, Dauerspender legen bei dieser Gelegenheit auch ihren Blutspende-Ausweis vor. Als nächstes muss ein Fragebogen über den Gesundheitszustand ausgefüllt werden. Anhand der Antworten überprüft der anwesende Arzt, ob die spendewillige Person überhaupt für eine Spende infrage kommt. Hier muss der Spender wahrheitsgemäß Auskunft über seine Eignung als Spender geben. Mögliche vorher getätigte Reisen, Krankheiten oder Tätowierungen können hier einer Spende vorübergehend oder sogar gänzlich entgegenstehen. In einem kurzen Gespräch wird der potentielle Spender über mögliche Risiken wie Schwindel, Hämatom-Bildung oder selten auftretende Nervenverletzungen an der Einstichstelle aufgeklärt. Die Zustimmung der Blutentnahme erfolgt anschließend per Unterschrift. ▶

Kann für Patienten mit folgender Blutgruppe spenden:

Kann rote Blutkörperchen von folgenden Spendern erhalten:



Besonders bei der Versorgung von Notfallpatienten besteht ein hoher Bedarf an Blutkonserven mit der Blutgruppe 0 (speziell negativ), da diese universell einsetzbar sind.



www.blutspendedienst.com

Blutgruppe

Nach der Einwilligung prüft der Arzt Körperfunktionswerte wie Puls, Blutdruck und Temperatur des Spenders. Nach der Besprechung des Fragebogens erfolgt die letzte Hürde: die Bestimmung des Hämoglobinwertes (Hb-Wert). Ist der Hb-Wert zu niedrig (bei Männern unter 13,5 g/dl, bei Frauen unter 12,5 g/dl), kann die Person nicht als Spender zugelassen werden, da dem Körper möglicherweise wichtige Eisenreserven zur Neubildung von roten Blutkörperchen fehlen.

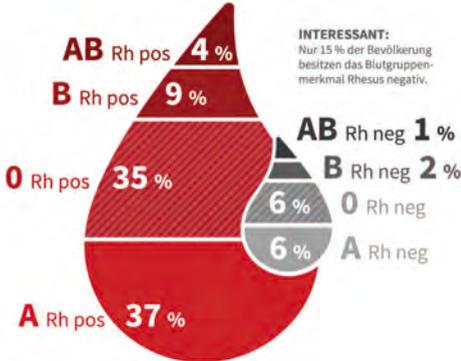
Nach einer Desinfektion der Einstichstelle erfolgt die Entnahme von rund 500 Milliliter Blut mittels einer sterilen Einmal-Nadel. Die Prozedur dauert um die zehn Minuten.

Damit der Körper des Spenders seinen Blutdruck regulieren und normalisieren kann, sollte sich der Spender nach der Entnahme 20 bis 30 Minuten unter Aufsicht ausruhen. Um sich zu stärken, wird dem Spender an vielen Spende-Zentren ein kleiner Imbiss angeboten. Körperliche Belastungen wie Sport oder Saunagänge sollten nach der Spende unterlassen werden.

Bei Zweifeln an der Spende bekommt der Spender hier auch Gelegenheit, die Freigabe seiner Blutspende zu stoppen. Auf die nachträgliche Untersuchung des Blutes hat dies aber keine Auswirkungen, denn jede Blutentnahme wird nochmals auf Infektionskrankheiten wie HIV oder Hepatitis und die allgemeine Zusammensetzung untersucht. Sollten Unregelmäßigkeiten im Blutbild des Spenders auf etwaige Erkrankungen hinweisen, werden diese dem Spender oder dem Hausarzt zugesandt. Erstspender erhalten zudem einen Blutspende-Pass per Post.

**BENEFITS FÜR SPENDER**

Laut dem TFG erfolgen Blutspenden zwar in erster Linie unentgeltlich, ein Verbot für eine Aufwandsentschädigung für Fahrt- oder Parkkosten existiert allerdings nicht. Auch wenn das DRK keine Aufwandsentschädigungen an seine Spender zahlt, erhalten diese eine kostenlose Untersuchung ihres Blutes, das von einigen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme eines potentiellen Bonusprogrammes verrechnet werden kann. Andere Blutspende-Dienste bieten ihren Dauerspendern sogar einen kostenlosen Gesundheitscheck an. Private Anbieter und StKBs gleichen den Aufwand der Spender oft mit Pauschalbeträgen aus.



INTERESSANT:  
Nur 15 % der Bevölkerung besitzen das Blutgruppenmerkmal Rhesus negativ.

**SPENDER MIT DER BLUTGRUPPE NULL**  
(speziell mit dem Rhesusfaktor negativ) sind besonders gefragt, denn sie gelten als sogenannte Universalspender.

**Männer dürfen maximal sechsmal pro Jahr spenden, Frauen viermal pro Jahr.**



# ASSER WASSER



## EXPERTEN-INTERVIEW LILO SILLNER

**Geschäftsführerin Labertaler Heil- und Mineralquellen**

**Wasser ist der älteste und beliebteste Durstlöcher der Welt. Aber Wasser ist nicht gleich Wasser. Große Unterschiede gibt es bei den verschiedenen Wasserarten nicht nur hinsichtlich ihrer Herkunft, sondern auch hinsichtlich ihrer Qualität. Wir sprachen mit Geschäftsführerin Lilo Sillner von LABERTALER Heil- und Mineralquellen über natürliches Mineralwasser und dessen Eigenschaften.**

### **MINERALWASSER, TAFELWASSER, LEITUNGSWASSER – IST WASSER NICHT GLEICH WASSER?**

Jede Wasserart wird durch Kriterien wie Gewinnung, Reinheit und Aufbereitung bestimmt. Bei Mineral-, Heil- und Quellwasser handelt es sich jeweils um unterirdisches Wasservorkommen, das direkt an der Quelle abgefüllt werden muss. Leitungswasser hingegen besteht je nach Region aus Grund- und/oder Oberflächenwasser, für dessen Aufbereitung eine Großzahl an Stoffen zugelassen ist. Tafelwasser ist sogar ein künstlich hergestelltes Industrieprodukt, bei dem einzelne Mineralien hinzugefügt oder entfernt werden, um für eine weltweit gleichbleibende Zusammensetzung zu sorgen.

### **WIE WIRD WASSER ZU MINERALWASSER?**

In einem langen, natürlichen Prozess: Niederschlag fällt auf den Boden und sickert über viele Jahre durch verschiedene Erd- und Gesteinsschichten, bis es auf eine undurchlässige Schicht trifft und sich dort sammelt. Auf seinem Weg durch die Schichten wird es gereinigt, gefiltert und mit zahlreichen Mineralien und Spurenelementen angereichert. Wie lange das dauert, wird durch die Beschaffenheit der Gesteinsschichten und der Tiefenlage bestimmt, in der sich das Wasser sammelt. Der Stephanie Brunnen ist beispielsweise 147 Meter tief. Das Mineralwasser ist dabei über 5.000 Jahre alt und somit von Natur aus frei von Umwelteinflüssen wie Pestiziden und Hormonen. Die Besonderheit beim Mineralwasser besteht nicht nur darin, von Natur aus besonders rein zu sein – ebenso handelt es sich dabei um das einzige Lebensmittel, das eine amtliche Anerkennung benötigt.

### **WELCHE FAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE QUALITÄT UND DEN GESCHMACK VON MINERALWASSER?**

Ein Mineralwasser ist Spiegel des Erdbodens, den es durchsickert. Die unterschiedliche Zusammensetzung der zu passierenden Erdschichten bestimmt dabei sowohl die Mi-

neralisation als auch die Qualität und den Geschmack des Mineralwassers. Unser Stephanie Brunnen Mineralwasser besitzt beispielsweise eine harmonische Mineralisation von 500 Milligramm gelöste Mineralien pro ein Liter Wasser, was für einen feinen und besonders weichen Geschmack sorgt.

### **ERFÜLLT DAS LABERTALER MINERALWASSER DABEI BESONDERS STRENGE ANFORDERUNGEN?**

Ja. Unser Stephanie Brunnen Mineralwasser erfüllt die Gütekriterien, die für die Zubereitung von Babyahrung amtlich gesetzt werden. Das heißt, es ist sowohl besonders natrium- und kochsalzarm als auch komplett keimfrei. Zusätzlich besitzt unser Wasser ein ideales 2:1-Verhältnis von Calcium und Magnesium, das dem natürlichen Bedarf des menschlichen Organismus entspricht. Diese hervorragende Qualität wurde dabei mehrfach anerkannt und prämiert. 2018 erhielten wir hierfür den „Superior taste AWARD“. Zudem werden wir seit 23 Jahren jährlich mit der DLG-Goldmedaille ausgezeichnet.

### **WAS UNTERSCHIEDET LEITUNGSWASSER VON MINERALWASSER?**

Leitungswasser muss in der Regel physisch, chemisch und mikrobiologisch aufbereitet werden. Und es ist wichtig zu wissen, dass der Wasserversorger nur bis zur Wasseruhr die Qualität des Wassers sicherstellt. Ab da ist der Hauseigentümer selbst für die Qualität des Leitungswassers verantwortlich. Je nach Hausinstallation können sich Eisen oder auch Kupfer im Standwasser anreichern. An verkalkten und selten gereinigten Perlatoren können sich sogar Keime bilden. Natürliches Mineralwasser hingegen stammt aus geschützten, unterirdischen Wasservorkommen und ist von ursprünglicher Reinheit.



# EXPERTEN-INTERVIEW HAARTRANSPLANTATION PROF. DR. HOLGER G. GASSNER

**Fachzentrum Ästhetische Medizin | HNO**

*Finesse*  
www.Professor-Gassner.eu

**Prof. Dr. Gassner hat im Finesse Center Regensburg ein Team mit international anerkannter Expertise aufgebaut. In seiner Praxis werden nicht nur Haartransplantationen des Haupthaars durchgeführt, sondern auch die Transplantation von Augenbrauen-, Wimpern und Barthaaren sowie die regenerierende Behandlung mit PRP. Wir haben bei Prof. Dr. Gassner nachgefragt, welche Methoden es gibt und welche Voraussetzungen für die Möglichkeit einer Haartransplantation erfüllt sein müssen.**

## Welche Transplantationsarten gibt es?

Bei der Einzeltransplantation der Haarfollikel (Follicular unit extraction) werden unter mikroskopischer Kontrolle einzelne Haarfollikel oder kleine Gruppen von Haarfollikeln mit sehr kleinen Hohlinstrumenten aus der Hinterhauptshaut entnommen. Diese Haare werden dann unter dem Mikroskop aufbereitet, gezählt und in gekühlter Nährlösung gelagert. Eingesetzt werden die Haare in den zu transplantierenden Empfängerarealen in präzise platzierte Stichkanäle, die die Ausrichtung der natürlichen Haare exakt nachempfinden.

## Ist eine Haartransplantation schmerzhaft?

Wir führen die Anteile des Eingriffs, während der Spritzen in die Kopfhaut gegeben werden, in Dämmer-schlafnarkose durch. So können wir den Eingriff in aller Regel vollständig schmerzfrei gestalten. Die Dämmer-schlafnarkose hat weitere Vorteile: Blutdruck und Stresshormone bleiben auf einem niedrigen Niveau, was der Einheilung der Haartransplantate förderlich ist; und wir als Team können präziser unter dem Mikroskop arbeiten, während der Patient ruhig schläft.

## Was ist eine Behandlung mit PRP?

PRP steht für „platelet rich plasma“. Dieses wird aus Ihrem Eigenblut gewonnen und durch eine spezielle Technik aufbereitet. Durch die wiederholte Injektion von PRP kann die Regeneration der Haarwurzeln ange-regt und unterstützt werden. Dieser einstündige ambu-lante Eingriff erfordert keine Betäubung und wird in der Regel drei bis fünf Mal wiederholt.

## Wer eignet sich für eignen Haartransplantation?

Männer und Frauen können gleichermaßen für eine Haartransplantation geeignet sein. Der Erfolg der Haar-transplantation beruht auf dem simplen Prinzip, dass die Haare des Hinterhauptes wesentlich resistenter gegen Haarausfall sind als die der Stirnpartie und der zentralen Kopfhaut. Wie bei jeder Behandlung gibt es auch bei der Haartransplantation limitierende Faktoren. So können extreme Verläufe mit einem fast kompletten Haarverlust in jungen Jahren nicht immer ausreichend behandelt werden. Haarverlust mit langsamerem Ver-lauf und Auftreten im mittleren Lebensalter ist dagegen häufig gut behandelbar.

## Wie erfolgt eine Transplantation der Augenbrauen und Wimpern?

Hier werden Haare vom Hinterkopf entnommen und mit speziellen Techniken im Bereich der Lidkanten und der Augenbrauen eingepflanzt. Der Eingriff ist sowohl für Männer als auch Frauen geeignet.

## Ist eine Transplantation von Barthaar ebenfalls möglich?

Ja, ein nicht vollständig ausgebildeter Bart kann durch die Verpflanzung von Eigenhaar vom Hinterkopf auf-gebaut und verdichtet werden. Auch hier kommen spezielle Techniken zum Einsatz. Der Eingriff kann in örtlicher Betäubung durchgeführt werden und dauert je nach Aufwand 2 bis 6 Stunden.

**FACHZENTRUM ÄSTHETISCHE MEDIZIN | HNO  
PROF. DR. HOLGER G. GASSNER**

Fröhliche-Türken-Straße 8 | 93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 58 65 05 55 | e-mail: info@finesse.center

[www.Professor-Gassner.eu](http://www.Professor-Gassner.eu)



# ZURÜCK ZU vollem HAAR



Mehr Infos:  
[www.finesse.center](http://www.finesse.center)

Sie wollen sich Ihren Traum von vollem Haar erfüllen? Die Themen Haarausfall und Haartransplantation werden mittlerweile auch in Deutschland viel offener besprochen. Erkennbar wird dieser Trend durch die steigende Zahl der Behandlungen in den letzten Jahren und den Fakt, dass immer mehr Patienten und Prominente wie Fußballcoach Jürgen Klopp oder Politiker Christian Lindner selbstbewusst und öffentlich zu ihrer Transplantation stehen.

Vor einem behandelnden Eingriff sollte eine eingehende und umfassende Beratung in einer Praxis bei einem für Transplantation ausgebildeten Spezialisten stattfinden. Denn wie bei jeder Behandlung gibt es auch bei der Haartransplantation Limitationen, sodass je nach Art des Haarausfalles individuelle Methoden des Eingriffes gewählt werden müssen. Neben der Behandlung der Kopfhaut mit Eigenblut (PRP) kann die Entnahme der Haarfollikel heute ohne erkennbare Narbe durchgeführt werden. Der Eingriff wird schmerzfrei in Dämmer schlafnarkose durchgeführt.

Auch das Team des Finesse Centers von Experte Prof. Dr. Holger Gassner im Herzen der Regensburger Altstadt hat sich auf Haartransplantationen spezialisiert und bietet Beratung und Behandlung im eigens dafür ausgestatteten Eingriffsraum der Praxis an.

*Finesse*  
Ästhetische Medizin | HNO



## Ihr Fachzentrum für Ästhetische Medizin | HNO

IN DER REGENSBURGER ALTSTADT

Ihr Fachzentrum für Ästhetische Medizin | HNO | Haartransplantation

Unsere Praxis liegt in einer besonders schönen Ecke der Regensburger Altstadt, direkt am Schlosspark. Sie erreichen uns über das Parkhaus Petersweg (1 min), der Hauptbahnhof ist 5 min entfernt.

Prof. Dr. Holger G. Gassner



Die Kompetenz international renommierter Experten kommt Ihrer Behandlung zu Gute.

Fachzentrum Ästhetische Medizin | HNO | Fröhliche-Türken-Straße 8 | 93047 Regensburg | [info@finesse.center](mailto:info@finesse.center) | 0941 586 50 - 555

\* assoziierte Ärzte

[www.finesse.center](http://www.finesse.center)

# EXPERTEN-INTERVIEW GEHÖRVERLUST MATTHIAS LIEBL

**Inh. von Liebl Hörakustik im DEZ**



**Herr Liebl, wieso stehen während der Corona-Krise und der damit verbundenen Mundschutzpflicht gerade Menschen mit bestehenden Hörverlusten besonders unter Stress?**

Durch das Tragen einer Mund-Nasen-Maske ist Lippenlesen nicht mehr möglich und vor allem die hellen Töne des Sprechers werden geschluckt, sodass das Sprachverstehen bei Hörgeschädigten noch stärker eingeschränkt wird und ein bestehender Hörverlust noch deutlicher zum Tragen kommt. Dies führt vor allem bei Alltagssituationen wie dem Einkauf zu merklichen Verständigungsproblemen und Unsicherheiten bei Betroffenen. Menschen ohne Hörverlust bieten Kommunikationssituation mit Maske allerdings die Chance, sich in Menschen mit Gehördefekten einzufühlen, da im Alter in erster Linie die von der Maske geschluckten hellen Töne immer schlechter wahrgenommen werden.

**Welche zusätzlichen Probleme können bei Menschen mit Hörgeräten im Zusammenhang mit Mund-Nasen-Masken auftreten?**

Beim Abnehmen der Masken besteht immer die Gefahr, dass sich vor allem weniger gut sitzende Hörgeräte lockern, sodass diese irgendwann unbemerkt herausfallen und verloren gehen können. Um Abhilfe zu schaffen, lassen sich Hörgeräte auch nach dem Kauf noch perfekt auf den Gehörgang anpassen. Dies sorgt nicht nur für einen besseren und komfortableren Sitz, sondern auch für mehr Sicherheit im Alltag.

**Wann sollte man sich auch in Corona-Zeiten ernsthaft überlegen, sich von einem Hörakustiker beraten zu lassen?**

Immer dann, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr alles verstehen zu können, wäre ein Besuch beim Hörakustiker sicherlich angeraten. Wir können mit einem kurzen Test schnell Klarheit über die Hörleistung schaffen.

**Wie läuft der Besuch beim Hörakustiker genau ab?**

Am Anfang steht die Analyse des Hörvermögens mittels einer Höranalyse. Im Anschluss können wir den Kunden beraten und eine individuelle Hörlösung ganz nach seinem Bedarf finden. Bei uns bekommt jeder Kunde die Möglichkeit, verschiedene Geräte kostenfrei zu testen. Wir begleiten den Kunden auf seinem Weg zu seinen perfekten Hörsystemen.

**Viele Leidende scheuen lange den Besuch beim Hörakustiker oder 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, die weit mehr können, als nur die Hörfähigkeit zu verbessern. Auch haben sich die Hörgeräte in den letzten Jahren stark verkleinert, sodass diese gut im „Verborgenen“ getragen werden können.

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

Scheuen die Betroffenen den Besuch beim Hörakustiker, tritt in der Regel 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 rechnen.

## Wie lange dauert die Eingewöhnungsphase ohne eine Minderung der Hörerinnerung?

Durch den natürlichen Klang von modernen Hörgeräten geht die Eingewöhnungsphase heute sehr schnell vonstatten. In ein bis zwei Wochen haben sich die Kunden an ihre Geräte gewöhnt.

## 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. Um einen Überblick über die Vielfalt zu erhalten, gibt es den Hörakustiker – dieser findet in der Regel das passende System.

## Wird der Kauf eines Hörgerätes bezuschusst?

Wenn ein HNO-Arzt eine Hörhilfe verordnet, sind Krankenkassen verpflichtet, das verordnete Hörgerät anteilig zu bezahlen. In der Praxis erhalten schwerhörige Menschen einen Zuschuss, der eine Grundversorgung ermöglicht. Kostet ein Hörgerät mehr als der gesetzliche Festbetrag, etwa weil Fernseh-Funktionen gewünscht werden, müssen Versicherte eine Zuzahlung leisten.

Leidet man an einer Schwerhörigkeit, wird alle sechs Jahre ein neues Hörgerät von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Eine Beantragung alle sechs Jahre macht dabei auch durchaus Sinn, da der technische Fortschritt auch bei den Basissystemen nicht Halt macht, sodass man in jedem neuen Versorgungszeitraum mit verbesserten Systemen rechnen kann. Insgesamt beläuft sich der Zuschuss der gesetzlichen Krankenkassen beim Kauf eines Hörsystems auf rund 685 Euro pro Ohr.

## Welche technische Neuerung der letzten Jahre betrachten Sie als besonders hilfreich im Alltag?

Ich glaube, dass die neuentwickelte Akustik-Bewegungs-Sensorik, wie sie in den Signia Xperience Modellen verbaut ist, einiges an Lebensqualität zurückgeben kann. Moderne Hörgeräte können bisher nur Entweder-Oder: Entweder sie fokussieren direktional auf einen Sprecher vor ihnen oder omnidirektional auf

Umgebungsgeräusche. Die Akustik-Bewegungs-Sensorik ermöglicht beides gleichzeitig, sodass sich Hörgeräteträger nicht mehr für Sprachverstehen oder Umgebungswahrnehmung entscheiden müssen. Zudem erkennt dieser Sensor, ob sich der Träger oder ihn umgebende Geräuschquellen bewegen, was nicht nur für ein natürlicheres Hörgefühl sorgt, sondern auch zu einem verbesserten Sprachverständnis, während sich der Träger bewegt.

## Wo geht die Reise der Hörgerätetechnologie in Zukunft hin?

Die Funktionen der Hörsysteme werden wie die Funktionen der Smartphones immer weiter steigen. Sprachbefehle werden gekoppelt werden, und die Simultanübersetzung von Sprachen ist ein Punkt, auf den nicht nur Hörgeräteträger warten. Schon heute tragen viele wiederaufladbare In-Ear-Kopfhörer wie Apple AirPods, die 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 – diese können schließlich mehr als nur Musik vom Smartphone streamen. Moderne Hörlösungen bringen Menschen nicht nur wieder zusammen, sondern verbessern das gesamte Leben und sind ein wichtiges Stück Lebensqualität.

---

*„Nicht-Sehen trennt den Menschen von den Dingen.  
Nicht-Hören trennt den Menschen vom Menschen.“*

*(Immanuel Kant)*

---



**LIEBL HÖRAKUSTIK**  
Donau-Einkaufszentrum

Weichser Weg 5 | 93059 Regensburg  
Tel.: 0941 /46 39 12 22 | [www.liebl-hörakustik.de](http://www.liebl-hörakustik.de)

**Liebl**  
Hörakustik

## HNO REGENSBURG

# DR. HROMADA & KOLLEGEN

### Hals-Nasen-Ohrenheilkunde



**MU DR. JOZEF HROMADA**

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde  
Zusatzqualifikation Allergologie

Dr. Jozef Hromada spezialisiert sich auf Erkrankungen und Formstörungen der Nase



**DR. MED. UNIV. ISABELLE SCHUSTER**

Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde



**DR. JAKOB NERL**

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

**In unserer modernen HNO-Praxis bieten wir Ihnen in einer angenehmen Atmosphäre die professionelle Diagnostik und Behandlung des fast gesamten Krankheitspektrums in Hals-Nasen-Ohren Medizin.**

Die Behandlung der Allergie bzw. allergischen Schnupfen /Rhinitis/ und damit verbunden gesundheitlichen Beschwerden gehört zum unserer täglichen Tätigkeit.

Ganz wichtiges Gebiet bildet die Diagnostik und diverse Arten der Behandlung des Schnarchens und Schlafstörungen.

Patienten mit behinderter Nasenatmung und nasalen Beschwerden werden vielseitige Behandlungsmethoden angeboten.

Mittel Laser werden zum Beispiel die Nasenmuschel verkleinert, das Schnarchen behandelt und unterschiedliche kleine Tumore im Gesichtsbereich fast schmerzfrei entfernt.

Wir widmen unseren kleinen Patienten besonders viel Aufmerksamkeit und gerne die nunmal dafür nötige Zeit, Geduld und die für eine kindgerechte, stressfreie und spielerisch entspannende Behandlung unabdingbare Herzlichkeit.

Die Ästhetik spielt in unserer Praxis eine sehr wichtige Rolle. Es ist nicht nur bei einer Faltenunterspritzung mittels Botox oder Hyaluronsäure sowie auch bei den Eingriffen wie Nasenplastik /Rhinoplastik/ oder Ohrmuschelplastik unverzichtbar.

Unser Team ist bereit Ihnen die adäquate Diagnostik und genaue konservative sowie ambulante oder stationäre chirurgische Therapie anzubieten.

**FÜR WEITERE INFORMATIONEN ODER FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE IN UNSERER PRAXIS ZUR VERFÜGUNG.**



*Die schöne Nase ist ein Juwel des Gesichtes.  
Die einwandfreie Funktionalität sowie  
eine schöne und ästhetische  
Form der Nase bilden eine Harmonie.  
Diese wird jedem Mensch individuell angepasst.  
Die gesunde und ästhetisch geformte Nase  
ist das Juwel Ihrer Individualität.*

## LEISTUNGSSPEKTRUM

- Allergologie
- Nasenplastik
- Schnarchen & Schlafmedizin
- Laser & kosmetische Chirurgie
- Ohrchirurgie
- Ambulante & stationäre Operationen
- Tumorbehandlung
- Tinnitus & Schwindel & Schwerhörigkeit Behandlung
- Kinder HNO
- Faltenunterspritzung



### SPRECHZEITEN REGENSBURG:

<b>MO</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 18:00 Uhr
<b>DI   MI   DO</b>	08:00 Uhr – 13:00 Uhr 14:30 Uhr – 18:00 Uhr
<b>FR</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr

### SPRECHZEITEN NEUTRAUBLING:

<b>MO   DI   DO</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 15:00 Uhr – 18:00 Uhr
<b>MI</b>	08:00 Uhr – 15:30 Uhr
<b>FR</b>	08:00 Uhr – 13:00 Uhr

**HNO REGENSBURG**  
Bahnhofstraße 22 / CRC  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 52059  
[www.hno-regensburg.de](http://www.hno-regensburg.de)

**HNO NEUTRAUBLING**  
Hans-Watzlik Straße 5  
93073 Neutraubling  
Tel.: 09401 / 51951  
[www.hno-neutraubling.de](http://www.hno-neutraubling.de)

## FORUM HNO

**DR. MED. SEBASTIAN WEIKERT**  
**DR. MED. JOACHIM FUHRMANN**  
**DR. MED. IRIS HAKE**

**GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR HNO+PHONIATRIE**

**HNO-Heilkunde**

**Phoniatrie**

**Pädaudiologie**

**Untersuchung und Behandlung  
 aller Erkrankungen  
 im Bereich Hals-Nasen-Ohren**



**DR. MED. SEBASTIAN WEIKERT**

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



**DR. MED. JOACHIM FUHRMANN**

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



**DR. MED. IRIS HAKE**

Fachärztin Hals-Nasen-Ohrenheilkunde,  
 Fachärztin Phoniatrie-Pädaudiologie, 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/Pädaudiologie-Praxis werden alle Untersuchungen und Behandlungen von HNO-ärztlichen Erkrankungen angeboten.**



### FORUM HNO

Paracelsusstraße 1  
 neben den Arcaden  
 93053 Regensburg

Tel.: 0941 / 29 70 70 | Fax: 0941 / 29 70 72 9  
 e-mail: info@forumhno.de

[www.forumhno.de](http://www.forumhno.de)



GESUNDHEITSFORUM



### NEUE SPRECHZEITEN:

<b>MO   DI   DO</b>	8:30 Uhr – 12:00 Uhr 14:30 Uhr – 17:30 Uhr
<b>MI</b>	8:30 Uhr – 12:00 Uhr
<b>FR</b>	8:30 Uhr – 12:00 Uhr

*mehr Kompetenz –  
mehr Menschlichkeit*



**Krankenhaus  
St. Josef**

MR 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 Unfallchirurgie**
- > **Interdisziplinäre Zentrale Notaufnahme**

### Interdisziplinäre Zentren:

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



## PHYSIOTHERAPIE FERDINAND SCHRÖDER



**BENJAMIN BATHEJA**  
Physiotherapeut

**FERDINAND SCHRÖDER**  
Physiotherapeut

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.

### 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 nachhaltig wirksame und tiefgreifende Behandlungsmethoden etabliert.

Wir begleiten Sie in Ruhe durch die Therapien und finden für Ihre Schmerzen, Blockaden und Beschwerden individuelle Lösungen. Zudem geben wir Ihnen Übungen zur weiteren Gesunderhaltung mit an die Hand.

## LEISTUNGSSPEKTRUM

• Krankengymnastik • Manuelle Therapie • Manuelle Lymphdrainage • Atemtherapie • Physiotherapie bei CMD (Craniomandibuläre Dysfunktion) • Klassische Massagetherapie • Wärmeanwendungen / Fango / Naturmoor

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



fotos: christoph gabler



### TELEFONZEITEN:

<b>MO   MI</b>	12:00 Uhr – 13:00 Uhr
<b>DI</b>	18:00 Uhr – 19:00 Uhr
<b>DO</b>	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.

### PHYSIOTHERAPIE FERDINAND SCHRÖDER Physiotherapeut

Ostengasse 28  
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 38 22 44 67  
e-mail: info@ostenphysio.de

[www.ostenphysio.de](http://www.ostenphysio.de)

## EDEN REHA & PRAXIS EDER MÜLLER KERLER

### KLAUS EDER

#### Physiotherapie & Rehabilitation



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 Rehazentrum 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 Thermo-therapie, 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 Be-



kantheit 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 Sportwissenschaft 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.

## EDEN REHA

ZENTRUM FÜR PHYSIOTHERAPIE UND REHABILITATION

### EDEN REHA

Zentrum für Physiotherapie und Rehabilitation

Lessingstraße 39 - 41 | 93093 Donaustauf

Tel.: 09403 / 38 0 | Fax.: 09403 / 38 11

e-mail: info@eden-reha.de

[www.eden-reha.de](http://www.eden-reha.de)

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

MO|DI|MI|DO 07:20 Uhr – 19:20 Uhr  
FR| 07:20 Uhr – 17:00 Uhr

## eder müller kerler

Physiotherapie und Rehabilitation

### EDER MÜLLER KERLER

Physiotherapie und Rehabilitation

Königsstraße 4 | 93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 555 79 | Fax.: 0941 / 555 89

e-mail: kontakt@edermuellerkerler.de

[www.edermuellerkerler.de](http://www.edermuellerkerler.de)

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

MO|DI|MI|DO 07:00 Uhr – 19:00 Uhr  
FR| 07:00 Uhr – 16:00 Uhr



# MEDIZINISCH WERTVOLL KAISER-THERME BAD ABBACH



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 Funkti-

onsstörungen 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](http://www.kaiser-therme.de)

KAISER  
THERME 

# PHYSIOTHERAPIE & REHA-SPORT

## KINDLER REHA FIT



© 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 | lopolo



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

### ÖFFNUNGSZEITEN:

**MO-FR** 07:30 Uhr – 22:00 Uhr  
**SA|SO** 09:00 Uhr – 19:00 Uhr

### KINDLER REHA-FIT

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

Amberger Straße 136 | 93057 Regensburg

Tel.: 0941 / 28 095 720 | e-mail: sallern@kindler-reha-fit.de

[www.kindler-reha-fit.de](http://www.kindler-reha-fit.de)

# POWERNAPPING

## DER UPPER OHNE NEBENWIRKUNGEN



© bigstock | photosvit

**Das kurze Mittagsschläfchen wurde in zahlreichen Studien untersucht und seine Wirkung vielfach bestätigt. Es steigert nicht nur die Leistung oder beugt Erschöpfungszuständen vor, der Kurzschlaf wirkt sich auch positiv auf Kurzzeitgedächtnis,**

**Konzentration, Gewicht und Laune aus. Zusätzlich bieten drei Mittagsschläfchen von 30 Minuten in der Woche Schutz vor Herzkrankheiten. Ein gepflegter und effektiver Mittagsschlaf will allerdings gelernt sein.**

Ein sogenannter Powernap ist ein kurzer Leichtschlaf mit einer maximalen Dauer von 20 Minuten. Wird diese Schlafenszeit überzogen, erhöht sich die Gefahr, in den Tiefschlaf zu gleiten und den Frischeeffekt des Mittagsschlafes zunichtezumachen. Um die Effekte des Powernaps optimal zu nutzen, sollte man auf zahlreiche, nicht ganz unwesentliche Kleinigkeiten achten. Mit der folgenden Schritt-für-Schritt-Anleitung holen Sie das Meiste aus dem Powernap für sich raus.

### DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT FINDEN

Egal ob Mittagspause oder früher Nachmittag – ein kurzer Powernap füllt die leeren Akkus wieder auf und schafft Energie für den restlichen Arbeitstag. Hier lautet die Devise: Flexibel sein und auf den Körper hören. Der beste Zeitpunkt für einen erfrischenden Kurzschlaf zeigt Ihnen Ihr Körper mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche an. Auf ein Schläfchen nach 16 Uhr sollte aber verzichtet werden, da sich dadurch Störungen des Nachtschlafs ergeben können.

### MIT KAFFEE-BOOSTER AUS DEM SCHLAF

Um den aufputschenden Effekt von Koffein für sich zu nutzen und das Aufstehen zu erleichtern, sollten Sie den Kaf-

fee direkt vor dem Powernap zu sich nehmen – am besten eignet sich hierfür ein Espresso mit einer Prise Zucker. Sinn und Zweck des Kaffeegenusses sind dabei schnell erklärt: Während Sie in etwa 20 Minuten schlummern, dauert es in etwa dieselbe Zeit, bis die Wirkung des Koffeins eintritt. Neben Kaffees bieten sich auch grüne oder schwarze Tees an.

### DUNKELHEIT SCHAFFEN

Um während des Tages schneller in den Schlaf zu finden, sollte man dem Körper suggerieren, dass es bereits Nacht ist – wenn auch nur für kurz. Dies geschieht entweder durch ein Abdunkeln des Raums oder durch die Abdeckung der Augen mittels einer Schlafmaske.

### BERUHIGENDE SOUNDKULISSE

Absolute Stille, weißes Rauschen, entspannende Musik, leiser Regen oder andere Naturgeräusche – jeder Mensch braucht seine individuelle Soundkulisse, um wirklich entspannen zu können und somit schnell in den Schlaf zu finden. Gerade bei den ersten Powermapping-Versuchen reagieren viele Menschen empfindlich auf einen schwankenden Geräuschpegel. Monotone Hintergrundgeräusche via Kopfhörer oder auch schalldämpfende Ohr- ▶

# BettenSchur

Ludwigstraße 2 – 4 · 93047 Regensburg  
[www.betten-schur.de](http://www.betten-schur.de)

## GEHEN SIE MIT UNS IN IHRE UNABHÄNGIGE ZUKUNFT.

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Beratungstermin –

egal ob bei uns oder bei Ihnen zu Hause:



0941 – 55891



Gerade im fortgeschrittenen Alter hat Autonomie oberste Priorität. Seniorinnen und Senioren möchten ihr Leben so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt gestalten. Eine unabhängige Zukunft beginnt dabei bereits mit der passenden Schlafgelegenheit. **Wir von Betten Schur** bieten Ihnen mit unseren komfortablen Betten das passende Gegenstück zu Ihren Wünschen nach Autonomie und Eigenständigkeit. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten. Sollten Sie nicht gut zu Fuß sein, uns ist kein Schritt zu weit: Gerne kommen wir bei Ihnen zu Hause vorbei.

### EIN SCHRITT IN RICHTUNG EIGENSTÄNDIGKEIT

Zu Hause alt werden, bleibt für viele Menschen ein Traum. Wir von Betten Schur möchten Ihnen dabei helfen, Ihren Traum wahrwerden zu lassen und einen Schritt in die Eigenständigkeit zu gehen. Unsere Betten der Zukunft sind deshalb individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und lassen sich dank ansprechendem und gestaltbarem Design in vielen Holz- und Polstervarianten mit jedem Einrichtungsstil kombinieren.

### AUFSTEHEN OHNE PROBLEME

Problemloses Aufstehen wird bei uns großgeschrieben. Unsere Betten verfügen über eine integrierte und zu-

gleich automatische Höhenverstellung, die Ihnen das Aufstehen um ein Vielfaches erleichtert – vor allem bei Rückenbeschwerden. Pluspunkt: Durch das Liftsystem geht Ihnen auch die Putzarbeit leichter von der Hand.

### NEUKAUF IST NICHT NOTWENDIG

Sie sind mit Ihrem vorhandenen Bett zufrieden und möchten es nur umrüsten? Auch hierfür haben wir eine gut durchdachte Möglichkeit für Sie parat: Durch ein einseitiges Liftsystem oder eine auf Ihren Körper zugeschnittene Matratze wird auch Ihre bisherige Schlafgelegenheit zu Ihrem Bett der Zukunft.



müheloses Bettenbeziehen ohne Bücken



rückenschonendes Staubsaugen

### BETTEN SCHUR

Ludwigstraße 2-4  
 93047 Regensburg  
 Tel.: 0941 / 55 89 1  
 e-mail: [info@betten-schur.de](mailto:info@betten-schur.de)

[www.betten-schur.de](http://www.betten-schur.de)

stöpsel schaffen hier nervlichen Frieden und sorgen für eine ungestörte Entspannung.

## WECKER STELLEN

Wollen Sie ein Powernap fest in Ihren Alltag integrieren, sollten Sie sich immer einen Wecker stellen, um rechtzeitig aufzuwachen und ein Gleiten in den Tiefschlaf zu vermeiden. Geübte Powernapper wachen aber auch oftmals ohne Wecker rechtzeitig auf.

## BEQUEME HALTUNG

Ein Mittagsschläfchen lässt sich prinzipiell überall abhalten, wo man sich setzen oder hinlegen kann. Wichtig hierfür ist nur, dass Sie eine schlaffreundliche Position einnehmen können. Sollten Sie unter chronischen Verspannungen leiden, dürfte gerade das Platz-Kriterium Probleme verursachen. Hier können ein Kissen für den Bürotisch oder ein Nackenkissen für den Bürostuhl Wunder wirken. Können Sie Ihren Powernap auf einer Couch oder einem Bett abhalten, dürften Ein- und Durchschlafprobleme ohnehin kein Problem darstellen. Mit einer halbaufrechten Position sorgen Sie dafür, dass es nicht zu bequem wird.

## GUT TEMPERIERT

Die Temperatur wirkt sich maßgeblich auf das Eintauchen in den Schlaf aus. Ist es zu warm oder zu kalt, zögert sich das Einschlafen hinaus. Für den Nachtschlaf gelten 16-18 Grad als ideal – ebenso für den Powernap. Aber auch die 20 Grad im Büro dürften für ihn kein Problem darstellen. Ebenfalls wichtig: Hände und Füße sollten immer warm sein! Bei Kälteempfinden sollten Sie besser auf eine Decke zurückgreifen, als die Heizung aufzudrehen. Eine Decke steigert nicht nur die gefühlte Temperatur, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

## KEIN PARDON BEIM AUFSTEHEN

Die wohl leidigste Phase für jeden Powernapping-Beginner ist das Ende des vermeintlichen Mittagsschlafs. Vor allem wenn man nur gefühlte fünf Minuten gedöst und im Rest der Zeit wachgelegen hat. Das Credo lautet aber „Aufstehen“ – und zwar immer. Der Trick liegt hierbei in der Etablierung einer Routine. Der Körper soll daran gewöhnt werden, zwanzig Minuten schlafend zu ruhen, um anschließend frisch und munter aufzuwachen. Je konsequenter Sie sich an die Schritte und Regeln halten, umso schneller stellen sich immer größer werdende Erfolge ein. Doch selbst anfängliche fünf Minuten können bereits erholsam wirken. Wer allerdings liegen bleibt, verzögert nicht nur den Fortschritt, sondern kann positive Effekte sogar zunichtemachen.

## KREISLAUF IN SCHWUNG BRINGEN

Nach dem Schlaf ist der Kreislauf im Keller und der Körper tiefenentspannt. Um den Aufwachprozess anzure-



gen, müssen sie dafür sorgen, dass sich die Herzfrequenz erhöht und der Blutdruck steigt. Als besonders effektiv erweisen sich hier das Strecken und Dehnen mit einem anschließenden Besuch an der frischen Luft. An dunklen verregneten Tagen helfen Zitrusfrüchte oder Zitronenwasser, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Kurz darauf setzt ohnehin die Wirkung des zuvor eingenommenen Tees oder Kaffees ein.

## LICHT TANKEN

Um Ihrem Körper zu helfen, vollkommen wach und leistungsfähig zu werden, sollten Sie ihn hellen Lichtsignalen aussetzen. Helles Tageslicht erweist sich hierfür als besonders ideal und regt nicht nur den Abbau des Schlafhormons Melatonin an, sondern auch die Produktion von Serotonin. An dunkleren Tagen kann eine Tageslichtlampe oder eine helle Innenbeleuchtung als Ersatz herangezogen werden.

## ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Wie eingangs erwähnt: Einschlafen will gelernt sein! Denn selbst bei perfekten Rahmenbedingungen und der sorgfältigen Einhaltung aller Schritte ist ein schneller Schlaf mit anschließender Erholung alles andere als vorprogrammiert. Der Schlüssel liegt aber gerade in dieser „Programmierung“: Routine und regelmäßige Übung sorgen mit der Zeit für einen effektiven Powernap und somit auch für mehr Energie und gute Laune in Alltag und Beruf.



Orthopädie-Schuhtechnik

HUBER



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

*Bewegung erleben:* [www.bauerfeind.com](http://www.bauerfeind.com)

**BAUERFEIND®**



**GenuTrain®**



**TRIactive® play**



**MalleoTrain®**

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

[www.orthopaedie-huber.de](http://www.orthopaedie-huber.de)

## ZAHNÄRZTE OBERMÜNSTERSTRASSE

**DR. MED. DENT. BLANK**  
**DR. MED. DENT. SIEGMUND**  
**DR. MED. DENT. HIERONYMUS**



### ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE - FUNKTIONSTHERAPIE

Dr. Julian Hieronymus ist Master of Science für Zahnmedizinische Ästhetik und Funktion sowie 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 Equipment 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 versorgt.

## 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. implantologischer Arbeiten hergestellt werden. Die direkte Kommunikation zwischen Zahnarzt 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



**Zahnärzte**  
Obermünsterstraße

Kompetenz durch Spezialisierung



**zahnhelden**

Kinder- und Jugendzahnheilkunde



## SPRECHZEITEN:

<b>MO   DO</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 18:00 Uhr
<b>DI</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 17:30 Uhr
<b>MI</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 17:00 Uhr
<b>FR</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 16:00 Uhr

und nach Vereinbarung

## ZAHNÄRZTE OBERMÜNSTERSTRASSE

**DR. MED. DENT. MICHAEL BLANK**  
**DR. MED. DENT. JULIAN HIERONYMUS, M.SC.**  
**DR. MED. DENT. MATHIAS SIEGMUND, M.SC., M.SC.**

Obermünsterstraße 11  
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 510 91 | Fax: 0941 / 56 57 36  
e-mail: info@zahnaerzte-in-regensburg.de

[www.zahnaerzte-in-regensburg.de](http://www.zahnaerzte-in-regensburg.de)  
[www.zahnhelden.de](http://www.zahnhelden.de)

## ZAHNARZTPRAXIS

### DR. MED. DENT. K. FAYAD



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**

#### **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 Zahnbetterkrankungen.

##### **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 aussehende 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.

## KIEFERORTHOPÄDIE FÜR ERWACHSENE

Mit einer Schienenbehandlung lassen sich im Erwachsenenalter leichte bis mittelschwere Zahnfehlstellungen effektiv, schonend und kostengünstig korrigieren. Die dabei verwendeten Aligner sind sowohl durchsichtig als auch herausnehmbar und besitzen einen hohen Tragekomfort. Wir beraten Sie hierzu gerne in unserer Praxis.



### SPRECHZEITEN:

<b>MO</b>	07:30 Uhr – 16:30 Uhr
<b>DI</b>	07:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 16:00 Uhr
<b>MI</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr
<b>DO</b>	07:00 Uhr – 12:00 Uhr 13:00 Uhr – 17:00 Uhr
<b>FR</b>	08:00 Uhr – 12:00 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung  
oder per Mitteilung Ihres Wunschtermins  
auf unserer Webseite.



**DR. FAYAD**  
ZAHNARZT

### ZAHNARZTPRAXIS

**DR. MED. DENT. K. FAYAD**

Wittelsbacherstraße 2  
93049 Regensburg

Tel.: 0941 / 670 80

Fax: 0941 / 640 05 30

e-mail: [zahnarzt@dr-fayad.de](mailto:zahnarzt@dr-fayad.de)

[www.dr-fayad.de](http://www.dr-fayad.de)



# KEINE MEDIZIN OHNE DATENSCHUTZ



Informationen über die Gesundheit gehören zu den sensibelsten Daten eines Menschen. Entsprechend streng sind die gesetzlichen Vorgaben aus dem Datenschutz und der Strafgesetzgebung. Neben Hinweis-, Schulungs- und Dokumentationspflichten, müssen Ärzte und Dienstleister im medizinischen Bereich heute auch verstärkt auf Informationssicherheit achten. Egal ob es um sichere Entsorgung, Übermittlung von medizinischen Daten oder Datenschutz bei eingesetzten Medizingeräten geht – in allen Bereichen muss ein sicherer und rechtskonformer Umgang gewährleistet sein. Die Fragen, die bei der Gestaltung von Arbeitsbereichen, Auswahl von Systemen oder auch dem Erfüllen der Dokumentations- und Hinweispflichten aufkommen, sind schnell komplex und durch einfache Recherche nur selten zu beantworten.

## **E-MAIL-VERKEHR – SCHNELL IST NICHT IMMER DIE BESTE LÖSUNG**

Besonders im Fokus steht häufig der Umgang mit Patientenakten oder der Weitergabe von Diagnosen an weiterbehandelnde Ärzte oder auch den Behandelten selbst. Hier sollte auf keinen Fall einfach per E-Mail versendet werden. Auch eine Einwilligung in die Weitergabe von Daten per E-Mail ist laut den deutschen Aufsichtsbehörden nicht einfach möglich. Im medizinischen Bereich sollten deshalb sichere Datenaustauschportale oder entsprechende Software genutzt werden, um Patienten, nachbehandelnden Ärzten oder Apotheken Informationen sicher zukommen zu lassen.

## **MESSENGER-DIENSTE – PRAKTISCH UND PROBLEMATISCH ZUGLEICH**

So praktisch die Nutzung von Messenger-Diensten wie WhatsApp für die schnelle Kommunikation sein mögen, so schwierig sind diese in Bezug auf den Schutz von medizinischen Daten zu bewerten. Schnell kann hier ein Datenschutzverstoß vorliegen.

Auch die Gestaltung von Anmelde-, Warte- und Behandlungsbereichen kann oft aus Datenschutzsicht optimiert werden und mit kleinen Maßnahmen können häufig große Schutzwirkungen entstehen.

## **DATENSCHUTZBEAUFTRAGTER – MEHR ALS NUR GUTER RAT**

Oft ist mit geringen Mitteln, konstanter Sensibilisierung der Mitarbeiter und pragmatischen Maßnahmen viel für eine erfolgreiche Umsetzung der DSGVO getan. Ein erfahrener externer Datenschutzbeauftragter übernimmt hierbei nahezu alle Aufgaben und berät, wo Fragen auftreten, um auch Ärzte und medizinische Dienstleister vor Problemen mit dem Datenschutz zu schützen.





# DATENSCHUTZ IN ARZTPRAXEN

Als Datenschutzbeauftragte unterstützen wir Ärzte, Praxen und den medizinischen Bereich, sich auf das zu konzentrieren, was zählt: Menschen zu helfen. Unsere Experten übernehmen alle Datenschutzaufgaben, entlasten von Bürokratie und beraten, wo es nötig ist.

*Einfach, sicher und auf den echten Bedarf zugeschnitten.*



**Projekt 29** | Datenschutz  
Informationssicherheit



**Einfach  
gut hören**

**Liebl  
Hörakustik**

**Ihr Experte  
für gutes  
Hören**

**Hörsysteme  
Hörschutz  
InEars**

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

  
**DONAU  
EINKAUFS  
ZENTRUM**  
REGENSBURG