

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE **GESUND** in Franken



Diese Ausgabe ist
MULTIMEDIAL!
QR-Codes
scannen und
überraschen
lassen!

VERLÄSSLICHE PARTNER

In besten Händen:
In Franken fühlen sich
Patienten gut versorgt



GESUNDHEITSREGIONEN

An welchem Standort
liegen welche Kompetenzen?

VORSORGE

Gesundheit fängt
vor der Krankheit an

TIPPS

Was tun bei Rückenschmerzen
und schlechtem Schlaf?



Gesundheit - Lebensqualität - persönliche Beratung: Immer in Ihrer Nähe, immer für Sie da!

REGIONMED-KLINIKEN: Mehr als Klinik!

Die REGIONMED-KLINIKEN sind der erste **kommunale** bundeslandübergreifende Gesundheitsverbund in Deutschland, in dem sich Gesundheitseinrichtungen des Krankenhausverbandes **Coburg** sowie der Landkreise **Lichtenfels**, **Sonneberg** und **Hildburghausen** zu einem starken Netzwerk zusammengeschlossen haben. Rund 350.000 Menschen leben in unserem Einzugsgebiet in Südthüringen und Oberfranken. Ihnen allen ermöglicht unser leistungsfähiges Netzwerk aus **Medizin, Pflege, Reha und Betreuung** ein umfassendes, dem Menschen zugewandtes „Rundumpaket“ aus einer Hand in nahezu allen gesundheitlichen Belangen. Neben fünf Akutkliniken an sechs Standorten gehören zum Verbund eine Rehaklinik, Medizinische Versorgungszentren mit einem breiten Spektrum an Fachrichtungen, der

Rettungsdienst in den Landkreisen Sonneberg und Hildburghausen sowie Seniorenzentren und Wohnhäuser für psychisch betroffene Menschen. Eine Servicegesellschaft, die Medical School sowie die REGIONMED-Akademie runden das Portfolio ab.

Universitäres Niveau durch Zentrenbildung

Neben einer Grund- und Notfallversorgung an allen Klinik-Standorten etablieren wir nach und nach medizinische Zentren. Diese arbeiten über Standort- und Sektorengrenzen hinweg zusammen und stellen insbesondere für komplexe Krankheitsbilder ein universitäres Behandlungsniveau sicher. Somit kann auch innerhalb unserer ländlichen Region nahezu jedes Krankheitsbild vollständig und sicher **heimatnah** behandelt werden.



Unser Leistungsspektrum in Oberfranken:

Kliniken

Klinikum Coburg
Ketschendorfer Straße 33
96450 Coburg
Telefon 09561 22-0



- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Allgemeinmedizin und Altersmedizin
- Anästhesie
- Apotheke
- Endokrinologie, Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen
- Gastroenterologie, Hepatologie, Infektiologie
- Geriatrie und Rehabilitation
- Gynäkologie/Geburtshilfe
- Hämatologie und Onkologie
- Kardiologie/Angiologie
- Kinderklinik
- Nephrologie
- Neurologie
- Orthopädie/Unfallchirurgie
- Palliativmedizin
- Pathologie
- Perinatalzentrum
- Pneumologie
- Radiologie
- Schmerzzentrum
- Strahlentherapie
- Thoraxchirurgie
- Urologie/Kinderurologie
- Zentrale Notaufnahme

Klinikum Lichtenfels
Prof.-Arneß-Straße 2b
96215 Lichtenfels
Telefon 09571 12-0



- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Altersmedizin | Akutgeriatrie
- Anästhesie | Intensivmedizin
- Gastroenterologie
- Geburtshilfe | Gynäkologie
- Kardiologie
- Neurochirurgie
- Radiologie | Neuroradiologie
- Orthopädie | Unfallchirurgie
- Schmerzmedizin
- Notfallambulanz rund um die Uhr erreichbar

Klinikum Neustadt
Seilersgründchen 8
96465 Neustadt bei Coburg
Telefon 09568 925-0



- komplettes Spektrum Orthopädie
- neue Geriatrie

Medizinische Versorgungszentren

Unsere Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) bieten Ihnen eine leistungsfähige ambulante Versorgung durch Haus- und Fachärzte. In diesen ärztlich geleiteten, fachübergreifenden medizinischen Einrichtungen werden Sie wie in einer herkömmlichen Arztpraxis ambulant behandelt.

Hier finden Sie unsere MVZs:

Bad Staffelstein (Gynäkologie)
Am Hochgericht 15 • 96231 Bad Staffelstein
Telefon 09573 31800

Burgkunstadt (Gynäkologie)
Bahnhofstraße 24 • 96224 Burgkunstadt
Telefon 09572 3344

Coburg (Endokrinologie | Hämato-Onkologie | Orthopädie | Pathologie | Schmerzmedizin)
Gustav-Hirschfeld-Ring 6 • 96450 Coburg
Onkologie 09561 23-4540
Schmerzmedizin 09561 22-5120
Orthopädie 09561 22-6282
Endokrinologie 09561 22-6329

Coburg Gefäßmedizin (Gefäßchirurgie | Phlebologie)
Ketschengasse 22-24 • 96450 Coburg
Telefon 09561 799022

Coburg Gynäkologie
Spitalgasse 23 • 96450 Coburg
Telefon 09561 99390

MVZ Lichtenfels
Bamberger Straße 10 • 96215 Lichtenfels
Innere Medizin 09571 71517
Chirurgie, Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin, Handchirurgie, Anästhesie 09571 70097
Gynäkologie 09571 73000
Kinder- und Jugendmedizin 09571 3399
Onkologie (Kontakt über MVZ Coburg) 09561 22-2310

Neustadt (Orthopädie)
Seilersgründchen 8 • 96465 Neustadt bei Coburg
Telefon 09568 89710-0

Seßlach (Allgemeinmedizin)
Bahnhofstraße 148 • 96145 Seßlach
Telefon 09569 244

Seniorenzentrum

Seniorenzentrum „Bertelsdorfer Höhe“
Am Schießstand 40
96450 Coburg
Telefon 09561 825-403

weitere Einrichtungen

Medical School REGIONED
Gustav-Hirschfeld-Ring 3
96450 Coburg
Telefon 09561 9733-2231

REGIONED Servicegesellschaft
Produktions- und Verteilerküche
Krappenrother Straße 4
96215 Lichtenfels
Telefon 09571 896889-0



Ihr direkter Draht zu uns:
www.regionmed-kliniken.de

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn wir jemandem Gesundheit wünschen, dann ist das mehr als eine Höflichkeitsfloskel. Wie wichtig Gesundheit ist, und wie vielfältig sich äußere Einflüsse auf unsere Gesundheit auswirken, haben wir während der vergangenen beiden Corona-Jahre mit all ihren Begleiterscheinungen schmerzhaft verdeutlicht bekommen. Wir haben gemerkt, dass fast alle Lebensumstände direkt oder indirekt unsere Gesundheit beeinflussen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Ruhe, Entspannung und Stress, aber auch Selbstbezug, soziale Kontakte, Liebe, Sexualität, Arbeit, Sicherheit, Anerkennung, Lebensziele und Hobbys. Nicht zu vergessen auch die Qualität von Luft, Wasser und Boden in unserem Lebensraum.

Diese und viele weitere Aspekte fördern oder beeinträchtigen unsere Gesundheit, die die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrer Verfassung so definiert: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Gesundheit ist ein Grundrecht eines jeden Menschen, dem wir uns mit der Beilage „Gesund in Franken“ nähern wollen und feststellen: Franken bietet sehr gute Voraussetzungen für dieses vollständige Wohlergehen.

Schöne Landschaft und erholsame Natur, Sehenswürdigkeiten und Freizeitmöglichkeiten,



Johannes Höllein
Teamleiter Multimedia-Redaktion

Arbeitsplatzsicherheit und Bildung, Soziales Bett und kulinarischer Reichtum. Das alles ist Grundlage für unser Wohlbefinden, darüber hinaus braucht es aber lokale Player, die unsere Gesundheit unterstützen. Unternehmen, die mit ihren Produkten unsere Sinne schärfen oder ihnen zu alter Stärke verhelfen. Firmen, die unseren gesunden Schlaf fördern, Experten, die uns dabei unterstützen, unseren Bewegungsapparat fit zu halten oder unsere Seele zu pflegen. Eine vielfältige Wellness-Landschaft mit Thermen, Kur- und Spaßbädern. Und natürlich ein breites wie tiefes medizinisches Angebot, das uns hilft, negativen Einflüssen auf unsere Gesundheit vorzubeugen, oder punktgenaue Behandlungen und Therapien zu ermöglichen.

JETZT REINSCHAUEN!
Wussten Sie schon...?



INHALTSVERZEICHNIS

4 GESUNDHEITSREGION BAMBERG

Weltkulturerbestadt mit PFLEGEGEIST
Bamberg's Stärke: Kooperation statt Konkurrenz

6 RÜCKEN

Immer mehr Menschen haben „RÜCKEN“
Berufliche Chancen in der Prävention und Behandlung von Kreuzschmerzen

7 AUGEN

SCHARFE SICHT bei jedem Blick
Biometrische Gleitsichtgläser bieten den Augen passgenaue Unterstützung

8 HÖREN

So bleiben die GEFÄßE länger jung
Seit 40 Jahren verhelfen Cochlea-Implantate Menschen zu neuer Lebensqualität

10 HERZ/GEFÄSSE/KREISLAUF

Zurück in der Welt des HÖRENS
Mit gezielten Nährstoffen lässt sich Arteriosklerose ausbremsen

Typischen ALTERSKRANKHEITEN effektiv vorbeugen
Mit gesunder Lebensweise gegen Bluthochdruck, Herzprobleme, Demenz und Diabetes

11 GESUNDHEITSREGION FORCHHEIM

Der MENSCH steht im MITTELPUNKT
Das Klinikum Forchheim – Fränkische Schweiz gGmbH garantiert eine Versorgung von Patienten auf hohem Niveau

12 GESUNDHEITSREGION KULMBACH

Bestens versorgt im KULMBACHER LAND
Der Landkreis Kulmbach bietet gleich vier leistungsstarke Kliniken

14 ERNÄHRUNG

Mit KRAFTKÖRNERN und GEMÜSE durch den Tag
Stoffwechsel-Balance: Basische Ernährung ist auch in stressigen Zeiten möglich

15 GESUNDHEITSREGION KRONACH

Modernes GESUNDHEITZENTRUM
Das Leistungsangebot der HELIOS Frankenwaldklinik Kronach

16 GESUNDHEITSREGION COBURG

Gut für die MENSCHEN. Gut für die REGION.
Das REGIONMED Klinikum Coburg ist eingegliedert in einen starken Gesundheitsverbund, mit einem umfassenden Leistungsangebot.

18 LOGOPÄDIE

LOGOPÄDIE – Therapie in jedem Lebensalter
Ziel ist immer eine befriedigende Kommunikation im Alltag

19 ZÄHNE/FÜßE

Saubere ZÄHNE, saubere Umwelt
Zahncremes im Glas kommen ohne Plastik aus

Einwachsen vorbeugen:
FUSSNÄGEL nicht zu kurz schneiden

20 GESUNDHEITSREGION LICHTENFELS

Lichtenfels setzt mit „GREEN HOSPITAL“ neue Maßstäbe

21 GESUNDHEITSREGION HASSBERGE

GEMEINSAM zum Wohle des Patienten
In den Haßberg-Kliniken arbeiten Fachkräfte Hand in Hand – Für Nachwuchs in der Pflege sorgt die Berufsfachschule Carereer

22 GESUNDHEITSREGION BAD KISSINGEN

ERHOLUNG finden in der Bayerischen Rhön
Bad Kissingen zählt zu den bedeutendsten Kurstädten Europas – gemeinsam mit den umliegenden Kurorten im Bäderland Bayerische Rhön macht die Unesco-Welterbestadt die Region zu einem Quell der Gesundheit

26 KREBS/GUTER SCHLAF

BLASENTUMORE ambulant und ohne Vollnarkose entfernen
Spezielle Laser-Behandlung ist nun auch in Deutschland möglich

Besser als SCHÄFCHEN zählen
Tipps zum erholsamen Ein- und Durchschlafen

27 STRESS

Wie die VERDAUUNG die Abwehrkräfte beeinflusst
Stress, Verstopfung und das Immunsystem hängen eng zusammen

Weltkulturerbestadt mit **PFLEGEGEIST**

Bamberg's Stärke: Kooperation statt Konkurrenz



Bamberg kann nicht nur jung und studentisch, sondern verknüpft auf einzigartige Weise Geschichte und Tradition mit der Moderne. Zudem ist die Region wirtschaftsstarke, ist auch im Gesundheitssektor breit aufgestellt und verfügt über eine flächendeckende, hochwertige medizinische Versorgung, spezialisierte Kliniken sowie ein ergänzendes Reha-, Fitness- und Wellnessangebot. Auch der Hochschulstandort Bamberg setzt durch sein innovatives Studienangebot im Gesundheitsbereich Maßstäbe und arbeitet mit lokalen Akteuren aus den verschiedensten Bereichen der regionalen Gesundheitsbranche zusammen.

Leistungsfähiges Gesundheitssystem

Eine Vielzahl an Einrichtungen, gemeinnützige Stif-

tungen und soziale Projekte erfüllen einen wichtigen Versorgungsauftrag. Diese sind eng miteinander verknüpft, so lassen sich bei Bedarf mehrere Leistungen sektorenübergreifend kombinieren und Partner

aus der Medizin sowie lokale Akteure vernetzen, sodass für Bamberg und die ganze Region eine wohnortnahe sowie qualitativ hochwertige medizinische Versorgung sichergestellt werden kann. Hierfür sorgen

gemeinsam und Hand in Hand die Wirtschaftsförderungen von Stadt und Landkreis Bamberg, der Ärztliche Kreisverband, die Sozialstiftung Bamberg sowie die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises.

Spezialisierte Kliniken

Hauptstandort des Klinikums Bamberg ist das Klinikum am Bruderwald. Neben zahlreichen ärztlichen Praxiszentren vor Ort befinden sich dort alle Fachbereiche. Hochqualifizierte Mediziner sowie Therapeuten stehen zur Verfügung und arbeiten eng vernetzt zusammen. Vor allem bei komplizierten Erkrankungen sind interdisziplinäre Teams von großer Bedeutung. Durch regelmäßigen Austausch entsteht somit ein optimaler Wissens- und Erfahrungstransfer.

Ebenso zum Klinikum Bamberg gehört das Klinikum am Michelsberg. Es besteht bereits seit 1805 als „Nervenklinik St. Getreu“ und steht für hochwertige medizinische Betreuung sowie große menschliche Zuwendung. Den fachlichen Schwerpunkt der Klinik bildet die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie sowie das Zentrum für Altersmedizin. Hübsch angelegte Parkanlagen, bepflanzte Lichthöfe und der einmalige Blick auf die historische Stadt Bamberg sorgen

für die Patienten für eine angenehme Atmosphäre.

Neben der Sozialstiftung Bamberg bündelt die Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft des Landkreises Bamberg (GKG) ganzheitliche Serviceleistungen rund um die Gesundheit der Bürger in der Region. So unterstützen die Juraklinik Scheßlitz und die Steigerwaldklinik Burgbrunn den Landkreis Bamberg in seinem stationären Versorgungsauftrag und sichern

» Das Wohl unserer Patienten liegt uns sehr am Herzen. Deshalb legen wir nicht nur größten Wert auf eine bestmögliche medizinische Betreuung und modernste Technik, sondern auch auf menschliche Zuwendung und eine angenehme familiäre Atmosphäre. Eine große Rolle spielen dabei unsere interdisziplinären Teams und die gute Vernetzung mit allen Einrichtungen der Sozialstiftung Bamberg. Wir nennen das „Kompetenznetzwerk“ – es bildet die Grundlage für die Qualität unserer Behandlungskonzepte und das Vertrauen unserer Patienten.

Klinikum Bamberg

Große Auswahl an Fahrräder, E-Bikes Kinderfahrradanhänger, Kinderräder, Laufräder, Zubehör & vieles mehr!



hauseigene
Meisterwerkstatt



Beratung vom
Fachpersonal



Bike Probefahrt



Finanzierung &
Leasing

**MONTEUR / MECHATRONIKER FÜR
FAHRRÄDER & E-BIKES in Herrnsdorf GESUCHT!**
BEWIRB DICH BEI UNS!

preiswert & kompetent

**FACHMARKT
GATH**
HERRNSDORF & HOLLFELD

Kirchacker 1
96158 Herrnsdorf
Tel 09502 692
info@fachmarkt-gath.de

Bahnhofstraße 36
96142 Hollfeld
Tel 09274 909004
info.hollfeld@fachmarkt-gath.de

WWW.FACHMARKT-GATH.DE

Heidenblut

Orthopädie-Schuhtechnik

- orthopädische Schuhe
- orthopädische Schuhzurichtungen
- Diabetikerschuhe und -Einlagenversorgung
- orthopädische Einlagen nach elektronischer Fußvermessung
- Therapie- und Verbandschuhe
- Bandagen- und Kompressionsversorgung

Hausschuhe und
Pantoletten
für lose Einlagen!

Dr.-v.-Schmitt-Straße 6 Telefon (09 51) 2 77 60
96050 Bamberg heidenblut-schuhtechnik.de

BESSERER SCHLAF DANK DER KRAFT DER NATUR.

Relax 2000 Bettsystem:

- ✓ 100% natürliche Rohstoffe
- ✓ umweltschonende Herstellung
- ✓ optimale Körperanpassung

RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.



die-prinzessin-auf-der-erbse.de
Luitpoldstraße 32, 96052 Bamberg
Tel: 0951-91418114
info@die-prinzessin-auf-der-erbse.de

die-prinzessin-auf-der-erbse
...natürlich schlafen

somit die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten der Bevölkerung in der Region Bamberg. Ergänzend zu dieser stationären medizinischen Leistung bietet die GKG medizinische Zentren in Burgebrach, Scheßlitz und Bischberg, die die ambulante Behandlung in den Facharztpraxen der Fachrichtungen Gefäßmedizin und Phlebologie, Psychotherapie, Anästhesie und Innere Medizin sowie Chirurgie und Unfallchirurgie erweitern und stärken.

Ergänzendes Reha-, Fitness- und Wellnessangebot

Im bundesweiten Ranking zur Arztdichte ist Bayern in der Spitzengruppe überproportional vertreten. Die Stadt Bamberg kommt auf knapp 350 Ärzte und Psychotherapeuten je 100 000 Einwohner. Dies geht aus Daten des Bundesarztsregisters (Stand Ende 2020) hervor. Doch neben den Kliniken, Vorsorgeeinrichtungen und zahlreichen Arztpraxen bildet auch die medizinische Rehabilitation eine wichtige Säule des Gesundheitsstandortes Bamberg. Saludis, das Zentrum für rehabilitative Medizin in Bamberg zum Beispiel bietet ein breites Spektrum an physiotherapeutischen, ergotherapeutischen und logopädischen

Behandlungen. Doch nicht nur Therapien, die Bewegungs- und Funktionsstörungen wiederherstellen, verbessern oder erhalten sollen, sondern auch präventive Kursangebote gehören zu dem vielseitigen Gesundheitskonzept, das der Region zur Verfügung steht. Bamberg möchte ein breites Angebot für jede Lebenslage und für Menschen jeden Alters bieten. Ob Babyschwimmen, kardiales Ausdauertraining oder Pilates – saludis bietet jedem, etwas für seine körperliche und geistige Fitness zu tun, steht körperlich eingeschränkten Menschen zur Seite und unterstützt mit adäquater Betreuung durch qualifizierte Trainer. Auch für Sportler oder solche, die es werden wollen, werden Trainingspläne entwickelt sowie umfassend medizinisch begleitet. Zahlreiche Tests über die Leistungsfähigkeit und den aktuellen Trainingszustand geben darüber hinaus Auskünfte, inwiefern sich Trainingsprogramme für Freizeit- oder Profisportler ver-

bessern lassen, zudem profitiert man von weiteren sportmedizinischen Diagnose- und Untersuchungsmöglichkeiten. Das Therapieangebot in Bamberg ist aber noch viel reichender: Kurzurlaub für die Seele gefällig? Durch Massagen, diverse Wellness-Angebote oder auch Kombi-therapeutische Anwendungsmöglichkeiten lässt es sich auf sanfte Art entspannen. Schröpfkopf- oder auch Fußreflexzonen-Therapien sind nicht nur beruhigend, sondern können auch Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und Heilungsprozesse unterstützen.

Neun Mal in Franken: mediteam

Seit mittlerweile 35 Jahren ist mediteam spezialisiert auf die Fertigung von qualitativ hochwertigen medizinischen Hilfsmitteln und Marktführer in der Orthopädie- und Reha-technik in Bamberg Stadt und

Land. Rund 140 engagierte, motivierte und erfahrene Mitarbeiter sorgen bei dem Bamberger Sanitätshaus für eine professionelle Beratung und Versorgung bei der Vergabe von entsprechenden Hilfsmitteln. Doch auch Sport ist förderlich für die Gesundheit, weshalb man unter „mediteamsport“ eine breite Palette an Produkten für Sportler anbietet. Durch Kompressionsstrümpfe, Bandagen, Einlagen und vielem mehr möchte man den Sportler unterstützen und Verletzungen vorbeugen. Hat der Sportler bereits Beschwerden, hilft man auch hier bei der Auswahl des richtigen Hilfsmittels, sodass die Verletzung wieder schnell verheilen kann. Darüber hinaus stattet mediteam eine Vielzahl an Sportvereinen aus, um die Förderung von Sportlern aktiv zu unterstützen. Mediteam ist einer der Ansprechpartner für Menschen mit Handicap in der Region. Traditionelles Handwerk gepaart mit zukunftsorientierten Techniken und kompetenten Mitarbeitern, die in Franken an insgesamt neun Standorten die Qualität der Versorgung und die Zufriedenheit der Kunden sichern. Professionelle Beratung und Versorgung gibt es am Hauptstandort in Hallstadt sowie in

MEDICAL VALLEY CENTER BAMBERG

Mit dem Neubau des Medical Valley Center in Bamberg entsteht auf dem Lagarde Campus ein überregionales Leuchtturmprojekt der Gesundheitswirtschaft. Bamberg ist das vierte Medical Valley Center in der Metropolregion Nürnberg neben Erlangen, Forchheim und Amberg-Weiden. Das Medical Valley Center Bamberg besetzt als neues Anwendungszentrum im Gesundheitsbereich die wichtigen Zukunftsthemen Digitalisierung/e-health, Pflege, Hygiene sowie Aus- und Weiterbildung. Das Center wird inhaltlich über vier Projekte definiert: Digital Health Application Center, Mobile Health Lab, Hygiene Technologie Kompetenzzentrum sowie Skills Lab Pflege und Patientenversorgung. Die Stadt Bamberg hatte zuvor mit Unterstützung des Bayerischen Wirtschaftsministeriums und des Medical Valley EMN e.V. erfolgreich einen Strategieprozess umgesetzt, um die Stärken in der Gesundheitswirtschaft weiter zielgerichtet auszubauen. „Die nun realisierten Projekte des Medical Valley Centers Bamberg sind inhaltlich exakt auf die Schwerpunkte und Kompetenzen des Gesundheitswirtschaftsstandorts Bamberg zugeschnitten. Sie ergänzen sich in idealer Weise mit den Medical Valley Centern in Forchheim und Erlangen und sind ein idealer Katalysator, um in der Region vorhandenes Know-How – auch aus anderen Branchen wie Automotive – in die Gesundheitswirtschaft und Medizintechnik zu integrieren. StMWi Bayern

» Der Standort Bamberg an den Bamberger Akademien für Gesundheits- und Pflegeberufe, direkt am Klinikum der Sozialstiftung Bamberg, ist seit vielen Jahren ein Leuchtturm für die Weiterentwicklung der Pflege. Weltkulturerbestadt mit Pflegegeist. Professor Doktor Matthias Drossel

der Bamberger Innenstadt und Großwallstadt und in Kulmbach. am Bamberger Klinikum, aber auch in Hirschaid, Burgebrach, red/Sozialstiftung Bamberg/ Bad Staffelstein, Elsenfeld, GKG

endori

endori ist ein junges, dynamisches und stark wachsendes Familienunternehmen mit Schwerpunkt in der Herstellung und internationalen Vermarktung von pflanzlichen Fleischalternativen aus Erbsen von heimischen Landwirten.

Unseren Mitarbeitern (m/w/d) bieten wir betriebliche Altersvorsorge mit attraktiven Arbeitgeberzuschüssen, Mitarbeiterrabatte, betriebliche Gesundheitsförderung, kostenlose Kaffee- und Teeflatrate sowie frisches Obst und vieles mehr.

Wir suchen ab sofort am Standort Stegaurach neue Kollegen (m/w/d):

- ✓ Mitarbeiter Produktion / Verpackung (m/w/d) im Lebensmittelbereich
- ✓ Mitarbeiter Lagerlogistik (m/w/d)
- ✓ Teamleiter Produktion (m/w/d)
- ✓ Schichtleiter (m/w/d)
- ✓ Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d) im Lebensmittelbereich
- ✓ Industrieelektroniker / Elektroniker (m/w/d)
- ✓ Mitarbeiter Qualitätssicherung (m/w/d) in Vollzeit

Wir freuen uns über deine Bewerbung, gerne auch initiativ per Mail an: Daniela Holzmänn, hr@endori.de
Weitere Informationen und Stellenausschreibungen: endori.de/karriere



endori food GmbH & Co. KG · Industriestraße 2 · 96135 Stegaurach



... zu finden u.a. bei EDEKA, NORMA und REWE

Immer mehr Menschen haben „RÜCKEN“

Berufliche Chancen in der Prävention und Behandlung von Kreuzschmerzen

Nie zuvor sind Berufstätige in Deutschland so lange wegen Rückenschmerzen ausgefallen wie im Jahr 2020. Das ergab eine aktuelle Studie der AOK Rheinland/Hamburg,

demnach betrug die Zunahme gegenüber dem Vorjahr knapp 17 Prozent. Beschwerden im Kreuz waren auch schon vorher eine Volkskrankheit, Bewegungsmangel und eine fehlende ergonomische Ausstattung am Homeoffice-Arbeitsplatz dürften die Zahlen

weiter in die Höhe getrieben haben. Ganz unabhängig von Corona leiden in Deutschland 80 Prozent der Menschen mindestens einmal im Leben unter Rückenproblemen. Bei vielen von ihnen sind die Beschwerden chronisch, die Ursachen können sowohl im körperli-

chen als auch im psychischen Bereich liegen, etwa durch Stress im Alltag. Entsprechend groß ist der Bedarf an Prävention und Behandlung von Rückenleiden, hier bietet der boomende Gesundheitsmarkt besondere berufliche Chancen. Eine Nische ist etwa die noch junge Tätigkeit als Vitametikerin oder als Vitametiker.

Wissenschaftlichen Studie an der Deutschen Sporthochschule in Köln bestätigt werden. Ergebnis der Untersuchung: Bei Einbeziehung der Vitametik kam es zu einer signifikanten Reduzierung vorhandener Schmerzen. Dieser Effekt ließ sich auch noch acht Wochen nach Studienende nachweisen.

Ganzheitliche Methode setzt auf Impuls in der Halsmuskulatur

Die ganzheitliche Methode der Vitametik kommt nicht nur bei allen Arten von Nacken- und Rückenschmerzen zum Einsatz, sondern auch bei Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel und Schlafstörungen. Bei der wissenschaftlich geprüften neuromuskulären Entspannungstechnik wird ein gezielter Impuls in der seitlichen Halsmuskulatur ans Gehirn weitergeleitet. Dort wird er als Entspannungsinformation erkannt und an den Körper zurückgegeben. Die Vitametik kann ärztliche Schmerztherapien ergänzen. Ihr Erfolg konnte in einer einjährigen wis-

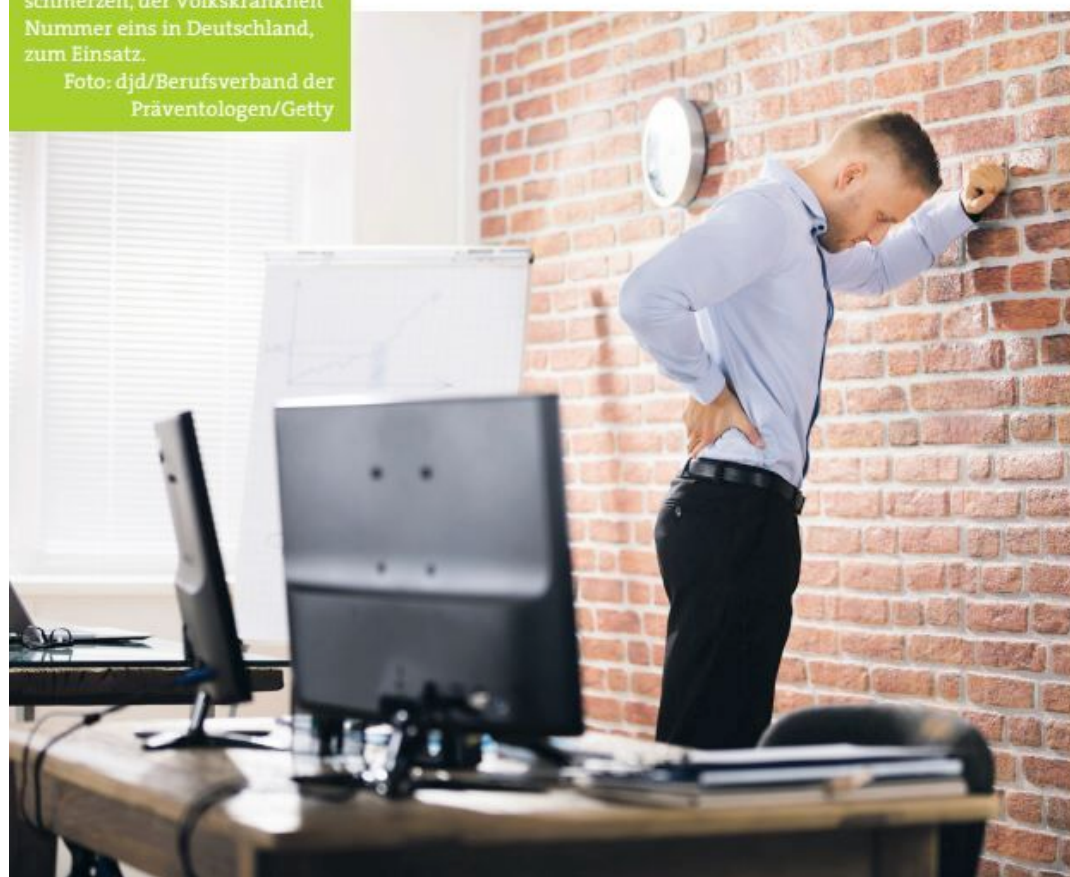
Kompakte Ausbildung lässt sich bequem nebenberuflich absolvieren

Die Ausbildung zur Vitametikerin oder zum Vitametiker gliedert sich in fünf Module mit 20 Live-Online-Schulungen, einem Kennenlernetag und zwei Praxiswochenenden. Alle Informationen gibt es beim Berufsverband für Vitametik unter www.vitametik.de. Die kompakte Ausbildung lässt sich also auch sehr gut nebenberuflich absolvieren. Während der Praxistage behandeln sich die Teilnehmerinnen und

Teilnehmer angeführt gegenseitig vitametisch, um eigene Erfahrungen mit der Anwendung zu machen. Die Ausbildung endet mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung. Danach ist man Mitglied im Berufsverband und erhält die Lizenz zur Verwendung des eingetragenen Markennamens „Vitametik“. Nun besteht die Möglichkeit, sich mit einer eigenen Praxis selbstständig zu machen. djd

Die Vitametik kommt als ergänzende Therapie bei Rückenschmerzen, der Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland, zum Einsatz.

Foto: djd/Berufsverband der Präventologen/Getty



mediteam

Seit 35 Jahren ist **mediteam** der Ansprechpartner für individuelle und maßgeschneiderte Hilfsmittel in der Region. Wir beraten Sie mit passgenauen Lösungen, damit Sie wieder mehr Lebensqualität und Mobilität zurück gewinnen. Unsere kompetenten Mitarbeiter versorgen Sie in den Bereichen:

- Technische Orthopädie
- Orthopädieschuhtechnik
- Rehathechnik
- Sanitätshaus
- Kinderorthopädie
- Homecare

Alles aus einer Hand!



Für Sie vor Ort:



Zentrale Hallstadt
Heganger 18 · 96103 Hallstadt



Bamberg Innenstadt
Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



Bamberg Klinikum (MVZ)
Büger Str. 82 · 96049 Bamberg



Hirschaid
Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



Burgebrach
Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



Bad Staffelstein Schön Klinik
Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein

mediteam GmbH & Co KG · Heganger 18 · 96103 Hallstadt · Tel. 0951/96 600-0 · Fax 0951/96 600-19 · E-Mail kontakt@mediteam.de

Das Bett mit Rückgrat.

So einzigartig wie Du.

Bitte um Terminvereinbarung!



Schluss mit der Suche nach der besten Schlafposition: Entspannt schlafen und fit aufwachen ist ganz leicht.

Wir zeigen Dir gern, wie das geht: Einfach einen Termin vereinbaren unter **Tel. 0951/27578**

Das Geheimnis liegt unter der Matratze!



lattoflex®
schlafwerk

leben. schlafen. regenerieren.

**betten
friedrich**

leben.
schlafen.
regenerieren.

www.betten-friedrich.de

Obere Königstr. 43 · 96052 Bamberg · ☎ 09 51 / 2 75 78

SCHARFE SICHT bei jedem Blick

Biometrische Gleitsichtgläser bieten den Augen passgenaue Unterstützung

Gutes Sehen ist für die meisten Menschen selbstverständlich. Den wenigsten ist bewusst, welche erstaunliche Leistung die Augen dabei täglich erbringen: Das visuelle System arbeitet kontinuierlich und bewegt sich bis zu 250.000-mal am Tag. Dabei werden nicht nur nahe, mittlere und weite Entfernungen fokussiert. Um die Orientierung sicherzustellen, ist zusätzlich das periphere Sehen aktiv, während sich die Augen bereits woanders hinbewegen. Wenn mit zunehmendem Alter die natürliche Sehfähigkeit nachlässt, können Gleitsichtgläser diese komplexe Leistung stufenlos in allen Sehdistanzen unterstützen und Fehlsichtigkeit in der Nähe ebenso wie in der Ferne korrigieren.

Exakte Vermessung der Augen

Im Hinblick auf die Qualität der Gläser gibt es allerdings große Unterschiede. Häufig werden bei der Produktion die technischen Möglichkeiten nicht voll ausgeschöpft, der überwiegende Teil aller Gleitsichtgläser wird mithilfe eines standardisierten Modells her-

gestellt. Nach Ansicht von Experten führt dies dazu, dass mehr als 95 Prozent der Gleitsichtbrillenträger täglich Gläser nutzen, die nicht exakt zu ihren Augen passen. Dabei ist eine individuelle Herstellung durchaus möglich. Unter www.rodstock.de sind kompetente Partneroptiker zu finden, die eine exakte Vermessung der Augen mit moderner und innovativer Scan-Technologie durchführen. Bundesweit bieten rund 1000 Partneroptiker diese passgenauen Gleitsichtgläser an, die auf umfangreichen Datensätzen mit mehr als 7000 Messpunkten des jeweiligen Auges basieren.

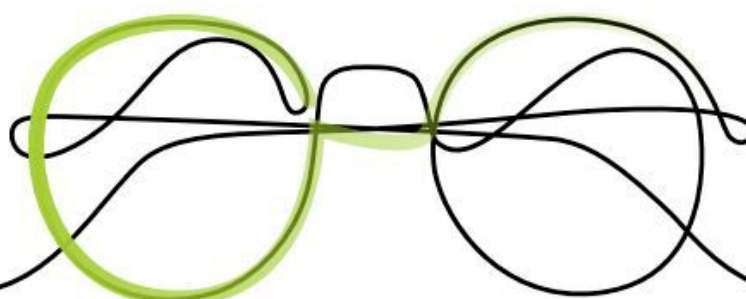
Natürlicher sehen mit individuell hergestellten Gleitsichtgläsern

Mit dem sogenannten DNEye Scanner von Rodenstock können alle relevanten Parameter eines jeden Auges ermittelt werden, woraus sich ein individuelles biometrisches Augenmodell berechnen lässt. Die auf beide Augen exakt abgestimmten Gleitsichtglä-

ser ermöglichen dadurch ein natürliches Sehen. Denn im Unterschied zu standardisierten Gleitsichtgläsern sind die biometrischen Exemplare auf die individuellen Sehbereiche passgenau zugeschnitten. Sie können bei jedem Blick - aus allen Winkeln und Entfernungen - sowie bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen für ein scharfes Seherlebnis sorgen. Im Nah- und Zwischenbereich kann so bis zu 40 Prozent mehr Schärfe erzielt werden, bei der Nahsicht ist ein um 8,5 Grad erweiterter Schärfbereich möglich. Neben einem hohen Tragekomfort gehört auch eine geringe Eingewöhnungszeit zu den Pluspunkten, die nicht zuletzt all jene zu schätzen wissen, die sich erstmals für eine Gleitsichtbrille entscheiden. *djd*



Ob am Laptop, beim Lesen oder Fernsehen – biometrische Gleitsichtgläser sorgen bei allen Distanzen für einen scharfen Blick. Foto: djd/Rodenstock



Gesundheitsorientiertes Krafttraining effizient und nachhaltig zum Erfolg

Als Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining stärken wir bereits seit über 15 Jahren Bamberg den Rücken. Das Besondere der wissenschaftlich fundierten Methode ist die Reduktion auf das Wesentliche: einen effizienten Kraftaufbau gemäß Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorstellungen. Weder Musik noch Bar oder Bildschirme lenken Sie ab. Gezielt und ausgewogen stärken Sie alle wichtigen Muskeln Ihres Körpers, selbst schwierig zu trainierende Körperpartien wie den Rücken, die Sprunggelenke oder den Be-

ckenboden. Dafür steht eine große Bandbreite spezialisierter und z.T. exklusiver Trainingsmaschinen zur Verfügung. Vom Start weg werden Sie fachkompetent beraten und begleitet. Wir planen das Training individuell für Sie und stehen Ihnen stets zur Seite. All das garantiert den maximalen Trainingserfolg und spart Ihnen Zeit, denn für Ihre Gesundheit reichen bereits: „Zweimal 30 Minuten Krafttraining pro Woche. Danach duschen. Fertig.“ (Werner Kieser)



**JETZT
STARTEN UND
100 EURO
SPAREN!***

30'00"

**2 x 30 Minuten Training pro Woche.
Immer ein Stück stärker.**

Kieser Training Bamberg
Fortenbachweg 9, Telefon (0951) 30 28 200
kieser-training.de

* Gültig für Neukunden bei Aboabschluss bis zum 15.05.2022.
Nur in teilnehmenden Studios.

**KIESER
TRAINING**

BUTSCHER OPTIK & HÖRAKUSTIK

★ ★ Klassisches Sehen „Unsere Gleitsicht-Frühjahrs-Aktion!“



- ✓ leichter Kunststoff
- ✓ superentspiegelt
- ✓ bruchsicher und kratzfest
- ✓ auch für größere Brillen
- ✓ 100 % UV-Schutz

169,-
Euro
Paar

359,- Sie sparen: **190,- €**
monatlich nur **7,04 €**

★ ★ ★ Ausgezeichnetes Sehen



- ✓ großer Sehbereich
- ✓ leichter Kunststoff
- ✓ superentspiegelt, schmutzabweisend
- ✓ bruchsicher und kratzfest
- ✓ auch für größere Brillen
- ✓ 100 % UV-Schutz

399,-
Euro
Paar

765,- Sie sparen: **366,- €**
monatlich nur **16,63 €**

★ ★ ★ ★ ★ Exzellentes Sehen



- ✓ Individuelles Markengleitsichtglas
- ✓ Bruchfestes Kunststoffmaterial 1.6
- ✓ Superentspiegelt, Hartschicht
- ✓ Lotuseffekt & Antistatikeffekt
- ✓ Kostenlose Dickenreduktion
- ✓ 3 Jahre Garantie auf Glasoberfläche

797,-
Euro
Paar

1199,- Sie sparen: **402,- €**
monatlich nur **33,21 €**

① Superentspiegelte Gläser ② Lotuseffekt – Abperlereffekt, antistatisch

Der Monatspreis bezieht sich auf eine Laufzeit von 24 Monaten. Repräsentatives Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV. Alle Kunden erhalten einen Effektivjahreszins von 0,0 % bzw. einen Sollzins von 0,0 % (gebunden). Dies entspricht bei einem Nettodarlehensbetrag von 720 Euro einer Monatsrate von 30 Euro bei einer Laufzeit von 24 Monaten. Zu zahlender Gesamtbetrag: 720 Euro. Bonität vorausgesetzt. Vertragspartner ist die Ikon Bank AG (publ.). Zweigniederlassung Deutschland, Otto-von-Guericke Ring 15, 65205 Wiesbaden.

GRATIS AUGEN GESUNDHEITS CHECK*

im Wert von 49,- Euro

Bis zum 14.5.2022 erhalten Sie gegen Vorlage dieses Gutscheins die Augengesundheitsvorsorge gratis.

Die Screening-Messungen umfassen:

- ✓ Augeninnendruckmessung
- ✓ Objektive Refraktion
- ✓ Tag- und Nachtsicht-Messung
- ✓ Katarakt-Status-Analyse
- ✓ Topographische Messung der Hornhautvorderfläche
- ✓ Lichtempfindlichkeitsmessung & Abbildungsfehler des Auges

Bitte berücksichtigen Sie, dass lediglich die Screening-Messungen 5 bis 10 Minuten dauern, weiterführende Messungen erfolgen nach Bedarf. * Ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung. Wir stellen keinerlei Diagnosen. Die Screening Messungen liefern grundsätzlich keine diagnostischen Ergebnisse.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin unter (0951) 700 44 540 oder online www.butscher-optik.de/termin

Angebote gültig bis 14.5.2022

NO1

**BRILLENGLÄSER VOM
BESTEN
HERSTELLER
DEUTSCHLANDS**

**optoVision
MADE IN GERMANY**

* Im Brancheninformationsbrief Augenoptik/ Optometrie der markt intern Verlag GmbH, Ausgabe No 30/16, ISSN 14 31-3391 Gesamtsieger optoVision Leistungsspiegel Brillengläser 2016, Note 1,51, www.optik.markt-intern.de

SO FINDEN SIE UNS

BUTSCHER OPTIK GmbH
Lange Straße 38
96047 Bamberg
Telefon (0951) 700 44 540

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr: 09.00 – 18.00 Uhr
Sa: 10.00 – 14.00 Uhr

① Terminvereinbarung notwendig

www.butscher-optik.de



Zurück in der Welt des **HÖRENS**

Seit 40 Jahren verhelfen Cochlea-Implantate Menschen zu neuer Lebensqualität



Ende der 1970er-Jahre verwirklichte der Australier Graeme Clark seinen Kindheitstraum: Er erfand ein Implantat, das einen ertaubten Menschen wieder hören ließ. Der Ohrenarzt und HNO-Chirurg wuchs mit einem tauben Vater auf und war fasziniert von der Idee, mit einem Hilfsmittel das Verstehen von Sprache zu ermöglichen. „Die meisten sagten, das sei unmöglich“, erinnert sich der heute 86-jährige Medizinprofessor. „Vorsichtig ausgedrückt meinte man damals, ich wäre verrückt.“

Von der Sensation zur Routine-OP

Ein Cochlea-Implantat wird direkt ins Innenohr eingesetzt. Dort übernimmt es die Funktion der sogenannten Hörschnecke (lat. Cochlea). Sie überträgt akustische Signale an den Hörnerv, damit sie im Gehirn verarbeitet werden können. Bei sehr vielen nahezu oder vollständig gehörlosen Menschen kann das Implantat diese Aufgabe übernehmen.

Nach den ersten geglückten Operationen in Australien kam Deutschland eine Vorreiterrolle bei dieser Art von Implantaten zu. Zwischen Graeme Clark

und Professor Ernst Lehnhardt, Ohrenarzt und Audiologe an der Medizinischen Hochschule Hannover, entstand eine enge Zusammenarbeit.

Mittlerweile gibt es hierzulande viele spezialisierte Kliniken. Mehr als 50.000 Menschen wurden mit dem Cochlea-Implantat (CI) versorgt. Die Operation gilt als Routineeingriff. Allerdings gehen Experten davon aus, dass rund eine Million Menschen in Deutschland ein Implantat bräuchten, um wieder voll am Leben teilnehmen zu können.

Hoffnung für immer mehr Betroffene

Ein Cochlea-Implantat kommt vor allem bei vielen Menschen zum Einsatz, die gehörlos geboren werden oder die später nahezu vollständig ertauben, etwa als Folge einer Infektionskrankheit. Bereits kleinen Kindern kann auf diese Weise geholfen werden. Ebenso kann das Implantat eine Lösung sein, wenn herkömmliche Hörgeräte nicht mehr ausreichen. Die Kosten für die Behandlung übernimmt dann in der Regel die gesetzliche Krankenkasse. Die Online-Plattform www.ich-will-hoeren.de informiert

Betroffene umfassend zu Cochlea-Implantaten, unter anderem mit einem kostenlosen Infopaket. Darüber hinaus kann man über das Portal Kontakt zu „Hörpaten“ aufnehmen, die von ihren Erfahrungen mit dem Implantat berichten.

Endlich wieder Musik genießen

In den Anfangsjahren der Cochlea-Implantate war noch nicht daran zu denken, dass ihre Träger sogar Musik genießen könnten. Heute ist das bei vielen der Fall. Die Technologie hat sich rasant weiterentwickelt: Implantate lassen sich drahtlos mit dem Smartphone, Tablet oder Fernseher koppeln. Optisch ist der äußere Soundprozessor sehr dezent. Er haftet magnetisch direkt auf der Kopfhaut. Selbst Duschen und Schwimmen sind damit möglich. djd

Mit seiner bahnbrechenden Forschungsarbeit ermöglichte Graeme Clark auch vielen ertaubten und gehörlos geborenen Kindern ein Leben in der Welt des Hörens.
Foto: djd/ich-will-hoeren.de/
Dana Romanoff



°Gesundheitlich optimal aufgehoben

Die Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen liegt uns am Herzen. Daher unterstützen wir sie mit besonderen Leistungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung:

Angebote für gesunde Ernährung

Vereinbarkeit von Familie und Beruf

mobile Shiatsu-Massagen

vielseitige flexible Gesundheitsangebote

„Denn Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
(Arthur Schopenhauer)

www.mediengruppe-oberfranken.de/karriere/

TAGESPFLEGESTÄTTE
HAUS MATTHÄUS
Frankenstraße 17
Tel. 09 51 / 9 92 10 04
Fax 09 51 / 9 92 10 08
96135 Stegaurach/Mühlendorf

SAU_{na}WETTER?
FrankenLagune
WELLNESS-CENTER

- * Saunaparadies mit Biergarten
- * Schwimmbad und Liegewiese
- * Cafe / Bistro & Radler-Drive-In
- * Fitness / Gymnastik & Kurse
- * Beautyfarm & Massagepraxis

Georg-Kügel-Ring 5 • 96114 Hirschaid
Telefon 0 95 43 / 44 08 - 10
www.frankenlagune.de

HÄFNER
Heike Häfner & Peer Röder GbR

Papierhandel, Hygieneartikel, Desinfektionsmittel sowie Winterhalter-Produkte und Servietten-Kollektionen für Gastronomie und Industrie

Ebinger Straße 7 | 96179 Rattelsdorf
☎ 09547 / 86 88 | ☎ 09547 / 870 55 53
✉ info@papierhandel-haefner.de
🌐 www.papierhandel-haefner.de

JETZT GEPFLEGT WECHSELN!

Für unser AWO Sozialzentrum Erlangen suchen wir eine

Pflegefachkraft (m/w/d)

Infos zur Stelle und weitere Jobs finden Sie unter:
www.ichunddieawo.de/awo-sozialzentrum-erlangen

Wir freuen uns auf Sie: 09131 3070
AWO Sozialzentrum Erlangen | Büchenbacher Anlage 27 | 91056 Erlangen

Auffällig Unauffällig.

Ich bin nicht nur Hörakustikermeister, sondern auch selbst Hörgeräteträger. An den Silk X Hörgeräten schätze ich die unkomplizierte Handhabung: morgens einsetzen, abends herausnehmen. Dazwischen bemerken Sie die Hörgeräte nicht. Da die winzigen Silk X komplett im Ohr getragen werden, sind sie von außen so gut wie unsichtbar. Sitzt im Ohr - nicht im Weg - Silk X sitzt angenehm im Ohr, so dass es keine Probleme mit der Brille oder einem Mund-Nasen-Schutz gibt. Kristallklarer Klang in jeder Situation. Belebte Straßen, Verkehr und Lärm sind für Hörgeräteträger eine echte Herausforderung. Silk X von Signia übernimmt diese Herausforderungen. So hören Sie, was für Sie wichtig ist. Den ganzen Tag lang, in jeder Situation.

Erleben Sie das neue Silk X bei uns live und unverbindlich!

JETZT TESTPLATZ SICHERN:
09543 - 8294080
Sippel Hörakustik, Industriestrasse 15, 96114 Hirschaid

Praxis für Ergotherapie
Klaus Piacquadio
nahe der Konzerthalle
Mußstraße 16 • 96047 Bamberg

Ergotherapeutische Behandlungsschwerpunkte:

Orthopädie, Neurologie, Handtherapie, Psychosomatik, Fachergotherapie in der Schmerztherapie

Ich freue mich auf ihren Besuch in angenehmer Atmosphäre mit ebenerdigen Eingang

Informationen und Termine unter Tel.: **09 51/20 99 91 34**
E-Mail: info@ergotherapie-bamberg.info
www.ergotherapie-bamberg.info

8 | Gesund in Franken



Familienfest

mit tollen Angeboten

14.-15. Mai

Sa 10 - 16 Uhr | So 11 - 17 Uhr

- Bunte **Gebrauchtwagenauswahl** aller Fabrikate
- **Hüpfburg** für die Kleinen
- Frisches Popcorn
- **Kellerbier** der Brauerei Eichhorn
- **Kutschfahrt** für die ganze Familie

Frisch & lecker!

- Hähnchen und Bratwürste vom Grill
- Kaffee & Kuchen
- Popcorn



radio
BAMBERG
live vor Ort



UNSERE PREMIEREN

HYUNDAI STARIA



PEUGEOT 308 SW



DER NEUE FORD FOCUS



MAZDA 2 HYBRID*



KNALLER ANGEBOT



1 LITER

Mitnahmeöl

Maximal 1 Liter pro Person

Unser Preis

8,90
Euro



FRISCH EINGETROFFEN

12x OPEL MOKKA

HALBJAHRESWAGEN

schon ab

18.990,- Euro

z. B. Opel Mokka 1.2i Turbo Motor mit 75kW/100PS, EZ: 09/2021, 1.950 km, Klimaanlage, LED-Scheinwerfer, Verkehrszeichenerkennung, Notbremsassistent, u.v.m. Aktionspreis: 18.990,- €

*Kraftstoffverbrauch l/100 km im Testzyklus für den Mazda 2 Hybrid (WLTP): Kurzstrecke 3,0 - 2,8, Stadtrand 3,1 - 2,9, Landstraße 3,6 - 3,5, Autobahn 5,3 - 5,0, kombiniert 4,0 - 3,8. CO2-Emission kombiniert: 93 - 87 g/km.

Rodezstraße 2 | 96052 Bamberg | Telefon 0951/9332-0

www.autohaus-aventi.de



Gefällt mir

So bleiben die **GEFÄßE** länger jung

Mit gezielten Nährstoffen lässt sich Arteriosklerose ausbremsen

Gemüse und Obst liefern viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gefäßgesundheit unterstützen.

Foto: djd/Telcor-Forschung/rh2010 - stock.adobe.com

„Man ist so alt, wie man sich fühlt“ - das beliebte Sprichwort stimmt nicht immer. Denn manche altersbedingten Veränderungen spürt man zunächst gar nicht, etwa eine Arteriosklerose. Dabei lagern sich Fette in den Gefäßwänden ein und machen sie langsam dicker und steifer. Meist bemerken Betroffene die Erkrankung erst, wenn es durch die resultierende Verengung zu Durchblutungsstörungen oder Gefäßverschlüssen kommt. Dann sind die Folgen oft dramatisch - etwa ein Herzinfarkt oder Schlaganfall. Wer lange fit und gesund bleiben will, sollte deshalb darauf achten, seine Gefäße jung zu halten.

Viel Gemüse, Vollkorn und pflanzliche Fette

Neben regelmäßiger Bewegung und dem Verzicht auf Nikotin spielt die Ernährung eine große Rolle. Zwar gelten für ältere Menschen generell die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für jüngere. Da aber der Energiebedarf sinkt, während der Bedarf an wichtigen Vitalstoffen gleich bleibt, sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte vorteilhaft. Ein Richtwert für eine gute Versorgung mit Vita-

minen und gefäßschützenden sekundären Pflanzenstoffen können fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sein. Dazu sollten reichlich Ballaststoffe kommen, etwa aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Fettarme Milchprodukte und Fleisch in Maßen ergänzen die Auswahl. Bei den Fetten sollte man vor allem auf pflanzliche Öle zurückgreifen, da sie ebenso wie fetter Seefisch und Nüsse viele ungesättigte Fettsäuren enthalten. Abrunden kann man die gefäßgesunde Ernährung durch eine gezielte Nahrungsergänzung, mehr Infos gibt es etwa auf www.telcor.de. „Aktuelle Studien mit der Nahrungsaminosäure Arginin wie in dem Prüfpräparat ‚Telcor Arginin plus‘ aus der Apotheke zeigen, dass die regelmäßige Einnahme die Gefäßfunktionen und somit die Durchblutung verbessern kann. Personen mit Bluthochdruck, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen und Diabetes mellitus können davon profitieren“, erklärt der Bochumer Kardiologe Dr. med. Hans-Joachim Christofor.

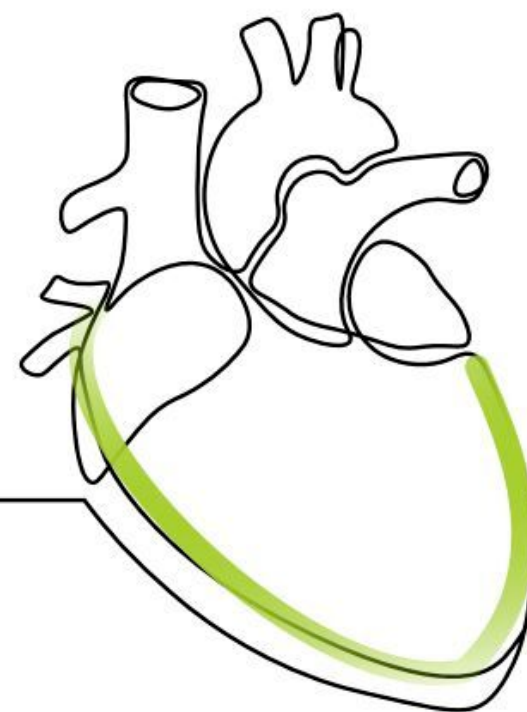
Der Genuss darf nicht zu kurz kommen

Damit das Essen nicht nur die Gefäße jung hält, sondern



auch Spaß macht, darf der Genuss nicht zu kurz kommen. Eine abwechslungsreiche Auswahl, liebevolle Zubereitung mit aromatischen Kräutern und Gewürzen und ein schön gedeckter Tisch sorgen dafür, dass jede Mahlzeit zum

Vergnügen wird. Wer sich Zeit nimmt und bewusst isst, nimmt auch das Sättigungsgefühl besser wahr. Und bei einer grundsätzlich ausgewogenen Ernährung ist auch mal eine kleine süße Sünde erlaubt. *djd*



DIABETES: Weniger Angst vor Unterzuckerung?

Die Risiken einer unbemerkten Hypoglykämie können im Alltag belasten

Diabetes ist weit verbreitet – das Hinterfragen von Mythen über die Krankheit auch, wie eine Umfrage zum Diabetes-Wissen der Allgemeinbevölkerung im Auftrag von Dexcom unter mehr als 1.000 Deutschen ergab: So ist 97 Prozent der Befragten klar, dass auch

Frauen mit Diabetes Kinder kriegen dürfen, und 84 Prozent wissen, dass nicht nur übergewichtige Menschen Typ-2-Diabetes bekommen können. Dennoch besteht noch Aufklärungsbedarf. Immer noch meinen 65 Prozent der Befragten fälschlicherweise,

mit Diabetes dürfe man nicht alles essen. Und die Hälfte weiß zwar, dass Diabetes Typ 1 mit Insulin behandelt werden muss. Wann, das ist vielen allerdings unklar: Jeder Zweite denkt, es müsste bei einer Unterzuckerung gespritzt werden – tatsächlich ist bei einer

Unterzuckerung die Aufnahme schnell resorbierbarer Kohlenhydrate essenziell.

Schulungsprogramme und moderne Technik

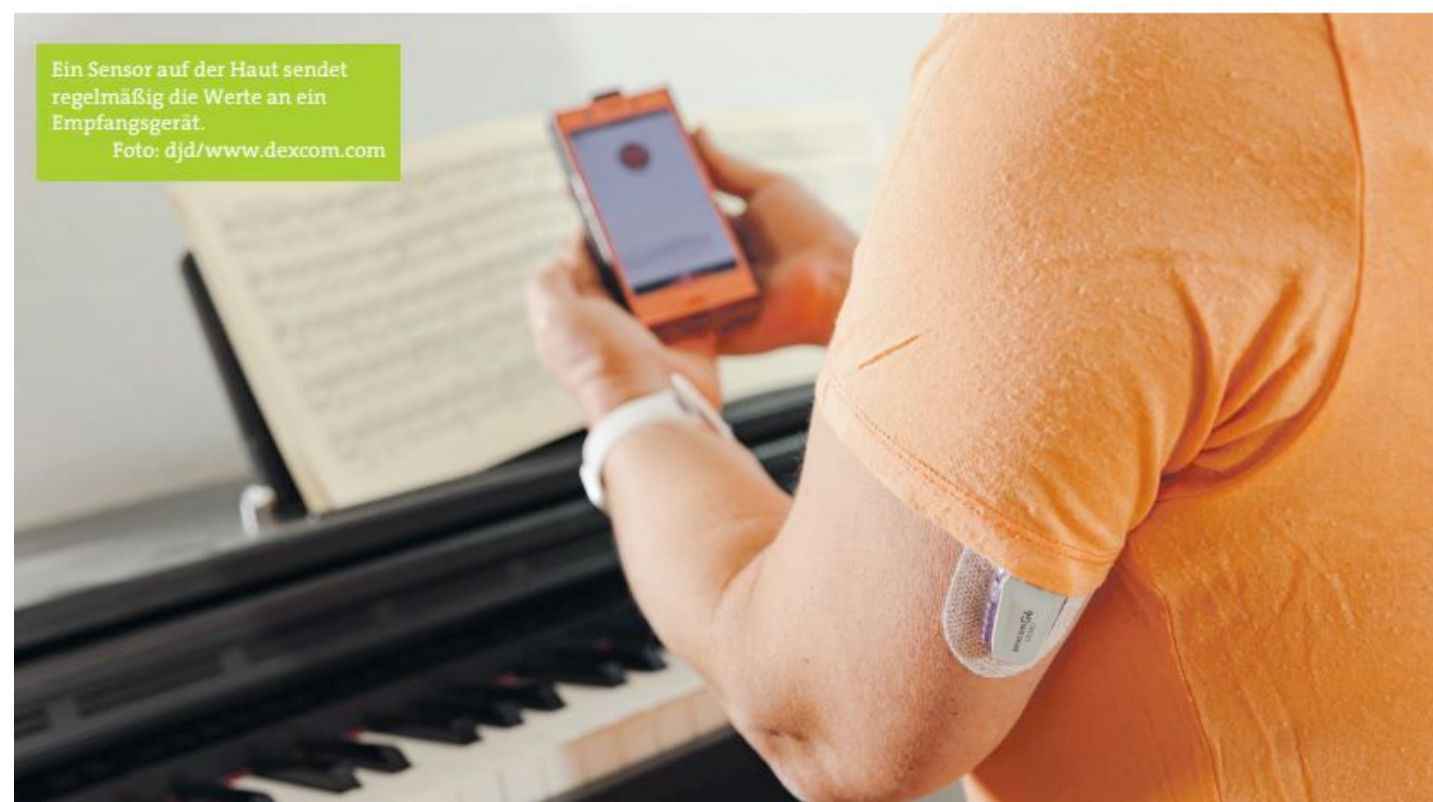
Für die Betroffenen sind Unterzuckerungen oft ein

wichtiges Thema: Die unterschwellige Angst davor ist für viele Menschen mit Diabetes ein ständiger Begleiter. Nun ist Angst erst einmal nichts Schlechtes: Sie sorgt dafür, dass wir auf drohende Gefahren achten – und möglichst rasch handeln können. Wenn aber die Ängste ständig alle Gedanken beherrschen, ist Hilfe gefragt. Der Haus- oder der Diabetesarzt ist hier die richtige Adresse: Er kann spezielle Schulungsprogramme vermitteln, die Strategien für den Umgang mit solchen Belastungen lehren. Bestimmte Arztpraxen bieten Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes auch die Teilnahme an strukturierten Behandlungsprogrammen (Disease-Management-Programme, DMP) an. Diese dienen unter anderem dem Ziel, Folgekomplikationen vorzubeugen und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Bei leichten Ängsten können Entspannungstechniken wie Meditation oder autogenes Training helfen. Speziell bei Diabetes kann es

positive Effekte auf den Umgang mit der Belastung haben, genau zu wissen, wie es um die Zuckerwerte bestellt ist. So kann die Angst verringert und die Lebensqualität erhöht werden. Möglich ist das etwa mit modernen rtCGM-Systemen wie dem Dexcom G6. Hier misst ein kleiner Sensor im Unterhautfettgewebe laufend den Zuckerwert und sendet ihn automatisch an einen Empfänger oder ein kompatibles Smartphone.

Warnung per Signalton

Vor drohenden Unterzuckerungen kann 20 Minuten im Voraus ein Signalton warnen. So bleibt mehr Zeit für Gegenmaßnahmen. Wer den Sensor testen möchte, findet unter www.dexcom.com/testen weitere Informationen. In einer Studie wiesen selbst Anwender, die nur unregelmäßig ihren Wert auf der Anzeige prüften, eine deutlich reduzierte Dauer der Unterzuckerung gegenüber Nutzern auf, die keine Vorwarnung aktiviert hatten. *djd*



Ein Sensor auf der Haut sendet regelmäßig die Werte an ein Empfangsgerät.
Foto: djd/www.dexcom.com

REGION
FORCHHEIM

Der **MENSCH** steht im **MITTELPUNKT**

Das Klinikum Forchheim –
Fränkische Schweiz gGmbH garantiert eine
Versorgung von Patienten auf hohem Niveau



Fotos: Klinikum Forchheim



„Durch die Fusion der Kliniken in Forchheim und Ebermannstadt im Januar 2019 können wir eine Versorgung der Patienten in der Region auf hohem Niveau gewährleisten“, sagt Ulla König, Standortleiterin des Klinikums Forchheim-Fränkische Schweiz in Ebermannstadt. Weiter erklärt sie, dass ein besserer Austausch stattfindet und sich positive Synergie-Effekte für Mitarbeiter und Patienten durch den Zusammenschluss ergeben.

Eine solche Patientin ist die 87-jährige Luise Michalitschke aus Hetzles, die schon mehrere Klinikaufenthalte hatte – auch im Ausland: „Im Klinikum in Forchheim fühlt man sich wie daheim. Ich habe hier keine Angst, denn man

vermittelt mir Sicherheit. Ich finde es so wichtig, dass man Geduld mit dem Patienten hat.“ Sie meint, dass das Klinikum in Forchheim eher an ein Kurhaus erinnere, da es so hell und licht wirke. „Das Essen schmeckt und man hat eine gute Auswahl. Ich bin aber auch von der Fachkompetenz beeindruckt. Die chirurgische Abteilung zum Beispiel ist super“, schwärmt Luise Michalitschke.

Modernste Technik für Operationen

In der Abteilung „Allgemeinchirurgie“ kann das Klinikum Forchheim mit einem der innovativsten Operationssäle aufwarten. Einer der Schwer-

punkte ist hier die sogenannte „Schlüssellochchirurgie“, eine minimal-invasive Chirurgie, mit der über 90 Prozent der Operationen durchgeführt werden. „Daneben sind wir auch Zertifiziertes Endoprothesenzentrum, Adipositaszentrum und Schilddrüsenzentrum“, zählt Geschäftsführer Sven Oelkers auf. Im Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie wird seit 2017 ein innovatives Robotersystem eingesetzt, das den Chirurgen bei Hüft- und Kniegelenkersatz-Operationen unterstützt.

Eine Besonderheit der Inneren Medizin ist zudem die hochmoderne Schlaganfallereinheit. „Im letzten Klinikcheck waren wir in den Bereichen Endoprothetik, Kardiologie, Gynäkologie und Geburtshilfe in der Spitzengruppe“, verrät Oelkers stolz.

In der modern ausgestatteten Frauenklinik stehen mehrere Kreißsäle zur Verfügung. Außerdem deckt die Frauenklinik im Bereich der Gynäkologie das gesamte gynäkologisch operative Spektrum ab. 2011 wurde die Abteilung für Neurochirurgie eingerichtet, es gibt eine Abteilung für plastische Chirurgie, für Anästhesie, für Radiologie und für Urologie.

Erweiterter Standort in Ebermannstadt

Ergänzt werden die Abteilungen in Forchheim durch den Standort in Ebermannstadt. „Wir sind ein Fachkrankenhaus für Innere Medizin mit 62 Betten“, erklärt Ulla König. 20 Betten entfallen hiervon auf die akutgeriatrische Behandlungseinheit. Seit 1997 ist eine geriatrische Rehabilitationsabteilung mit 60 Betten und seit 2017 eine Abteilung für Psychosomatik mit 18 Betten angegliedert. „Es geht hier nicht nur um die Heilung, sondern es sollen auch Symptome von chronischen Erkrankungen bewältigt werden können“, so König.

In der Regel gehören Menschen, die über 70 Jahre alt sind und bei denen mehrere behandlungsbedürftige Erkrankungen vorliegen, zur akutgeriatrischen Patientengruppe. In Ebermannstadt arbeiten Ärzte, Pfleger und Therapeuten zum Wohle ihrer Patienten Hand in Hand. „Das merkt man auch als Angehöriger“, sagt Marcus Müller aus Veilbronn. Sein Schwiegervater war mit Herzproblemen ins Klinikum nach Ebermannstadt gekommen. „Er wurde medizinisch optimal versorgt und die Angehörigen bestens

informiert. Wir wussten ihn in guten Händen. Er war auch schnell wieder auf den Beinen“, lobt Müller und erzählt, dass auch seine Oma zuvor in Ebermannstadt schon sehr gut gepflegt worden sei. Wenn bei den Patienten mehrere Krankheiten gemeinsam auftreten, ist die Zusammenarbeit des multiprofessionellen und fachübergreifenden Teams sehr wichtig. Diagnostik und Therapie werden ergänzt um beispielsweise Physiotherapie, Ergotherapie oder eine psychologische Betreuung. Zertifiziert sind auch die Rehabilitationseinrichtungen am Standort. Ab 2023 soll die invasive Kardiologie von Ebermannstadt nach Forchheim ziehen.

Die Behandlung nach der Behandlung

Doch auch nach der Behandlung werden die Patienten nicht alleine gelassen. Hier unterstützen die Mitarbeiterinnen des Sozialdienstes.

Dagmar Distler-Krüger muss gleich weiter, weil sie in Forchheim aushelfen will, da hier Mitarbeiter ausgefallen sind. Ihre Kollegin Liane Vogel erklärt, dass sich der Sozialdienst um die Rehabilitanden und deren Angehörigen kümmert, diese berät, bei der Suche nach einem Heimplatz oder der Beantragung eines Pflegegrades unterstützt.

„Wir schauen nach der bestmöglichen Versorgung und verordnen zum Beispiel einen Rollator oder ein Pflegebett“, erklärt ihre Kollegin Gertrud Schrüfer. Wöchentlich setzt sich das komplette Team zusammen, um für den Patienten das optimale Konzept zu entwickeln. „Wir freuen uns immer sehr, wenn wir die Dankbarkeit in den Augen der Patienten sehen“, freut sich Vogel und Schrüfer ergänzt: „Ich glaube die Menschen merken, dass wir gern helfen. Dass wir hier gerne arbeiten sieht man daran, dass ich seit 1989 hier arbeite und Liane seit 22 Jahren hier ist.“ Carmen Schwind



YogaStudio
Leni Sauer · Forchheim

Helena Sauer | Konradstr. 21 | 91301 Forchheim
Tel. 01 71-7 36 62 80 | sauer-helena@web.de
www.yogakurse-lenisauer.de

Naturheilpraxis Heilpraktikerin Barbara Schmitt
91353 Hausen · Telefon 091 91/4543
www.naturheilpraxis-schmitt.de

AMFvitalists
Naturheilkundliche Privatpraxis
Ambrose (HP) & Mikulasch (HPP) & Friends
Klassische & Moderne Therapieformen & Psychotherapie (HPG)

Yurashi nach Koji Matsunaga
Therapie der sanften Berührung

Tel. 09191/7023998, Zweibrückenstr. 42, 91301 Forchheim



Das Klinikum Kulmbach ist ein Krankenhaus der Versorgungsstufe zwei gemäß dem Bayerischen Krankenhausgesetz. Foto: Klinikum Kulmbach



Die Klinik Wirsberg liegt in einer landschaftlich reizvollen Lage im Luftkurort Wirsberg. Foto: Klinik Wirsberg

Bestens versorgt im KULMBACHER LAND

Der Landkreis Kulmbach bietet gleich vier leistungsstarke Kliniken

Der Landkreis Kulmbach liegt sehr reizvoll in abwechslungsreicher Natur, eingebettet in die Naturräume Frankenwald, Fichtelgebirge, Fränkische Schweiz und Obermaintal. Vielfältige Freizeiteinrichtungen bieten den rund 72.000 Einwohnern beste Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen und gesund zu bleiben. Mit seinen vier Kliniken bietet der Landkreis Kulmbach aber auch zahlreiche Möglichkeiten zur Heilung und Regeneration.

Klinikum Kulmbach und Fachklinik Stadtsteinach

Die Maxime des Klinikums Kulmbach mit der Fachklinik Stadtsteinach ist „im Mittelpunkt der Mensch“. Die beiden Kliniken verstehen sich als ein modernes Dienstleistungsunternehmen, in dem Gesundheit gelebt wird und in dem die Mitarbeiter ihre Arbeit an den Bedürfnissen der Patienten ausrichten. Das Klinikum Kulmbach zählt mittlerweile knapp 1800 Mitarbeiter. Die Geschichte des Klinikums beginnt bereits im Jahr 1802. Seit den 1980er Jahren wurde das Klinikum kontinuierlich

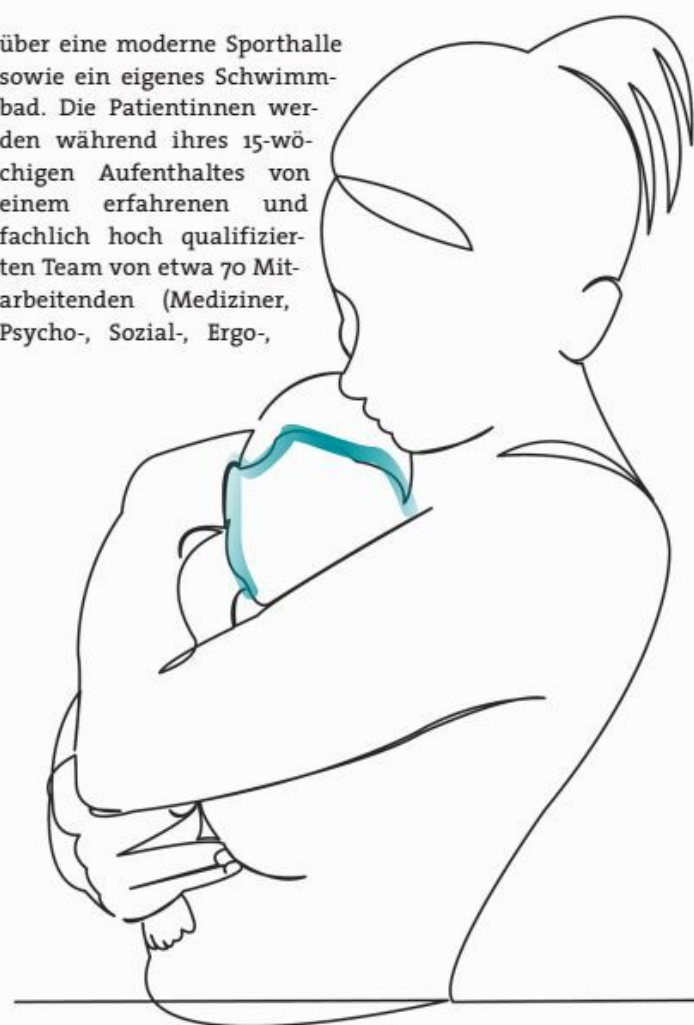
modernisiert und erweitert; die Patienten profitieren von einem modernen Klinikgebäude sowie einer technisch auf neuestem Stand befindlichen medizinischen Versorgung. Das Klinikum und die Fachklinik bietet den Patienten eine über das normale Maß hinausgehende medizinische Versorgung durch ein umfangreiches Leistungsspektrum im medizinischen sowie pflegerischen Bereich an. Das Klinikum Kulmbach ist ein fortschrittliches und erfolgreich geführtes kommunales Krankenhaus der Versorgungsstufe II mit 540 Betten und 13 bettenführenden Abteilungen sowie Zentren für Alterstraumatologie, Brustkrebs, Darmkrebs, Endoprothetik und Erkrankungen der Wirbelsäule. Die Einrichtung verfügt ebenso über ein zertifiziertes regionales Traumazentrum, das Prostatazentrum sowie ein Thoraxzentrum. Im Bereich der Notaufnahme ist eine durch die DGK zertifizierte Chest Pain Unit etabliert. Die ebenfalls zertifizierte Stroke Unit ist der Intermediate Care Station angeschlossen. Die Entbindungsklinik ist

nach den Regeln von WHO und UNICEF als „babyfreundlich“ zertifiziert. Die dem Klinikum angebotenen Medizinischen Versorgungszentren ergänzen das Leistungsangebot. Zum Zweckverband Klinikum Kulmbach gehört auch die Fachklinik Stadtsteinach mit 87 Betten und Fachabteilungen für Geriatrie und Orthopädische Rehabilitation sowie Innere Medizin mit akutgeriatriischer Behandlungseinheit. Der Landkreis Kulmbach und die große Kreisstadt Kulmbach (zirka 26.000 Einwohner) liegen in einer reizvollen Landschaft zwischen Fichtelgebirge, Fränkischer Schweiz und Frankenwald. Alle weiterführenden Schulen sind am Ort. Es bieten sich zahlreiche Freizeit- und Kulturmöglichkeiten. Das Klinikum Kulmbach ist in kommunaler Trägerschaft. Der Träger ist der Zweckverband Klinikum Kulmbach, in dem die große Kreisstadt und der Landkreis Kulmbach Mitglied sind. Der Zweckverband ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts. Die Qualitätsberichte nach dem Qualitäts-Management-System DIN EN ISO 9001:2015 sind auf der Klinik-Homepage einsehbar. Zur systematischen Vermeidung von Infektionen nahm eine Hygienekommission schon vor mehreren Jahren ihren Dienst auf.

DGD Fachklinik Haus Immanuel – Therapie für suchtkranke Frauen

Die 1907 gegründete Fachklinik Haus Immanuel in Hutschdorf bei Thurnau ist spezialisiert auf die Behandlung alkohol- und/oder medikamentenabhängiger Frauen. Insgesamt stehen 60 Therapieplätze zur Verfügung. Bis zu zwölf Kinder können ihre Mütter während der Therapie begleiten und werden im klinikeigenen Kindernebst betreut. Das Haus Immanuel gehört zum Deutschen Gemeinschafts-Diakonieverband (DGD) mit Sitz in Marburg. Die idyllische Lage und der familiäre Charakter der Klinik bieten eine gute Grundlage für nachhaltige Therapieerfolge. Auf dem 10.000 Quadratmeter großen, parkähnlichen Areal bietet das Haus viel Raum für großzügige und helle Apartments ebenso wie für Gruppenräume, Kinderspielzimmer und Aufenthaltsräume. Die Klinik verfügt darüber hinaus

über eine moderne Sporthalle sowie ein eigenes Schwimmbad. Die Patientinnen werden während ihres 15-wöchigen Aufenthaltes von einem erfahrenen und fachlich hoch qualifizierten Team von etwa 70 Mitarbeitenden (Mediziner, Psycho-, Sozial-, Ergo-,



Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin

Schmerztherapie Allergologie Immunologie
Prof. (Uni. Peking) Dietmar G. Kummer
Dr. hc. (H.f.TCM Nanning), yixue boshi
(Doktor der Medizin) Shandong Universität
der Traditionellen Chinesischen Medizin
Heilpraktiker
95326 Kulmbach, Hans-Dill-Str. 9, Tel.: 09 221 - 8 31 81
www.tcm-praxis-kummer.de



Praxis für Logopädie
Mareike Haas – Günter Hild
Luitpoldstraße 9
95326 Kulmbach
Telefon: 0 92 21 / 6 48 48
Telefax: 0 92 21 / 9 76 86
www.logopaedie-kulmbach.de

Praxis für Logopädie
Lichtenfelser Straße 50
95326 Kulmbach
Telefon: 0 92 21 / 6 07 86 10
Telefax: 0 92 21 / 6 07 86 12

Praxis für Logopädie
Günter Hild
An den Rotmainauen 4
95512 Neudrossenfeld
Telefon: 0 92 03 / 68 68 38
Telefax: 0 92 03 / 68 68 39
mail: info@logopaedie-kulmbach.de

cps 24
CareProSenior24

Pflege daheim – statt Pflegeheim!

Legale und bezahlbare Vermittlung von Hauswirtschafts- und Betreuungspersonal aus Osteuropa.
Alle Leistungen werden aus einer Hand erbracht bzw. koordiniert.

Wir möchten Sie individuell beraten und Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot erstellen, kostenlos und unverbindlich – bitte rufen Sie uns an.

cps 24 – CareProSenior 24

Ursula Ott · Burgsteinstraße 4 · 95179 Geroldsdgrün
kostenlos anrufen 0800/2042040 · Fax 03212/2042049
E-Mail: cps24@web.de · www.cps24.info

Ihre
zuverlässige
24-Std.-Betreuung
in Franken



Die Fachklinik Haus Immanuel in Hutschdorf bei Thurnau ist spezialisiert auf die Behandlung alkohol- und/oder medikamentenabhängiger Frauen. Foto: Haus Immanuel



Zum Zweckverband Klinikum Kulmbach gehört auch die Fachklinik Stadtsteinach mit 87 Betten und Fachabteilungen für Geriatrie und Orthopädische Rehabilitation sowie Innere Medizin mit akutgeriatischer Behandlungseinheit. Foto: Klinikum Kulmbach

Arbeitstherapeuten, usw.) betreut. Eine ganzheitliche und integrierte Behandlung ist im Haus Immanuel Programm.

Das neue DGD Mutter-Kind-Zentrum „Rückenwind“

Das neue DGD Mutter-Kind-Zentrum „Rückenwind“, das derzeit in Hutschdorf in direkter Nachbarschaft zur DGD Fachklinik Haus Immanuel entsteht, wird Platz für zwölf Mütter mit bis zu 16 Kindern bieten, die eine Entwöhnungsbehandlung in einer Suchtrehabilitationseinrichtung abgeschlossen haben. Es sind insgesamt zwölf Wohnungen mit zwei bis vier Zimmer geplant. Mütter und Kinder sollen auf dem Weg in ein eigenverantwortliches und strukturiertes Leben unterstützt werden.

Weitere Infos sind unter www.haus-immanuel.de zu finden.

Klinik Wirsberg für Psychiatrie und Psychotherapie

Die Klinik Wirsberg gehört zur Marktgemeinde Wirsberg, einem Luftkurort im Kreis Kulmbach. Die Lage in einem Tal des Frankenwaldes ist landschaftlich sehr reizvoll und bietet viele Möglichkeiten, Natur im weitesten Sinne mit in den Genesungsprozess einzubeziehen. Gegründet wurde die Klinik im Jahre 1912 von dem Nervenarzt Dr. Eduard Margerie.

Sie ist bis heute eine familiengeführte Einrichtung und kann mittlerweile auf eine Tradition zurückblicken, die über vier Generationen gewachsen ist. Über lange Zeit hinweg als „Kuranstalt Goldene Adlerhütte“ bekannt, hat sich die Einrichtung unter dem Namen „Privatklinik Wirsberg“ im Laufe der Jahre zunehmend zur modernen psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik mit einem anspruchsvollen Therapieangebot entwickelt. Seit dem Jahr 2015 führt sie den Namen „Klinik Wirsberg“. Ihren

Sitz hat sie in zwei Privatvillen vom Ende des 19. Jahrhunderts, die durch stetige Renovierungen und Neugestaltungen individuelle Räumlichkeiten hinter historischer Fassade bieten. Die Patientenzahl beträgt konstant um 50. Die hierdurch entstehende persönliche und überschaubare Atmosphäre trägt dem Bedürfnis der Patienten Rechnung, in ihrer Individualität wahrgenommen und angenommen zu werden. Dementsprechend steht im Mittelpunkt des therapeutischen Konzepts der Klinik nicht so sehr die Orientierung am Symptom, an rascher diagnostischer Etikettierung und an strikter Einhaltung bestimmter Schemata. Schwerpunkt ist viel mehr das Bemühen um eine differenzierte Sicht auf die Gesamtpersönlichkeit der jeweiligen Patienten: Ihre Lebensgeschichte, ihre aktuelle psychosoziale Situation, ihre somatische Disposition, ihre strukturellen und charakterologischen Voraussetzungen, ihre Ressourcen und Stärken, aber auch ihre Grenzen und Defizite, wie sie krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen vorgegeben sind.

Krankheit versteht man, im Sinne einer „ganzheitlichen“ Betrachtungsweise, nicht so sehr als „Betriebsunfall“ oder bloßes Schicksalsereignis; stattdessen versucht das Team der Klinik Wirsberg, die Störung in den Kontext größerer Zusammenhänge einzuordnen und, soweit möglich, Sinn und Bedeutung zu ergründen. Ein wichtiges Moment der hier geleisteten Arbeit ist der Aspekt der „Beziehung“; Leitlinien des Handelns in diesem Sinne sind Empathie, Authentizität, Offenheit und Verlässlichkeit. Psychotherapeutische Verfahren, auf die man zurückgreift, sind tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Verhaltenstherapie, klientenzentrierte Gesprächstherapie nach Rogers sowie Existenzanalyse und Logotherapie. Auch die Psychopharmakotherapie hat den ihr gebührenden Stellenwert.

Ernährung und Gesundheit gehören zusammen

Gesundheit hat in Kulmbach sehr viel mit gesunder Ernährung zu tun. Kulmbach gilt als traditioneller und innovativer Standort der Ernährungsbranche. Zahlreiche klein- und mittelständische Brauereien, Bäckereien und Metzgereien prägen die Genussregion Oberfranken rund um die Stadt Kulmbach. Hinzu kommen große internationale Player wie die IREKS, RAPS oder die Kulmbacher Brauerei. Neben Erzeugern, verarbeitenden Betrieben und Gastronomen sind aber auch staatliche Institutionen wie das KERN, die Fachschule für Fleischerei- und Lebensmitteltechnik (Lemitec) und Forschungsinstitute wie das Max-Rubner-Institut (MRI)

in Kulmbach ansässig. Die neue Fakultät für Lebensmittelwissenschaften der Universität Bayreuth, welche Kulmbach mit einem Bachelor- und zwei Masterstudiengängen vor Ort zum Universitätsstandort erhoben hat, bringt zusätzliche Dynamik, Forschungsgeist und Zugkraft in die Stadt. Dieser Institutionencluster setzt neue Impulse, erhöht das Innovationsgeschehen und bildet ein starkes Ernährungnetzwerk mit Strahlkraft weit über Oberfranken hinaus. Weitere vielfältige Möglichkeiten zum Experimentieren bieten sich mit der Genussakademie Bayern und ihrem Food Lab sowie dem Heinersreuther Hof der Adalbert-Raps-Stiftung, welcher sich derzeit im Aufbau befindet. Der Landkreis Kulmbach gilt zudem als Good-Practice-Bei-

spiel im Bereich der Förderung der Gesundheitskompetenz. Ein wichtiger Baustein einer gesunden Lebensweise ist die Ernährung. Die Lebensmittel, die in der täglichen Verpflegung verwendet werden, sind hierbei von großer Bedeutung. Regionalität, Saisonalität, Frische, aber auch der richtige Mix aus verschiedenen Lebensmittelgruppen und ausreichend Flüssigkeit spielen neben Genussemmpfinden und Geselligkeit eine wichtige Rolle. Ernährungsbildung und Ernährungskompetenz (Food Literacy) sind über alle Generationen hinweg wichtige Bausteine, um sich gesund, geschmackvoll und auf seine eigenen Bedürfnisse abgestimmt vollwertig ernähren zu können. Dies ist aber auch nicht immer leicht. Deshalb hat sich der Landkreis Kulmbach als international bekannter Lebensmittelstandort im Rahmen der Gesundheitsregion plus Kulmbach ein weiteres Handlungsfeld auf die Fahne geschrieben: „Ernährung, Lebensmittel und Gesundheit“. In der gleichnamigen Arbeitsgruppe geht es um eine enge Verzahnung zwischen Wissenschaft und Praxis, Vernetzung und Austausch sowie die Entwicklung von Projekten und Aktionen, die Ernährungsbildung und Genusssensibilität fördern. Erfreulicherweise repräsentiert der Landkreis Kulmbach mit seiner Gesundheitsregion plus sogar den Freistaat Bayern auf der Homepage des Nationalen Aktionsplans Gesundheitskompetenz (NAP) und wird hier neben Projekten aus Hamburg und Sachsen-Anhalt aufgeführt.

PR-Red



**BETTEN
HOFMANN**



Sauber und gesund Schlafen

Jetzt wird's Zeit für eine Bettenwäsche

Für gesunden und hygienischen Schlaf sollte Ihr Bett alle 3 – 5 Jahre vom Fachmann gereinigt werden.

Wir reinigen/waschen:

Bettdecken aller Art, Kopfkissen, Matratzenauflagen etc.

und das Beste: **Alles ohne Chemie**

W.-Meußdoerffer-Str. 15
95326 Kulmbach
Telefon 0 92 21 / 7 51 72
Fax 0 92 21 / 69 04 15

Mo. bis Do. 9 – 18 Uhr
Fr. 9 – 15 Uhr
Parkmöglichkeiten
direkt im Hof

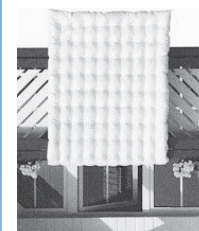


**BETTEN
HOFMANN**



Wellness für Zuhause

Ein luftig-leichtes Bett bringt erfrischenden Schlaf in warmen Sommernächten.



Punktstepp superleicht

Ein Punktstepp superleicht ist so superleicht, dass Sie nur den Hauch einer Zudecke spüren werden. Mit reinen Daunen gefüllt wiegt es weniger als 900 Gramm!

135 x 200 cm ~~129,- €~~ **89,- €**

Leinen Sommerdecke	135/200	79,- €
Dauneneinziehdecke waschbar	135/200	109,- €
Kamelhaar Sommerdecke 100 %	135/200	89,- €
Wildseide Sommerdecke waschbar	135/200	49,- €
Premium Wildseide Sommerdecke	135/200	99,- €
Baumwoll Sommerdecke waschbar	135/200	59,- €

alle Betten auch in Gr. 155/220 erhältlich!

Oder lassen Sie Ihre jetzigen Daunen- und Federbetten sowie auch Kopfkissen in unserer Wasch- und Reinigungsanlage wieder aufarbeiten.

Auch Komplettwäsche von Bettdecken aller Art, Unterbetten und Matratzenbezügen möglich.

W.-Meußdoerffer-Str. 15
95326 Kulmbach
Telefon 0 92 21 / 7 51 72
Fax 0 92 21 / 69 04 15

Mo. bis Do. 9 – 18 Uhr
Fr. 9 – 15 Uhr
Parkmöglichkeiten
direkt im Hof

Mit **KRAFTKÖRNERN** und **GEMÜSE** durch den Tag

Stoffwechsel-Balance: Basische Ernährung ist auch in stressigen Zeiten möglich

Immer mehr Menschen in Deutschland achten darauf, dass sie sich ausgewogen ernähren. Wie eine Untersuchung des Instituts für Demoskopie Allensbach bereits 2019 gezeigt hat, spielt eine gesunde Ernährung für 69 Prozent der Befragten eine große oder sogar sehr große Rolle. Für Familien steht dabei vor allem die Gesundheit ihrer Kinder im Vordergrund.

Doch nicht nur die Kleinen profitieren, wenn täglich eine ausgewogene, vornehmlich basische Mischkost mit ausreichenden Vital- und Nährstoffen auf den Tisch kommt. Auch für Erwachsene sind frisch gekochte Gerichte mit vielen Kräutern und Gemüsen ratsam. Im hektischen Alltag scheitern die guten Vorsätze aber oft am Zeitmangel.

Rezepte für eine schnelle Basen-Küche

Zeitsparend und zugleich vollwertig zu kochen, muss jedoch kein Widerspruch sein. Denn es gibt inzwischen basische „Superfoods“, die nicht nur Familien diesen Spagat in Stressphasen ermöglichen. Unter www.p-jentschura.com beispielsweise steht eine Fülle von Rezepten - vom Auflauf bis zu Zucchini-Päckchen - bereit,



die sich mit basischen Lebensmitteln auch auf die Schnelle zubereiten lassen.

In den von Ernährungswissenschaftlerinnen zusammengestellten Rezeptideen steckt eine

geballte Ladung an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die täglich für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt benötigt werden. Diese Balance im

Stoffwechsel wird als Grundlage für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und nicht zuletzt ein starkes Immunsystem angesehen. Für ein warmes Frühstück, das den Organismus zu

Beginn des Tages mit hochwertigen Kohlenhydraten und Vitalstoffen versorgt, wird „Morgenstund“ empfohlen. Der gluten- und laktosefreie Brei mit Hirse, Buchweizen

Eine ausgewogene Ernährung ist für Familien mit Kindern besonders wichtig – jeden Tag.
Foto: djd/Jentschura International/
George Rudy-shutterstock

und Amarant ist reich an Nährstoffen und spendet langfristig Energie. In den Kraftkörnern stecken viel Zink, Magnesium, Eisen, Biotin und hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Als Basis für ein schnell zubereitetes und zugleich leichtes, nährstoffreiches Mittagessen eignet sich die Quinoa-Hirse-Mahlzeit „Tischleindeckdich“. Neben Mineralstoffen wie Zink, Eisen und Magnesium enthält sie auch Folsäure und Vitamin B.

Bei der Lebensmittelauswahl gilt das 80-zu-20-Prinzip

Für die tägliche Lebensmittelauswahl sollten Frische, Regionalität und Bioqualität entscheidend sein. Zudem ist es ratsam, zu 80 Prozent basenbildende und neutrale Lebensmittel wie Gemüse, Obst, gute Pflanzenöle und glutenfreie Pflanzen zu verzehren. Die übrigen 20 Prozent können aus säurebildenden Nahrungsmitteln wie proteinreichen Hülsenfrüchten, Geflügel, Fisch und Milchprodukten bestehen, die in Maßen auch wichtig für den Stoffwechsel sind. *djd*

Anzeige

Die **HEILENDE WIRKUNG** von Radon erleben

Der Kurortforschungsvereines Bad Steben e.V. lädt am 14. Mai zum Gesundheitstag ein

Bad Steben ist in Westeuropa der einzige Kurort, in dem Radon-Kohlensäure und Moor gleichzeitig als ortsständige Kurmittel vorkommen. In nunmehr sieben Studien

hat der Kurortforschungsverein Bad Steben e.V. seit 1997 die Heilkraft dieser Kurmittel wissenschaftlich fundiert nachgewiesen: Bis zu 70 Prozent der Älteren leiden an degenerati-

ven Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, für die es keine nebenwirkungsfreie Langzeittherapie gibt.

Langanhaltende Wirkung

Neun bis zehn serielle Radon-Bäder über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen haben eine langanhaltende schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung von vier bis sechs Monaten, bei degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen, aber auch bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, wie Morbus Bechterew – einer einsteifenden entzündlichen Wirbelsäulenerkrankung, Gelenkrheuma, Arthritis, bei Schuppenflechte und Neurodermitis, diese auch in Verbindung mit dem Solebecken des Gesundheitszentrums. Die Kombination mit Kohlensäurebädern verstärkt die Radonwirkung, gleichzeitig werden durch die Kohlensäure Hypertonie und atherosklerotische Herz- und Gefäßerkrankungen mit behandelt, die besonders im Alter in Kombination mit Wirbelsäulen- und Gelenkverschleiß auftreten. Mit zwei Anwendungsserien über 14 Tage sind signifikante Schmerzlinderung oder gar Schmerzfremie über das Jahr zu erwarten.

Auch für jüngere Patienten

Jüngere Patienten leiden häufiger an Weichteilrheumatismus und Fibromyalgie. Sie profitieren besonders von der Kombination Radon-Kohlensäure und Moor, zusammen mit Bewegungstherapie und Entspannungstraining im Gesundheitszentrum. Unter wissenschaftlicher Führung von Prof. Dr. Gaipf und PD. Dr. Frey, Translationale Strahlenbiologie der Strahlenklinik der Universitätsklinikum Erlangen der Friedrich Alexander Universität Erlangen-Nürnberg und von Frau Prof. Dr. Fournier, Abteilung Biophysik, GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung Darmstadt, und weiteren universitären Partnern wurden diese Ergebnisse seit 2013 untermauert in der wissenschaftlich anerkannten und publizierten RADON 01 Studie, die eine zur Schmerzlinderung und Entzündungshemmung korrespondierende Modulation des Immunsystems nachwies und zusätzlich positive Behandlungseffekte zur Osteoporose zeigte. Da auf Veranlassung der Ethikkommission der Bayer. Landesärztekammer jeder Patient eine Therapie erhalten sollte, enthält die RADON 01 Studie mit nur einer Bäderserie keinen Placebo-Arm.

Umfangreiche Studie

Deshalb wurde die RADON-02 Studie initiiert, in der über einen Beobachtungszeitraum von zwei Jahren alle Patienten zwei Bäderserien erhielten, entweder verblindetes Leitungswasser oder Radon-Bäder. Durch ein Barcodesystem wussten weder Patient noch Therapeut, welcher Patient welches Bademedium zu welchem Zeitpunkt erhielt. Neben der therapeutischen Wirkung wurde auch die Sicherheit serieller Radonbäder vom GSI Darmstadt zytogenetisch untersucht. Dieses randomisierte, kontrollierte und doppelblinde Studiendesign entspricht dem höchsten wissenschaftlichen Anforderungsgrad. Zudem ist dies weltweit die erste wissenschaftliche RADON-Studie nach dem Protokoll des strengen deutschen Arzneimittelgesetzes (AMG), weshalb neben

der Ethikkommission der Bayerischen Landesärztekammer auch die Regierung von Oberfranken in das Genehmigungsverfahren eingebunden war.

Ergebnisse werden vorgestellt

Die Ergebnisse dieser beachtenswerten Studien und das Staatsbad Bad Steben sollen nun am Radon-Gesundheitstag Bad Steben der Öffentlichkeit in auch laienverständlichen Präsentationen vorgestellt werden. Dazu ergeht herzliche und kostenfreie Einladung am Samstag, 14. Mai, von 9 bis 13 Uhr im Prinz Luitpoldsaal Bad Steben. Anschließend bietet sich eine Besichtigung des Gesundheitszentrums Bad Steben an. *red*

Serielle Radon-Bäder haben eine langanhaltende schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung.
Foto: Gesundheitszentrum
Therme Bad Steben

BAYERISCHES STAATSBAD BAD STEBEN
ROMANTISCH • NATÜRLICH • GESUND

Radon-Schmerz-Therapie

Erfahren Sie die schmerzlindernde Wirkung der radonhaltigen Bad Stebener Tempelquelle - als Kompakt-Kur mit einer Serie von 5 oder 10 Radonbädern.

7 Tage-Kur

- Medizinischer Eingangs-Check
- 5 x Radonbad
- Täglich Trinkkur

185,90 €

14 Tage-Kur

- Medizinischer Eingangs-Check
- 10 x Radonbad
- Täglich Trinkkur

305,90 €

Weitere Anwendungen können vom Badearzt verordnet und aufbezahlt werden

Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH
Badstr. 31 • 95138 Bad Steben
Tel. 09288 960-0
info@staatsbad-bad-steben.de www.therme-bad-steben.de

Modernes GESUNDHEITZENTRUM

Das Leistungsangebot der HELIOS Frankenwaldklinik Kronach



Ganzheitliches Gesundheitszentrum: die HELIOS Frankenwaldklinik Kronach. Foto: PR

Die HELIOS Frankenwaldklinik Kronach wurde Ende des 19. Jahrhunderts als Kreis-krankenhaus Kronach gegründet. Seit 2014 gehört sie zu den Helios Kliniken und ist ein Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung mit der Infrastruktur eines Schwerpunktkrankenhauses. Es ver-

sorgt auf höchstem Niveau die Einwohner des Landkreises Kronach und umliegender Regionen.

Klinik verfügt über 282 Betten

Die Frankenwaldklinik verfügt über ein ausgewogenes

Spektrum für eine komplexe Regionalversorgung und hat sich zu einem modernen Gesundheitszentrum entwickelt. Insgesamt 282 Betten verteilen sich auf die Fachbereiche Kardiologie, Gastroenterologie und Diabetologie, Geriatrie/Altersmedizin, Allgemein-/Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie, Unfallchirurgie und Orthopädie (mit Sektion Neurochirurgie und Wirbelsäulenchirurgie), Geburtshilfe und Gynäkologie, Radiologie, Anästhesie, Intensiv- und Notfallmedizin sowie eine Belegabteilung für HNO.

Den Ärzten stehen alle modernen diagnostischen Verfahren zur Verfügung. Eine Berufsschule für Krankenpflege ergänzt das Leistungsangebot. Die HELIOS Frankenwaldklinik Kronach arbeitet eng mit niedergelassenen Haus- und Fachärzten zusammen, die ihren Sitz teilweise im Haus oder auf dem Gelände haben oder in Kronach und Umgebung angesiedelt sind.

Der Klinik angeschlossen sind Praxen für CT, MRT, Nuklearmedizin, Digitale Subtraktionsangiographie, Urologie, Gynäkologie, Innere Medizin, Radiologie und Onkologie, Praxen für Kardiologie und Podologie sowie das Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation. Die Philosophie eines ganzheitlichen Gesundheitszentrums zeigt sich darüber hinaus in einem umfangreichen Serviceange-

bot von der Aufnahme bis zur Entlassung.

Die Frankenwaldklinik hat mehr als 11.500 stationäre Patienten und mehr als 16.000 ambulante Patienten im Jahr. Mehr als 650 Mitarbeiter kümmern sich um deren Gesundheit. Durchschnittlich verbringt ein Patient 6,3 Tage in der HELIOS Klinik.

Aktuelles aus der Frankenwaldklinik

Jährlich werden in Deutschland rund 375.000 Hernien (Durchbrüche) operativ versorgt. Um dem wachsenden Bedarf gerecht zu werden, gibt es seit 1. März 2022 das Hernienzentrum Frankenwald, eine Kooperation der Helios Frankenwaldklinik und dem Orthopädisch-Chirurgischen Zentrum (OCZ) Kronach. Mit der Gründung des Hernienzentrums Frankenwald wurden nun ambulante und stationäre Behandlung am Standort Kronach miteinander vereint. Außerdem hat die Kronacher Helios Frankenwaldklinik seit 1. April 2022 einen neuen Spezialisten für Orthopädie und Unfallchirurgie: Sebastian Pietrala ist neuer Chefarzt des Fachbereichs. Neben Behandlungen rund um das Gelenk legt die Klinik mit Pietrala einen Schwerpunkt auf alters- und traumatische Krankheitsbilder und deckt damit den hohen regionalen Bedarf ab.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU HELIOS

HELIOS ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 120.000 Mitarbeitenden und gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding HELIOS Health die Helios-Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Rund 20 Millionen Patienten entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2020 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von 9,8 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 89 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und sechs Präventionszentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,2 Millionen Patienten behandelt, davon 4,1 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland 73.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2020 einen Umsatz von 6,3 Milliarden Euro.

Quirónsalud betreibt 53 Kliniken, davon sechs in Lateinamerika, 70 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 33 Kliniken und 38 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten.

red



MiYOSMART: Das innovative Brillenglas für das Myopie-Management bei Kindern.



HOYA
FOR THE VISIONARIES

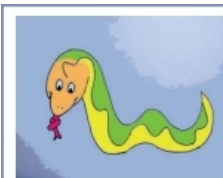
Entwickelt für das aktive Leben eines Kindes

- ✓ Schlagfestes Material gewährleistet die Sicherheit von Kindern
- ✓ Dünn und leicht
- ✓ 100% UV-Schutz

Vereinbaren Sie einen Termin zur persönlichen Beratung unter
Telefon 092 61/6 18 66



Optik Lindlein e.K.
Rosenau 5 | 96317 Kronach | www.optik-lindlein.de



Logopädische Praxis Ursula Falk

Wir lösen den Knoten.....

Therapie von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen
Legasthenie- und Dyskalkulie-Training

Ruppenweg 3 • 96317 Kronach • Telefon 09261 / 950671
Blumenstraße 9 • 96337 Ludwigsstadt • Telefon 09263 / 992745
www.logopaedie-falk.de • mail: kontakt@logopaedie-falk.de

red

Gut für die **MENSCHEN**. Gut für die **REGION**.

Das REGIOMED Klinikum Coburg ist eingefasst in einen starken Gesundheitsverbund, mit einem umfassenden Leistungsangebot.



Das Klinikum Coburg aus der Vogelperspektive.
Foto: Regiomed Kliniken GmbH

Gesundheit stellt – vor allem im ländlichen Raum – ein wichtiges Zukunftsthema dar. Deshalb gibt es in und um die Vestestadt Coburg auch zahlreiche Organisationen und Einrichtungen, die sich mit der Erhaltung und Sicherung der Gesundheit befassen. Dazu zählen unter das REGIOMED Klinikum, Allgemein- und Fachärzte, Physiotherapeuten, Hörakustiker, Optiker, Orthopädiehäuser, Logopäden, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Zahnärzte und -techniker und Pflegeeinrichtungen, aber auch Anbieter von Schlafsystemen sowie im Wellness- und Fitnessbereich.

Stadt und Landkreis Coburg besitzen zudem eine sehr hohe Facharztdichte sowie eine vergleichsweise große Anzahl an Hörakustik-Fachgeschäften. Jedoch ist der Hausärztemangel auf dem Land auch hier ein Problem, welchem die Initiative „Willkommen in der Praxis“ versucht entgegenzuwirken. Als Teil des Programmes „Gesundheitsregion Plus“ bietet die Initiative von Stadt und Landkreis vielfältige Möglichkeiten für eine Arztniederlassung in der Region.

Von der Eröffnung einer eigenen Praxis bis hin zur Anstellung in einer Gemeinschafts-

praxis ist hier alles möglich. Dazu zählt auch ein individuelles Beratungsangebot. Die „Gesundheitsregion Plus“ ist in Folge des Modellvorhabens der Raumordnung – Aktionsprogramm regionale Daseinsvorsorge (MORO) entstanden. Ihre Hauptarbeitsfelder sind die regionale Gesundheitsvorsorge sowie Gesundheitsförderung und -prävention.

Das REGIOMED-Klinikum Coburg

Als größte Akutklinik in Stadt und Landkreis Coburg bietet REGIOMED eine breite Rundumversorgung sowie herausragende Spezialisten für die Gesundheit der Bevölkerung, um hochqualifizierte medizinische Leistungen auf universitärem Niveau gewährleisten zu können. Mit der Fachklinik für Geriatrie ist das REGIOMED-Klinikum Coburg deutschlandweit führend im Bereich der Altersmedizin.

Die Expertise des Behandlungsteams wird auch über die Grenzen des Landkreises sowie des Landes hinaus wahrgenommen. Das REGIOMED-Klinikum Coburg ist Lehrkrankenhaus der Universität Split und unterstreicht damit die herausragende Verbin-

dung zwischen Hightech- und Hightouch-Medizin. Daneben betreibt das Klinikum ambulante Facharztpraxen und übernimmt damit Verantwortung für die ambulante medizinische Versorgung in sieben Fachrichtungen. Dabei will das Klinikum ausdrücklich nicht in Konkurrenz zu den niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten gehen. Das Klinikum sieht sich gerade auch als Teil eines

kommunalen Verbundes im Besonderen Maß der Daseinsvorsorge verpflichtet. Mehr ältere Menschen stehen vielerorts immer weniger niedergelassenen Ärzten gegenüber. Daher fühlt sich REGIOMED verpflichtet, dort mit Lösungen zu unterstützen, wo die Nachfolgeregelung nicht erfolgreich war. Den Menschen in der Region einen leichten Zugang zu medizinischer Be-

handlung zu sichern ist eines der wesentlichen Leitziele im gesamten Gesundheitsverbund. Somit bildet das Klinikum Coburg das Rückgrat der Gesundheitsversorgung in der Region. Gerade in ländlichen Regionen ist die medizinische Versorgung ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Eine umfassende und wohnortnahe Gesundheitsversor-

gung wie sie das Klinikum Coburg mit den verbundenen Einrichtungen vorhalten kann, ist dabei ein entscheidendes Kriterium für die Niederlassung von Unternehmen und qualifizierten Arbeitnehmern und deren Familien. Das Klinikum mit den angeschlossenen Einrichtungen zählt dabei selbst zu den größten Arbeitgebern in der Region Coburg. Qualifizierten

100% pure Hörakustik

- ✓ herstellerunabhängig
 - ✓ wissenschaftlich erwiesen
 - ✓ wirksam
- bei Schwerhörigkeit & Tinnitus

Damit Sie Ihr Leben frei gestalten können!



Jetzt Termin vereinbaren – Hörfilter kostenfrei messen lassen!

COBURG 0 95 61 - 95 7 31 · KRONACH 0 92 61 - 6 19 58 · LICHTENFELS 0 95 71 - 75 79 01

terzo-Zentrum Coburg
Mohrenstr. 18 · 96450 Coburg
Coburg@hoergeraete-geuter.de

terzo-Zentrum Kronach
Rosenau 15 · 96317 Kronach
Kronach@hoergeraete-geuter.de

terzo-Zentrum Lichtenfels
Bamberger Str. 16 · 96215 Lichtenfels
Lichtenfels@hoergeraete-geuter.de

**HÖRGERÄTE
GEUTER**

Coburg - Kronach - Lichtenfels

terzo
Wir hören uns.

Netzwerk Hörgesundheit

www.hoergeraete-geuter.de



Gefäßpraxis Rödental
Prof. Dr. U. Krause
Bahnhofsplatz 3 · 96472 Rödental
– Venenzentrum –
www.gefaesspraxis-roedental.de

und engagierten Mitarbeitern werden interessante Perspektiven und vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten geboten. Auf seine leistungsfähigen Teams ist REGIOMED besonders stolz – und weiß, dass nur attraktive Arbeitsplätze den richtigen Rahmen für beste Leistung bilden. Daher ist die stetige Verbesserung aller Rahmenbedingungen rund um Arbeit und Karriere, aber auch um Familie, Freizeit und Gesundheit ein besonderes Anliegen.

Zentrenbildung mit übergeordneter Zusammenarbeit

Das Klinikum Coburg ist Teil des ersten kommunalen bundeslandübergreifenden Gesundheitsverbunds in Deutschland, der REGIOMED-KLINIKEN GmbH, die am 01. Januar 2008 gegründet wurde. Gesellschafter dieses Verbundes sind der Krankenhausverband Coburg, die Landkreise Lichtenfels, Sonneberg und Hildburghausen. In den rund 1400 akutmedizinischen Betten werden von ca. 5400 Beschäftigten rund 67 000 stationäre und 85 000 ambulante Patienten/innen behandelt. Rund 350 000 Menschen leben im Einzugsgebiet in Südthüringen und Oberfranken.

Mit einem leistungsfähigen Netzwerk aus Medizin, Pflege, Reha und Betreuung ermöglicht der Gesundheitsverbund der Bevölkerung eine umfassende Behandlung mit einer dem Menschen zugewandten individuellen Betreuung sowie schnellstmögliche Versorgung – ein „Rundumpaket“ aus einer Hand in nahezu allen gesundheitlichen Belangen. Neben fünf Akutkliniken an sechs Standorten betreibt die RE-



Die größte Akutklinik in Stadt und Landkreis Coburg bietet eine breite Rundumversorgung. Foto: Regiomed Kliniken GmbH



An der Regiomed Akademie können sich Mitarbeiter/innen stetig weiterbilden. Foto: Archiv

GIOMED-KLINIKEN GmbH eine Rehaklinik, Medizinische Versorgungszentren an 13 Standorten mit einem breiten Spektrum an Fachrichtungen, den Rettungsdienst in den Landkreisen Sonneberg und Hildburghausen sowie fünf Seniorenzentren und zwei Wohnhäusern für psychisch betroffene Menschen, ebenfalls eine Servicegesellschaft und die Medical School bzw. REGIOMED-Akademie zur Aus- und Weiterbildung in Medizin und Pflege.

Ziel von REGIOMED ist es, dass medizinische Strukturen über Standort- und Sektorengrenzen hinweg ausgestaltet und vernetzt werden. Die aus diesem Grundgedanken heraus nach und nach entstehenden medizinischen Zentren werden über alle Standorte hinweg koordiniert und geführt. Gerade das Klinikum Coburg kann durch sein umfassendes Leistungsangebot den verbundenen Kliniken für zahlreiche Fachbereiche medizinische Kooperation bieten.

Das Onkologische Zentrum, das Altersmedizinzentrum, das Kardiologische Zentrum und das Lungenzentrum wie auch die klinikeigene Apotheke arbeiten standortübergreifend. Somit entsteht ein umfassendes Leistungsnetzwerk, das zum einen allen Bürgern der Region den unmittelbaren Zugang zur optimalen Versorgung garantiert. Andererseits wird über die Konzentration komplexer Krankheitsbilder an bestimmten Standorten

ein universitäres Behandlungsniveau in wohnortnahe sichergestellt. Dies ermöglicht die sichere und vollständige Behandlung nahezu aller Krankheitsbilder innerhalb unserer ländlichen Region.

Ein Neubau wird der Sanierung vorgezogen

Nach einem Vergleich der Varianten Neubau oder Generalsanierung des bestehenden Klinik-Komplexes an der Ketschendorfer Straße befürwortete sowohl der Stadtrat wie auch der Kreistag im Jahr 2020 den Klinik-Neubau auf dem ehemaligen BGS-Gelände. Danach haben die Regierung von Oberfranken sowie auch das Bayerische Gesundheitsministerium nach intensiver Prüfung die Pläne dann ebenfalls den Neubau als die wirtschaftlichere und funktionellere Lösung befürwortet.

Im Dezember 2021 wurde der Antrag zur Aufnahme ins Jahreskrankenhausbauprogramm termingerecht zur Prüfung an die zuständige Stelle bei der Regierung von Oberfranken geschickt. Die positive Prüfung dieses Antrags ist die Voraussetzung für die Aufnahme des Projektes in das Jahreskrankenhausbauprogramm und damit in die Förderung des Freistaats Bayern. Mit der Entscheidung wird bis Mitte des Jahres gerechnet.

Besondere Kompetenz für die Kleinsten – das Perinatalzentrum Level-1 am Klinikum Coburg

Am REGIOMED Klinikum Coburg wird zur Behandlung von Risikoschwangeren und drohenden Frühgeburten ein sogenanntes Level-1 Perinatalzentrum vorgehalten. Der Level-1-Standard, also die

höchste Versorgungsstufe bei der Zusammenarbeit von geburtshilflicher und einer neonatologischen Abteilung, gewährleistet, dass selbst sehr kleine, unreife oder kranke Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht von unter 1250 Gramm die bestmögliche medizinische Versorgung und Betreuung erhalten. Darüber hinaus können im Notfall aus allen Einrichtungen der REGIOMED KLINIKEN GmbH per Transportinkubator die kleinen Patienten zur Behandlung nach Coburg gefahren werden. Daneben bietet das Klinikum Coburg als Teil eines umfassenden Netzwerks bei der Versorgung von Frühgeborenen ein umfassendes Nachsorgekonzept für die betroffenen Familien an.

Regiomed Kliniken/
Sina Kemnitz

DIE REGIOMED AKADEMIE – PROFESSIONALITÄT DURCH BILDUNG

Das Gesundheitswesen unterliegt einem ständigen Wandel – auch in der Region Coburg. Immer älter werdende Patienten, die veränderte Krankheitsschwere, Fortschritte in der medizinischen Forschung und die fortschreitende Digitalisierung stellen das medizinische Personal vor immer größere Herausforderungen. Deshalb wurde die Regiomed Akademie ins Leben gerufen. Sie sichert und vermittelt für alle Mitarbeiter im Verbund berufliche Handlungskompetenzen zur stetigen Weiterqualifikation und setzt damit auch Maßstäbe gegen den Fachkräftemangel in der Region. Dazu gehört eine praxisnahe, interdisziplinäre Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Gesundheitsunternehmen sowie Hochschulen. 1500 Teilnehmer/innen nutzen jährlich dieses Angebot.

Regiomed Kliniken/ Sina Kemnitz

Diakonie

Wir pflegen:

Sozialstation

Ambulante Pflege
Dauer-, Kurzzeit- und Tagespflege
imTherese Stählin Haus

versorgen:

Essen auf Rädern

und beraten:

KASA

Kirchliche Sozialarbeit
Diakonisches Werk Haßberge e.V.
Hauptstr. 12
96126 Maroldsweisach
→ Tel. 09532/92230

Perücken
von der
Friseurmeisterin
Verkauf
mit und ohne Rezept

Bitte Termin vereinbaren!



ELKE ZERRATH
Hindenburgstr. 3
96450 Coburg
Tel. 0 95 61 / 9 28 95
Mobil 01 75 / 5 93 64 09

Herz Reisen
im Parkhaus Post
96450 Coburg
Tel. 095 61/7 60 27

Wellness und Genuss in Franken

4* Hotel Pyramide Bad Windsheim
3 Tage ab 243,00 € p.P. im DZ/HP
4* Hotel Frankenland Bad Kissingen
3 Tage ab 253,00 € p.P. im DZ/HP
4* Parkhotel Altmühlal Gunzenhausen
3 Tage ab 282,00 € p.P. im DZ/HP
4* Hotel Weingut Römmert Volkach
3 Tage ab 325,00 € p.P. im DZ/HP

GUT SCHLAFEN
ERHOLT AUFWACHEN
FIT FÜR DEN TAG!

H. BREHM

- SCHREINEREI
- NATURMATRATZEN
- KÜCHENSTUDIO

■ Matratzen, Schlafsysteme und Bettwaren aus Naturmaterialien
■ ausführliche und fundierte Beratung mit Probeliegen
■ Fertigung von Betten und Möbeln auch aus Zirbenholz

RELAX Natürlich schlafen. Besser leben.

GUTSCHEIN-AKTION
Bitte telefonisch einen Beratungstermin vereinbaren.

Bahnhofstr. 11 · 96271 Grub a. Forst · Tel. 095 60 / 98 10 30 · www.schreinerei-brehm.de

fitalia

Richtig schlafen. Gesünder leben.

NEUERÖFFNUNG
Badergasse 12
96450 Coburg
Tel.: 09560/98141-0
Fax: 09560/98141-10
info@fitalia.de, www.fitalia.de
Geschäftsführer Rainer Bezold

Werkverkauf

- Kaltschaummatratzen in allen Größen • Lattenroste
- Polster und Matratzen für Wohnwagen und Wohnmobile
- Kuschelecken für Kinder

Sonderanfertigungen sind unsere Stärke. Testen Sie uns! Das Team freut sich auf Sie.

LOGOPÄDIE

Langenstein

Praxis für Logopädie
Rena Langenstein
Rosenauer Straße 66
96450 Coburg
Telefon 09561/6434344
- tiergestützte Therapie -



LOGOPÄDIE – Therapie in jedem Lebensalter

Ziel ist immer eine befriedigende Kommunikation im Alltag

Was kann ich gegen chronische Heiserkeit tun? Ist es normal, wenn ein Kind mit fünf Jahren noch sehr undeutlich spricht? Was kann man tun, wenn nach einem Schlaganfall die Worte fehlten? Wird Logopädie verordnet und von wem? Der Deutsche Bundesverband für Logopädie (dbf) macht deutlich, dass Logopädie eine Therapie ist, die in jedem Lebensalter Anwendung findet.

Wer seine Sprachfähigkeit nicht voll entwickeln kann oder verliert, ist gefährdet, ausgeschlossen zu werden: Aus dem Freundeskreis, aus der Gesellschaft, aus dem Beruf. Kinder, deren Sprachentwicklung zu wenig unterstützt wird, bekommen Probleme. Oder Menschen, die stottern. Menschen nach einem Schlaganfall. Menschen, deren Stimme den beruflichen Anforderungen nicht gewachsen ist. Die Einschränkung der Kommunikationsfähigkeit bei Kindern und Erwachsenen kann sich auf „Sprache“, „Sprechen“, „Stimme“ und „Schlucken“ beziehen. Wenn mehrere Bereiche betroffen sind, handelt es sich um komplexe (Kommunikations)Störungen. Solche komplexen Störungen treten sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen auf. Sie sind oft Folgen angeborener (z.B. Behinderungen) oder erworbener (z.B. Schlaganfall) Störungen.

Vom Säuglings- bis zum Seniorenalter: vielfältige Behandlungsbedarfe

Die Klientel von Logopädinnen und Logopäden ist vielfältig. Logopädische Unterstützung benötigt beispielsweise der Säugling, der aufgrund einer angeborenen Fehlbildung des Oberkiefers Probleme mit dem Schlucken hat, das Kleinkind,



Mit dieser Zungenübung wird die Störung der Muskulatur im Mund-Gesichtsbereich therapiert. Foto: dbf e.V. - Dt. Bundesverband f. Logopädie/J. Tepas

dessen Sprachentwicklung nicht in Gang kommt, das Schulkind, dessen Stottern immer stärker wird, die junge Frau, die sich nach einem Unfall mit Schädel-Hirn-Verletzungen nicht mehr an einfachste Worte erinnern kann, der Frührentner, der nach seinem Schlaganfall die Satzstrukturen durcheinander bringt, der 75 Jahre alte Parkinson-Patient, dessen Stimme immer leiser und verwachsen wird bis zur 80-jährigen Frau, die an Demenz leidet und vergisst, dass und wie sie schlucken soll.

Ziel: selbstbestimmte Lebensführung

Vielen Betroffenen gelingt es, ihre Beeinträchtigung durch eine logopädische Therapie vollständig zu überwinden. Andere lernen, mit ihrer Einschränkung besser umzugehen. Das Ziel logopädischer Behandlung ist immer, den Patientinnen und Patienten zu einer befriedigenden Kom-

munikation im Alltag, mehr Eigenständigkeit und Teilhabe zu verhelfen, also: eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Therapie: so individuell wie die Menschen

Es ist ein Kennzeichen logopädischer Diagnostik und Therapie, dass die individuelle Situation jeder Patientin und jedes Patienten im Mittelpunkt steht. Zu Beginn werden deshalb - je nach vorliegender Störung - Artikulation, Wortschatz, Grammatik, Sprachverständnis, Schreib- und Leseleistungen oder die Atem-, Stimm- und Schluckfunktion sorgfältig getestet. Zusammen mit dem ärztlichen Befund bilden die Ergebnisse der logopä-

pädischen Untersuchung die Grundlage für die Auswahl der individuell zugeschnittenen Behandlungsmethode.

Unterstützte Kommunikation

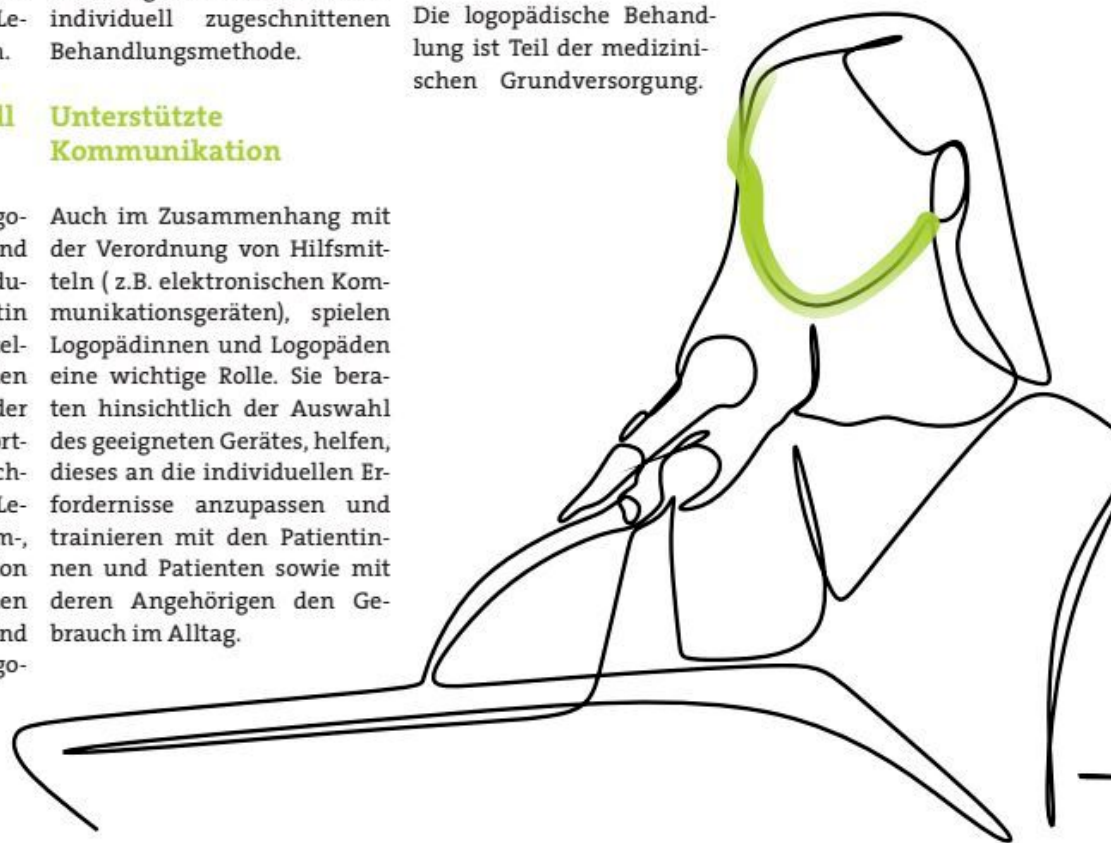
Auch im Zusammenhang mit der Verordnung von Hilfsmitteln (z.B. elektronischen Kommunikationsgeräten), spielen Logopädinnen und Logopäden eine wichtige Rolle. Sie beraten hinsichtlich der Auswahl des geeigneten Gerätes, helfen, dieses an die individuellen Erfordernisse anzupassen und trainieren mit den Patientinnen und Patienten sowie mit deren Angehörigen den Gebrauch im Alltag.

Prävention und Förderung

Logopädinnen und Logopäden stellen ihre Kompetenz auch dann zur Verfügung, wenn (noch) keine Störung vorliegt. Eine Form logopädischer Prävention sind beispielsweise Stimmcoachings für Menschen in Sprechberufen. Darüber hinaus ist logopädisches Wissen auch eine wichtige Ressource im Bildungs- und Arbeitsbereich: hier hat die Logopädie wirksame alltagsintegrierte Konzepte und umfassende Informationen zu den Themen Sprachentwicklung, Sprachförderung und Mehrsprachigkeit zu bieten.

Der Weg zur Logopädie

Die logopädische Behandlung ist Teil der medizinischen Grundversorgung.



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- und Teilzeit für den Arbeitsstandort Coburg

Fach- und Hilfskräfte (m/w/d)

Dauernachtwache (m/w/d)

in der Alten- und Krankenpflege für Einzelbetreuung oder für unsere ambulant betreute Wohngemeinschaft.

Wir bieten familiengerechte Schichtplan-Konzepte und leistungsgerechte Vergütung.

Ambulanter Pflegedienst
Life & Care UG (haftungsbeschränkt)
Brunnenstraße 6, 96482 Ahorn
Telefon 01 51/11 57 09 35
life.and.care2016@googlemail.com

Wasserbetten
Boxspringbetten
ProNatura Bio-Matratzen
Bettgestelle
Lattenroste
komplette
Schlafzimmer

ständig Ausstellungsstücke und Musterabverkauf

Große Auswahl!
täglich durchgehend 9.00 – 19.00 Uhr geöffnet
persönliche Fachberatung

G. Meier - Bettenfachgeschäft
96237 Ebersdorf-Friesendorf b. Cobg.
Pferchleite 16 • Tel. (0 95 60) 4 51
www.g-meier.de • gimdesign@gmx.de

Fachlabor für Implantatprothetik

Weidinger
zahntechnik GmbH

96450 Coburg • Telefon 095 61/82 91-0
Internet: www.weidinger-zahntechnik.de

Ambulanter Pflegedienst „Gemeinsam Leben“

Sudetenstraße 3
96253 Untersiemau

www.pflegedienst-mariolauer.de
Tel. 0 95 65/616 92 44
Fax 0 95 65/616 92 45

Sich selbst führen – sich begegnen

Sinn finden
aus Krisen wachsen
sich aufrichten
zu sich selbst finden
Lebendigkeit spüren
sich entwickeln
authentisch sein

Übernehmen Sie die Führung in Ihrem Leben & in Ihrem Unternehmen

Meine Schwerpunkte sind:
Coaching, Psychotherapie, Paartherapie, Traumatherapie, naturbasierte und Schamanische Arbeit, initiatische Prozessbegleitung, Supervision, Hypnose, Heilung nach dem Körperspiegelsystem, Aufstellungen nach der Anliegenmethode sowie Systemische Aufstellungsarbeit

Einzel-, Team- und Gruppenbegleitung

Sabine Weimershaus
Diplom-Psychologin

Breite Straße 7
98673 Eisfeld
0160 5467551
info@sabine-weimershaus.de

Weitere Informationen finden Sie auf
www.sabine-weimershaus.de

Saubere **ZÄHNE**, saubere Umwelt

Zahncremes im Glas kommen ohne Plastik aus

Die Menschen achten beim Einkaufen immer mehr auf Nachhaltigkeit. Laut der Umfrage „Global Consumer Insights Survey“ von PwC bevorzugen europäische Verbraucher Produkte mit weniger Verpackung (41 Prozent), dabei vermeiden sie Plastik, wo immer es geht (42 Prozent). Eine gute Möglichkeit, Kunststoff einzusparen, bieten zum Beispiel plastikfreie Zahnpasten im Glas.

Glas ist wiederverwendbar

Zahncremes aus dem Glas werden mithilfe eines Spatels auf die Zahnbürste aufgetragen. Dann putzt man wie mit einem herkömmlichen Produkt etwa drei Minuten lang die Zähne. Der Verbraucher profitiert hier von mehreren Vorteilen: Durch die Rezepturen

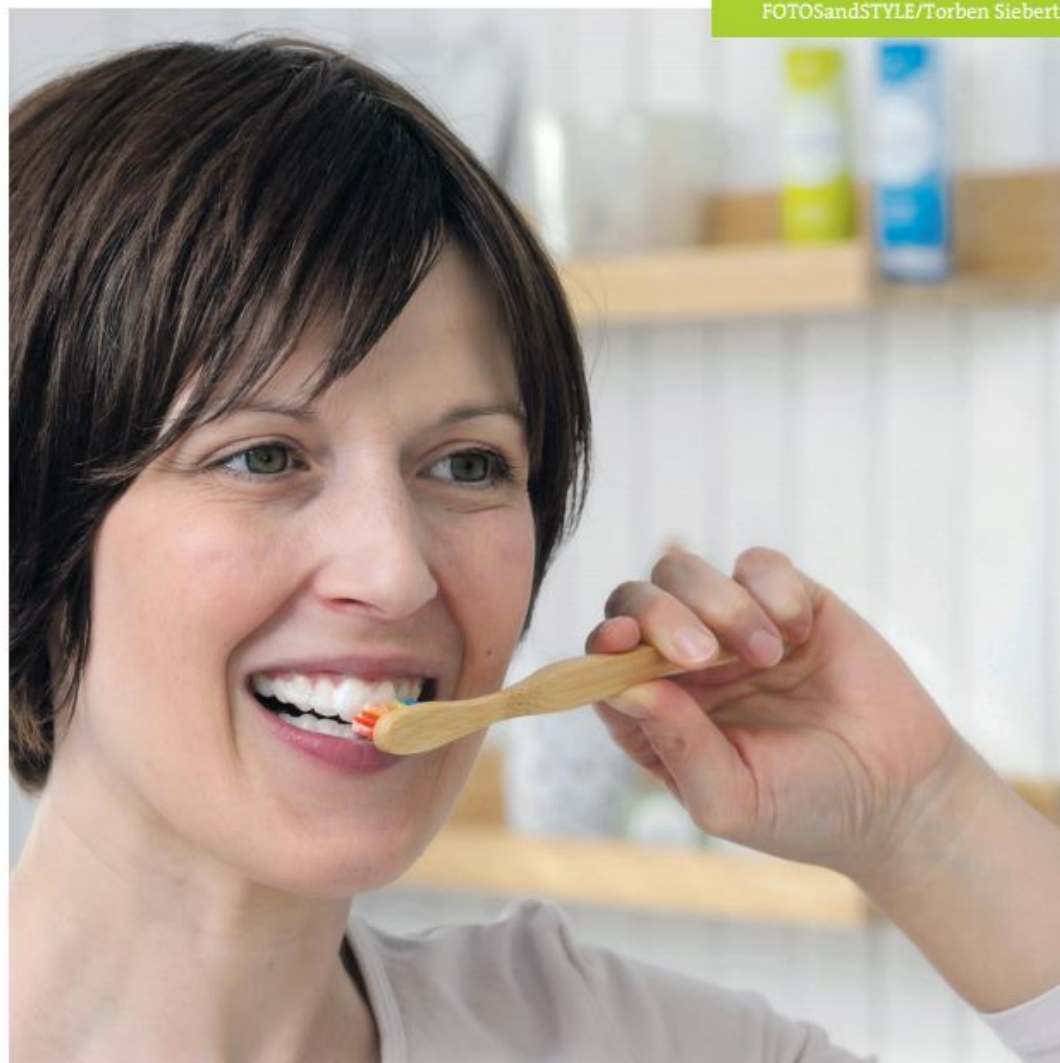
ohne Mikroplastik und dem ebenfalls umweltbelastenden Wirkstoff Triclosan gelangen weniger Schadstoffe ins Abwasser als bei herkömmlichen Pasten. Auf dem Markt gibt es mehrere Zahncremes in der Glasverpackung. Ben&Anna beispielsweise bietet fünf verschiedene vegane Sorten für unterschiedliche Pflegebedürfnisse und in diversen Geschmacksrichtungen an. Zwei enthalten etwa Fluorid, drei nicht. Unter www.ben-anna.com kann man sich über die unterschiedlichen Pasten und deren Wirkung informieren. Die Glasverpackung lässt sich nach kompletter Entleerung wiederverwenden, zum Beispiel als Gewürzaufbewahrung oder als Teelichthalter. Wer das nicht möchte, gibt die Verpackung in den Altglascontainer. So kann sie zu 100 Prozent recycelt und wieder-

verwendet werden. Nicht zuletzt ist es einfacher, die komplette Zahnpasta aus dem Glas zu entnehmen – anders als bei mancher Plastiktube, in der oft ein Rest zurückbleibt.

Auf verantwortungsvolle Unternehmen achten

Immer mehr umweltbewusste Konsumenten möchten auch wissen, ob die produzierenden Unternehmen verantwortungsvoll handeln und wirtschaften. Informationen dazu sind in der Regel auf den offiziellen Webseiten nachzulesen. Ben&Anna etwa unterstützt die Initiative Project Wings mit dem Ziel, die Umwelt sauber zu halten. Ein weiterer Indikator für ein Unternehmen mit nachhaltigen Produkten ist das Natrue-Siegel. Dieses wird vergeben von der Non-Profit-Organisation „The International Natural and Organic Cosmetics Association“ und zeichnet Kosmetikprodukte mit biologisch natürlichen Inhaltsstoffen aus. *djd*

Auf dem Weg zum plastikfreien Badezimmer spielt auch das Zähneputzen eine Rolle – mit nachhaltiger Zahnpasta und Holzzahnbürsten. Foto: djd/BEN&ANNA/FOTOSandSTYLE/Torben Siebert



Einwachsen vorbeugen: **FUSSNÄGEL** nicht zu kurz schneiden

Eingewachsene Fußnägel sind schmerzhaft. Damit es nicht dazu kommt, ist die richtige Technik beim Schneiden wichtig: An den Ecken sollten die Nägel nicht abgerundet werden. Und sie sollten so lang bleiben, dass die Ecken der Nägel frei auf dem seitlichen Rand der Haut liegen. Dazu rät das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Neben zu kurzen und abgerundeten Nägeln können zu enge Schuhe und Schweißfüße das Einwachsen begünstigen. Allgemein anfälliger dafür sind Menschen mit Übergewicht, mit Diabetes oder mit Krankheiten, die zu Wassereinlagerungen führen können. Herzschwäche zum Beispiel. Auch Krebspatienten haben eher mit eingewachsenen Nägeln zu tun. Gleiches gilt für Menschen mit Rollnägeln, einer erblichen Nagelwuchsform.

Selbsthilfe mit Fußbad und Salben

Wenn der Nagel in die Zehenhaut einwächst, entzündet

sich die betroffene Stelle und schmerzt. Helfen kann dann ein seifenhaltiges Fußbad, um den Zeh etwas einzuweichen. Anschließend versorgt man die Stelle mit entzündungshemmenden Gelen oder Salben. Nach Ende dieser Prozedur gut abtrocknen und Druck auf den Zeh erstmal meiden.

Eine weitere Option seien Nagelspannen und spezielle Verbände. Sie gibt es in Praxen für medizinische Fußpflege und sie helfen dem Zeh, wieder frei zu wachsen. Voraussichtlich ab 1. Juli 2022 können Nagelspannen auf Kosten der Krankenkasse erfolgen. Durch die Spange soll der Nagel in seiner natürlichen Form nachwachsen können. Mögliche Fehlstellungen sollen korrigiert und damit auch ein zukünftiges Einwachsen verhindert werden.

Wann ärztlicher Rat nötig ist

Bringt das alles keine Besserung, sollte man das Problem ärztlich abklären lassen. Das gilt insbesondere dann, wenn der Nagel eitert und sich stark

entzündet hat. Die Entzündung kann sich ausbreiten und zu einer Phlegmone – einer bakteriellen Hautentzündung – entwickeln. Auch wenn Fieber und Abgeschlagenheit zum eingewachsenen Nagel dazu kommen, ist ein Besuch in der Hausarztpraxis ratsam. *dpa*



Foto: dpa

Das Klinikum Lichtenfels gehört ebenfalls zu den Regiomed Kliniken.
Foto: Matthias Einwig / Archiv

Lichtenfels setzt mit „GREEN HOSPITAL“ neue Maßstäbe

Im Jahr 1973 wurden die drei Kreiskrankenhäuser in Lichtenfels, Bad Staffelstein und Hochstadt a. Main im Helmut-G.-Walther Klinikum vor den Toren von Lichtenfels vereinigt. Seit diesem Zeitpunkt steht das Klinikum für hohe Kompetenz und Qualität in der Versorgung der Patienten des Landkreises und darüber hinaus.

Das REGIOMED-Klinikum Lichtenfels ist die größte Akutklinik im Landkreis Lichtenfels. Das Team aus Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten und vielen weiteren Berufsgruppen, die sich 365 Tage im Jahr für das Patientenwohl einsetzen, arbeitet Hand in Hand zusammen, um die Patienten bei der Genesung bestmöglich zu unterstützen. Seit dem 1. Januar 2008 gehört das Klinikum Lichtenfels zum Klinikverbund der REGIOMED-Kliniken GmbH. 2018 wurde der Neubau des Klinikums in Betrieb genommen, der als „Green Hospital“ neue Maßstäbe setzt. Mit dem Ersatzneubau des Helmut-G.-Walther-Klinikums setzte der Landkreis Lichtenfels nicht nur regional ein

starkes Zeichen für eine moderne medizinische Grundversorgung der Bürger der Region. Es ist das ökologischste Krankenhaus Deutschlands und als erstes bayerisches Krankenhaus nach Passivhaus-Standard konzipiert. Nicht nur das Gebäude ist neu, auch im Inneren gibt es zahlreiche Neuerungen. Durch eine moderne Rohrpostanlage sowie durch ein Waren-Modulsystem sollen Wege, Zeit und Ressourcen eingespart werden, um diese Zeit für die Patientenversorgung zu gewinnen.

Was steckt hinter dem Namen?

Zu einem Green Hospital gehört jedoch nicht nur das Energiesparen: Der Neubau soll auch eine Wohlfühlatmosphäre für Mitarbeiter und Patienten bieten. Im Inneren des Klinikgebäudes tragen helle, freundliche Räume und nachhaltige Baumaterialien wie Holz zur schnelleren Gesundung der Patienten bei und schaffen eine angenehme Arbeitsatmosphäre für das Personal. Eine moderne Be-

leuchtungstechnik sorgt beispielsweise dafür, dass sich die Beleuchtung im Inneren am Tageslicht orientiert und so einen positiven Einfluss auf Mitarbeiter und Patienten nimmt. In den Stationsstützpunkten tragen spezielle Deckenelemente zur Lärmminimierung bei. Ein Patientengarten sorgt für einen angenehmen Ausblick ins Grüne. Auch die Etablierung von familienfreundlichen Arbeitszeitmodellen ist Teil eines gesundheitsfördernden Krankenhauses: Eine Kindertageseinrichtung mit Krippen- und Kindergartenplätzen gibt es direkt neben der Klinik. Folgende Fachbereiche sind in der Klinik abgedeckt: Allgemein- und Viszeralchirurgie, Anästhesie, Gastroenterologie, Geburtshilfe, Gynäkologie, HNO (Beleger), Kardiologie, Neurochirurgie, Neuroradiologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Palliativmedizin, Radiologie und Nuklearmedizin, Zentrale Notaufnahme und Zentrum für Schmerzmedizin.

Partner für Arbeitsmedizin, Arbeitssicherheit und Gesundheitsmanagement

Lichtenfels hat auch noch in anderen Gesundheitsbereichen eine Vorreiterrolle. So ist dort unter anderem auch ein B.A.D. Gesundheitszentrum angesiedelt. Arbeits- und betriebsmedizinisches Fachpersonal berät hier sowohl Arbeitgeber als auch Beschäftigte nicht nur in der Arbeitsmedizin, sondern unterstützt sie auch bei einer besseren Vorsorge und im Thema Wiedereingliederung. Für eine kompetente und betriebsärztliche Betreuung werden in dem Gesundheitszentrum arbeitsmedizinische Untersuchungen durchgeführt. Ausgehend von einer sorgfältigen Gefährdungsbeurteilung helfen die Mitarbeiter bei der Festlegung,

welche Mitarbeitende welche (Vorsorge-)Untersuchungen benötigen.

Schwimmbäder und Therme

Das Thema Gesundheit spiegelt sich im Landkreis Lichtenfels an vielen Stellen wider. Sei es Suchtprävention an Schulen, Selbsthilfegruppen verschiedenster Art oder Beratungsdienste, beispielsweise für Schwangere. Wer präventiv etwas für seinen Körper tun will, findet viele Fitnessstudios oder tummelt sich in

einem der öffentlichen Badeeinrichtungen. Die Obermain Therme, der Aqua Riese, das Merania Hallenbad, das Hallenbad Michelau, das Freibad Burgkunstadt sowie das Freibad Redwitz stehen hier zur Auswahl.

red/Nina Grötsch

Riesige Auswahl!

Größte Möbelausstellung in den Landkreisen Lichtenfels - Kulmbach - Kronach

Mit dem Alter büßen viele Menschen ihre Beweglichkeit und Agilität ein. Kommen zusätzliche Erkrankungen hinzu, ist die Umgestaltung des Wohnraumes unausweichlich. Vor allem essenzielle Räume wie das Schlafzimmer müssen so hergerichtet werden, dass ein selbstbestimmtes, komfortables Leben für Senioren problemlos möglich ist. Erfahren Sie bei uns, wie Sie ein Seniorenschlafzimmer barrierefrei und komfortabel einrichten!



MÖBEL

SCHÜTZ

EINRICHTUNGSHAUS

96275 Marktzeuln-Zettlitz ● Hauptstr. 4 ● Tel. 09574 / 63300
info@moebel-schuetz.de ● www.moebel-schuetz.de

Mo. - Fr. 9.30 - 18 Uhr
Sa. 9.30 - 14 Uhr

Sie kaufen lokal, dafür sagen wir Danke!

WER VERGLEICHT KAUFT HIER!

barrierefrei

Wir beraten Sie zu allen Fragen für ein barrierefreies Leben

Ein kostenfreies Angebot für alle Interessierten
www.byak-barrierefreiheit.de
info@byak-barrierefreiheit.de

Beratungsstelle Barrierefreiheit
Bayerische Architektenkammer



WEISMAYER Mineralbrunnen

IN AQUA VITA EST

Weismayer Mineralbrunnen
Burgkunstadter Str. 41
96260 Weismain - Tel. 09575-9229-0

Jetzt NEU!

La Vita

GOLDENER PREIS 2022

REGION
HAßBERGEGEMEINSAM zum
Wohle des Patienten

In den Haßberg-Kliniken arbeiten Fachkräfte
Hand in Hand – Für Nachwuchs in der Pflege
sorgt die Berufsfachschule Carereer

Die Haßberg-Kliniken bieten in
Haßfurt (Foto) und Ebern eine
geballte Kompetenz an Fachärzten.
Foto: Haßberg Kliniken, Haßfurt

„Gesundheit ist das höchste Gut“. Diesen Leitsatz hat sich der Landkreis Haßberge zu Herzen genommen, als er sich 2015 als „Gesundheitsregion plus“ bewarb und dafür auch den Zuschlag erhielt. Gerade in ländlichen Regionen zeigen sich die Herausforderungen des demografischen Wandels für die Gesundheitsversorgung sehr deutlich. Der Landkreis Haßberge hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, die Bürger bestmöglich bei der Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit zu unterstützen. Insbesondere die Gesundheitsversorgung stellt neben der Bildung einen wichtigen Standortfaktor für den Landkreis dar.

Mit den Haßberg-Kliniken können die Bürger der Region auf hohe medizinische Leistungsqualität zählen. Die Experten in den verschiedenen Krankenhäusern, die ambulanten Partner sowie die Ärztehäuser auf dem Klinikgelände sind intensiv vernetzt, die Behandlungs- und Versorgungsmöglichkeiten auf die Bedürfnisse der Patienten zugeschnitten.

Von Geburtshilfe bis Akutgeriatrie

Das größte Haus der Haßberg-Kliniken – das Haus Haßfurt – wurde im Jahr 1945 in Betrieb genommen. Kontinuierliche An- und Ausbauten führten sukzessive zu einer Ausweitung der Kapazität auf jetzt 150 Planbetten. Insgesamt werden jährlich rund 7.500 stationäre und 12.800 ambulante Patienten von einem hochqualifizierten Ärzte- und Pflegeteam versorgt. Neben den klassischen Abteilungen Viszeral- und Unfallchirurgie mit Sektion Gefäßchirurgie, Innere Medizin und Anästhesie sowie Gynäkologie & Geburtshilfe haben sich vor allem die Akutgeriatrie sowie das zertifizierte Alters-Traumazentrum über die Kreis-

grenzen hinaus einen Namen gemacht. Ergänzt wird das Spektrum von einer Belegabteilung HNO sowie den eingegliederten Praxen für Radiologie, Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie, Orthopädie/Chirurgie, Innere Medizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Frauenheilkunde, HNO-Heilkunde und Psychologie.

Das Haus Ebern der Haßberg-Kliniken blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück. Kontinuierliche An- und Umbauten führten zu einer Kapazität von derzeit 70 Betten auf einer chirurgischen und einer internistischen Station. In Ebern werden jährlich etwa 4000 ambulante Patienten betreut und versorgt. In der Inneren Medizin werden alle Erkrankungen der inneren Organe nach neuen medizinischen Leitlinien und mit modernen Geräten behandelt. Die Abteilung wird ergänzt durch einen palliativmedizinischen Dienst, welcher von einem engagierten Team getragen wird. Die Abteilung Allgemein- und Unfallchirurgie wird durch die Sektion Gefäß-Chirurgie komplettiert. Das Krankenhaus verfügt außerdem über eine neue, hochmoderne IMC-Station.

Berufsfachschule für Pflege

Welche enorme Bedeutung ein Beruf in der Pflege hat, hat die Corona-Pandemie in den vergangenen Monaten mehr als deutlich gemacht. Pflegen bedeutet heute, Menschen allen Alters in ihrer individuellen Lebenssituation zu unterstützen. Für eben diese Gesundheitsberufe begeistern will die moderne Berufsfachschule für Pflege, Krankenpflege und Krankenpflegehilfe Carereer mit Sitz in Haßfurt. Sie bietet ihren Lernenden die bestmögliche Ausbildung zur generalistischen Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann, auch mit der Vertiefung in der Kin-



derkrankenpflege, und zur Pflegefachhelferin bzw. zum Pflegefachhelfer mit Schwerpunkt Krankenpflege an. Die Pflegeschule setzt auf multimediale eLearning-Konzepte in vernetzten Schulgebäuden und Klassenzimmern mit Smartboards, eLernplattform und digitaler Bibliothek. Dies bietet den Auszubildenden jederzeit einen Zugang zu allen Inhalten und ist alles andere als langweilig. Damit dabei auch die Praxis nicht zu kurz kommt, verfügt die Schule

über ein SkillsLab mit High-Tech Simulatoren, Szenarien und viel Platz zum Üben. Natürlich hat der Landkreis Haßberge noch eine Vielzahl an weiteren kompetenten Ärzten sowie auch Dienstleistern im Gesundheitswesen zu bieten. Ob Sanitätshaus mit fachmännischer Beratung, ambulante Pflegedienste, engagierte Logopäden oder Physiotherapeuten, die zu alter Form verhelfen – hier kann man sich in allen Richtungen gut aufgehoben fühlen. red/Nina Grötsch

Pflegestützpunkt
Haßberge
Pflegeberatung
und -koordination

Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt

Telefon: 095 21 / 27-4 95

Mail: psp@hassberge.de

www.pflegestuetspunkt-hassberge.de

Natur(er)leben

Bewegung ist gesund. Das heißt es nicht umsonst – und zum Glück bietet sich die sanfte Mittelgebirgslandschaft des Naturparks Haßberge perfekt für eine Wanderung an. Entlang an sonnenverwöhnten Weinbergen, weiten Wiesentälern und artenreichen Streuobstwiesen lässt sich der Frühling genießen. Inmitten weiter Wiesentäler stoßen Wanderer fernab vom Alltagsstress auf einst mächtige Burgen, mystische Burgruinen und romantische Schlösser. Da möchten Mittelalter- und Naturliebhaber doch am liebsten gleich die Wanderschuhe schnüren. Die 22 Erlebnisrouten des Burgen- und Schlösser-Qualitätswanderwegs warten schon. Aber nicht nur Wandern, auch Radfahren oder Wellness ist in den Haßbergen angesagt. Bestens informieren kann man sich darüber unter www.hassberge-tourismus.de. Foto: A. Hub

BRK-Kreisverband
Haßberge



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Ihr Partner für Soziale Dienstleistungen



BRK Sozialstation Haßberge

Unser ambulanter Pflegedienst für den Landkreis Haßberge garantiert höchste Pflegequalität rund um die Uhr.
Pflege-Rufnummer: 09521 9550-285



Menüservice „Essen auf Rädern“

Unsere abwechslungsreichen Menüs für Jedermann - dieser Service bringt Lebensqualität und Gesundheit auf Ihren Tisch.
Menüservice-Rufnummer: 09521 9550-210



Hausnotruf/Mobilruf

Sorgenfrei zu Hause leben: Der rote Knopf bringt Ihnen schnelle Hilfe rund um die Uhr und ermöglicht Ihnen ein selbstständiges Leben in Ihrer vertrauten Umgebung und unterwegs.
Hausnotruf-Rufnummer: 09521 9550-210



Fahrdienste

Ob sitzend, liegend oder im Rollstuhl: Unser Fahrdienst macht Sie mobil und bietet Ihnen vor, während und nach der Fahrt Hilfe und Unterstützung.
kostenfreie Fahrdienst-Rufnummer: 0800 9 21 21 21

Ehrenamtliche Mitarbeit - Mach mit!

Unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den BRK Bereitschaften, den Wasserwacht Ortsgruppen, dem Jugendrotkreuz und der Wohlfahrts- und Sozialarbeit handeln getreu unserer Mission „Menschen helfen“.



BRK-Kreisverband Haßberge • Industriestraße 20 • 97437 Haßfurt
Telefon: 09521 9550-0 • Telefax: 09521 9550-220
E-Mail: info@kvhassberge.brk.de • Internet: www.kvhassberge.brk.de

ERHOLUNG finden in der Bayerischen Rhön



Bad Kissingen zählt zu den bedeutendsten Kurstädten Europas – gemeinsam mit den umliegenden Kurorten im Bäderland Bayerische Rhön macht die Unesco-Welterbe-Stadt die Region zu einem Quell der Gesundheit.

Der Regentenbau ist das Wahrzeichen Bad Kissingsens und eines der imposantesten historischen Gebäude der Stadt.

Foto: djd/Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH/Foto Heji Shin

BRILLEN VOIGT GmbH

SEHEN HÖREN LEBEN

AUGENOPTIK + HÖRGERÄTE



Kombi-Angebot PREMIUM Gleitsichtgläser

1 PAAR
KLARE
BRILLEN
GLÄSER + 1 PAAR
GETÖNTE
SONNEN
BRILLEN
GLÄSER

ANGEBOTSPREIS
499€

*Lieferbereich +/- 6.0 Dpt., cyl. -2.0 Dpt. Gilt beim Kauf von zwei Brillenfassungen aus unserem Sortiment. Angebot gültig bis zum 30.09.2022.



Brillen Voigt in Hammelburg
• Kissingerstraße 3
• Tel. 09732 1090



Brillen Voigt in Bad Brückenau
• Ludwigstraße 23
• Tel. 09741 2349

Im Wald baden, die heilende Wirkung von Wasser und Sole spüren sowie Körper und Geist miteinander in Einklang bringen – all das und noch mehr kann man in und um die bekannte Kurstadt Bad Kissingen. Fünf Kurstädte in der Region haben sich ganz der Wiederherstellung und dem Erhalt der Gesundheit verschrieben und bilden zusammen das Bäderland Bayerische Rhön. Die Badestädte eint ihre ganzheitliche Gesundheitskompetenz, die von Reha- und Präventionsmaßnahmen mit ortstypischen Heilmitteln, wie Quellen und Naturmoor bis zur Kneipp-Therapie reicht. Ein zusätzliches Plus ist die überschaubare Größe der Badestädte, die zentrale Kureinrichtungen problemlos erreichbar macht.

Außerhalb des Kurbetriebs bietet die Gesundheitsregion alle Vorzüge einer reizvollen Mittelgebirgslandschaft, die von den Ausläufern des Spessarts, der Rhön und des Thüringer Waldes sowie der fränkischen Saale und der Sinn geprägt ist. Beim Wandern, Mountainbiken, Walken oder Spazieren gehen fällt es hier leicht, sich auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden zu konzentrieren.

und Wirkungsweisen der sieben Heilquellen stehen bei den Gesundheitsangeboten mentale Gesundheit und gesunde Lebensführung im Fokus. Auch der Steigerung der seelisch-mental Widerstandskraft kommt eine große Bedeutung zu. Entspannen und bewusst tief durchatmen können Gäste unter anderem bei einer Soleinhalation am Gradierwerk, beim Sich-Treiben-Lassen in der Therme oder beim Wandeln während der Brunnenverköstigung.

Bei der Planung des Aufenthalts bieten erfahrene Gesundheitslotsen ihre Unterstützung an. Ein breitgefächertes Angebot an Wellness- und Gesundheitsmaßnahmen, Kur- und Rehakliniken und Sanatorien warten in der modernen Kurstadt auf seine Gäste. Die jahrelang aufrecht erhaltene Kurtradition spiegelt sich in der Stadt wider, was sie zu einem beliebten Ziel für Kurgäste und Rehabilitationspatienten, aber auch für Touristen macht. Dieses bis heute bewahrte und gelebte Erbe der Kur war neben der Medizin und dem gesellschaftlichen und kulturellen Leben das dritte Element bei der Anerkennung der „Great Spa Towns of Europe“ als gemeinsame Welterbestätte.

Bad Kissingen: Mentale Gesundheit im Fokus

Deutschlands bekanntester Kurort gehört seit 2021 mit elf weiteren bedeutenden Kurstädten Europas zum UNESCO-Welterbe und hat sich vom Weltbad zu einem modernen Gesundheitsstandort entwickelt. Neben den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten

Bad Brückenau: Effektive Regeneration

Auf eine lange Tradition als Nierenheilbad blicken Stadt und bayerisches Staatsbad Bad Brückenau zurück. Heilwässer aus sieben Quellen sorgen nach einem langen Weg durch das Vulkangestein der Rhön für effektive Regeneration. Besondere Bedeutung verdient

der städtische Georgi-Sprudel, der als erstes Heilwasser in Bayern von den gesetzlichen Krankenkassen als verordnungsfähig anerkannt wurde. Die Anwendungen erfolgen im Rahmen einer vom Badearzt festgelegten Trinkkur.

Nicht nur in Sachen Heilwässer hat Bad Brückenau einiges zu bieten. Die Gesundheitsstadt im malerischen Tal der Sinn hat neben den sieben Heilquellen mit ortsansässigen Kliniken, Ärzten, Therapeuten oder Heilpraktikern, sowie Sanatorien, Pflege- und Betreuungseinrichtungen weitere medizinische Kompetenzen in petto. Therme mit Saunalandschaft, Gesundheits-Resorts und Vital- und Spa-Angebote sind ebenso vorhanden. Durch die Lage des Städtchens zu Füßen der schönen Rhön ergeben sich zugleich zahlreiche gesundheitsförderliche Freizeitangebote, sowie zertifizierte Gesundheitsangebote mit dem Fokus auf Ernährung, Wellness und Entspannung, Stressabbau, Erlernen von Achtsamkeit und Gelassenheit.

Bad Bocklet: Den Körper ganzheitlich stärken

Im bayerischen Staatsbad Bad Bocklet können Besucher ihren Akku aufladen. Krankheiten vorbeugen und den Körper ganzheitlich stärken, ist die Devise des Heilbades, das am Rande des Naturparks Rhön an einer Schleife der fränkischen Saale liegt. Trinkkuren mit der stark eisenhaltigen Balthasar-Neumann-Quelle können hier im Rahmen einer ambulanten Kur ebenso genossen werden wie Packungen aus frisch aufbereitetem Naturmoor. Seit

einigen Jahren gehört zudem authentische ayurvedische Medizin zum umfassenden Portfolio des auch bei Wandern und Radfahrern beliebten Kurorts.

Gesund werden – gesund bleiben: Der an der Fränkischen Saale gelegene Kurort vereint die Wiederherstellung von Gesundheitsproblemen mit Präventionsmaßnahmen. Im Reha- und Präventionszentrum Bad Bocklet beispielsweise gibt es ein umfangreiches Behandlungsspektrum mit Fachärzten und Spezialisten, die sich auf die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung konzentriert haben. Wellness und Erholung in einem Spa, Kur- oder Badehaus oder bei einer physiotherapeutischen Behandlung oder Massage, wohltuende Beauty- und Entspannungsangebote runden einen Aufenthalt in Bad Bocklet ab.

Bad Neustadt an der Saale: Schweben in der Solequelle

Winkelige Gassen, Türme und Häuser, die sich im Schutz der herzförmigen Stadtmauer eng aneinanderschmiegen, prägen das Bild von Bad Neustadt an der Saale. Während oberhalb

die Salzburg thront, lädt unten die stark solehaltige Karl-Theodor-Quelle zum Schweben ein. Das Quellwasser der Elisabeth- und Bonifatius-Quelle bietet sich als Trinkkur an. Ferienwohnungen in der Nähe des Kurhauses sorgen für kurze Wege. Wer komfortabler wohnen möchte, kann im angrenzenden Schlosshotel logieren.

Bad Königshofen: Mit Moor und Heilwasser gegen Gelenkbeschwerden

Zwischen den Naturparks Rhön, Hassberge und Thüringer Wald liegt das noch junge Kurbad Bad Königshofen. Für Gäste mit Beschwerden des Bewegungsapparats bietet sich ein Bad im Natur-Heilwasser-See an. Das chlorfreie Heilwasser der Regiusquelle wirkt nicht nur gesundheitsfördernd auf den Bewegungsapparat, sondern auch lindernd auf Haut und Atmungsorgane. Im Rahmen einer dreiwöchigen Badekur können Heilwasser und Naturmoor kombiniert werden. Sämtliche Kurbehandlungen erfolgen im neu gestalteten Kur-, Gesundheits- und Wellnessbereich der FrankenTherme. *djd/red*

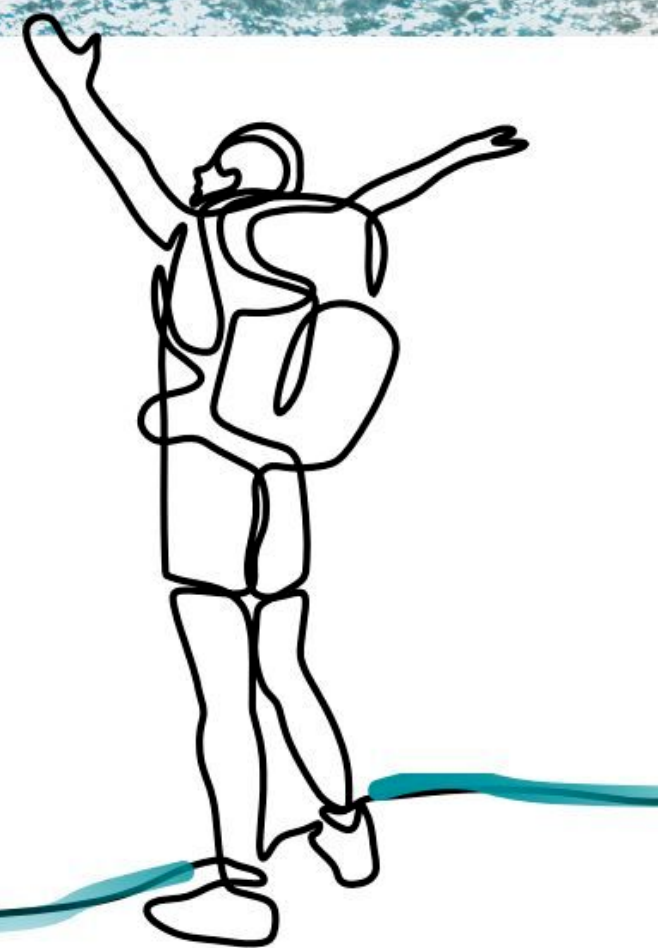
Im Natur-Heilwasser-See von Bad Königshofen ist Entspannung garantiert. Foto: djd/Bäderland Bayerische Rhön/Peter Leutsch



GESUNDHEITSURLAUB AUF REZEPT IM BÄDERLAND BAYERISCHE RHÖN

Wer seiner Gesundheit Gutes tun möchte, sollte neben einem Wellnessurlaub auch eine Kur in Betracht ziehen. Denn seit 2021 gehören Vorsorgekuren wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Versicherte können sich nicht nur im Krankheitsfall, sondern auch zur Prävention vom Hausarzt eine ambulante Badekur verschreiben lassen. Bei Bewilligung werden die Arzt- und Therapiekosten vor Ort fast vollständig übernommen. Somit fallen für den Gast nur die Kosten für Verpflegung und Unterbringung an, zu denen die Kassen einen festen Tageszuschuss gewähren.

Ambulante Badegäste können in Abstimmung mit ihrem Arzt wählen, wohin die Reise gehen soll. So können sie ihren meist dreiwöchigen Gesundheitsaufenthalt auch mit Begleitperson planen. Auch die Wahl der Unterkunft ist frei. Ferienwohnung, Privatzimmer, Reisemobilstellplatz, Schlosshotel? Anerkannte Kurregionen wie das Bäderland Bayerische Rhön bieten ihren Gästen alle Möglichkeiten. Unter www.baederland-bayerische-rhoen.de stehen nähere Auskünfte sowie Broschüren und Pläne zum Download bereit. *djd*



Frisch aufbereitetes Naturmoor gehört nicht nur in Bad Bocklet, sondern im gesamten Bäderland zu den typischen regionalen Heilmitteln. Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Tobias Etzer



DÖRFLINGER -
Ihr kompetenter Partner in
Bad Brückenau!

NEU BEI UNS!

- Kompressionsversorgung für Bein und Arm
- Bandagen & Orthesen für den ganzen Körper



ALTE BEKANNTE

- orthopädische Schuheinlagen nach Maß
- orthopädische Maßschuhe
- elektronischer Fußscan
- Gang- und Bewegungsanalyse

Vereinbaren Sie direkt Ihren persönlichen Beratungstermin!



DÖRFLINGER
Orthopädie-Schuhtechnik • Med. Fußpflege
SCHUHE

Marktgasse 5 • 97769 Bad Brückenau • 09741 / 2298
www.doerflinger-schuhe.de

Die Praxis

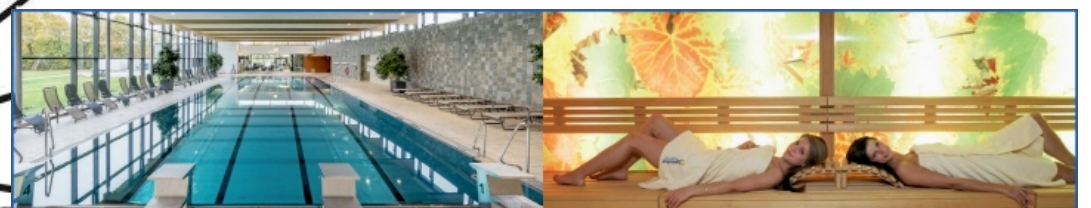
DR. MED. DENT. JENS SACHAU

**Implantate ohne Schneiden,
ohne Nähen für feste Zähne
und Prothesen in kurzer Zeit.**



Sophienstraße 2
97353 Wiesentheid
Tel. 09383/97470
www.dr-sachau.de/

Minimalinvasive Implantologie (MIMI®)
Prophylaxe • Zahnersatz • alle Kassen • KFO • Invisalign
allgemeine Zahnbehandlungen • alles aus einer Hand



Saaletalbad
Stadtwerke Hammelburg

...einfach abtauchen!

**Besuchen Sie uns:
Badespaß, Sauna, Wellness,
Gastronomie & mehr!**

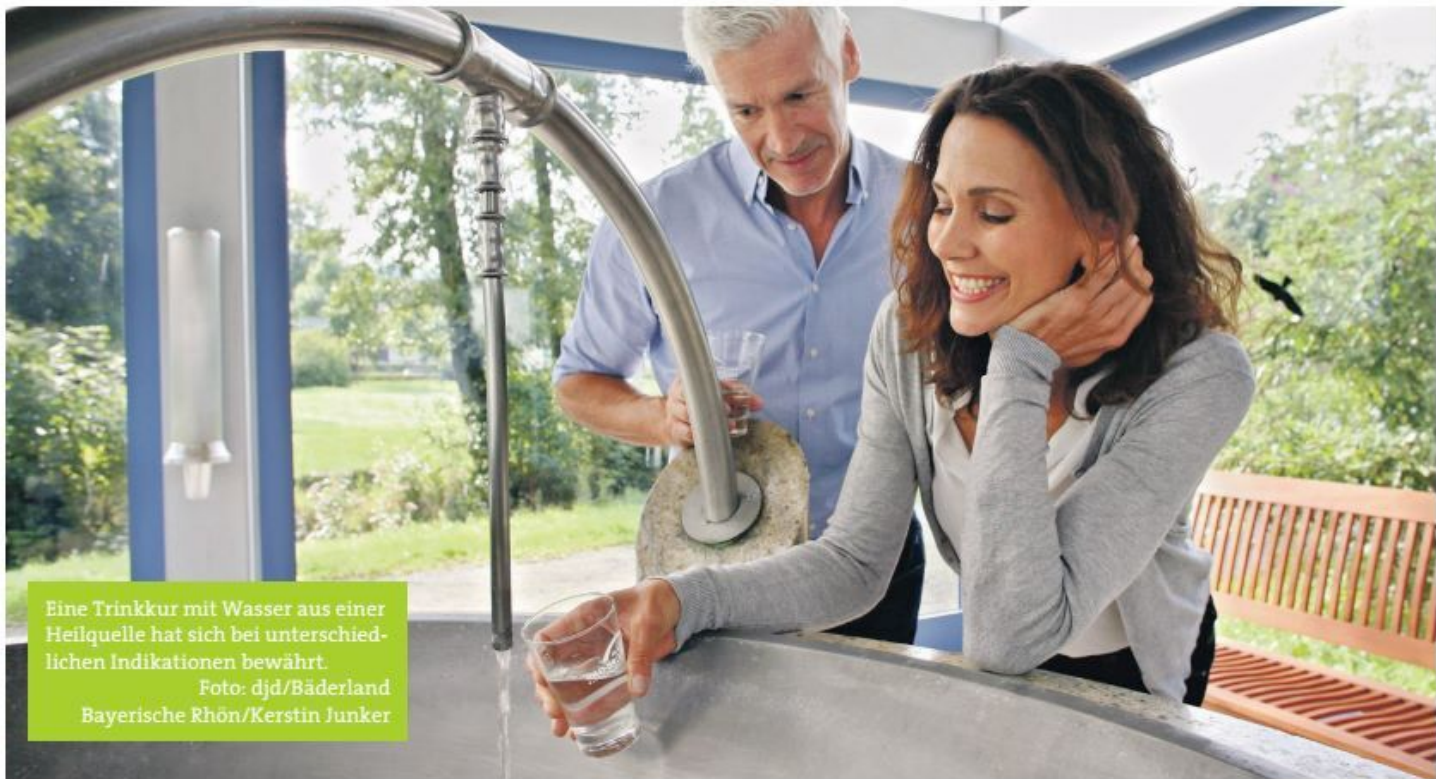
Einfach abtauchen, genießen und entspannen.

Saaletalbad Hammelburg | Am Sportzentrum 8 | 97762 Hammelburg | Telefon: 09732-902250 | www.saaletalbad.de

MINERALBOOSTER für die Gesundheit

Alltagsbeschwerden mit Heilwasser auf natürliche Weise lindern

Wer wertvolle Mineralstoffe kalorienfrei beim Trinken aufnehmen möchte, sollte zu natürlichen Heilwässern greifen. Ein Liter eines calcium- oder magnesiumreichen Heilwassers kann mindestens ein Viertel der täglich benötigten Calcium- oder Magnesium-Menge liefern. On top können Heilwässer vorbeugend, lindernd und heilend auf die Gesundheit wirken. Einige Heilwässer können zum Beispiel die Verdauung fördern, andere können Sodbrennen oder einen sauren Magen lindern. Manche helfen, Blasenentzündungen loszuwerden oder vor Osteoporose zu schützen. Viele vereinen mehrere Wirkungen. Und das mit Brief und Siegel, denn die Wirkungen müssen wissenschaftlich nachgewiesen werden, damit ein Wasser vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) offiziell als Heilwasser zugelassen wird. Die meisten in Flaschen verkauften Heilwässer kann man auch in größeren Mengen als tägliches Getränk genießen. Alle wichtigen Informationen sind auf dem Flaschen-Etikett zu finden. Einen Überblick über verschiedene Heilwässer, ihre Inhaltsstoffe und Funktionen



Eine Trinkkur mit Wasser aus einer Heilquelle hat sich bei unterschiedlichen Indikationen bewährt.
Foto: djd/Bäderland
Bayerische Rhön/Kerstin Junker

gibt die Website www.heilwasser-ratgeber.de. Erhältlich sind natürliche Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten.

Mineralstoffbedarf einfach mit Heilwasser decken

Mindestens 1.000 mg Calcium sollten Erwachsene täglich zu sich nehmen. Ein calcium-

reiches Heilwasser muss per Definition mindestens 250 mg Calcium pro Liter enthalten. So liefert ein Liter calciumreiches Heilwasser mindestens ein Viertel der täglich benötigten Calciummenge. Einige Heilwässer enthalten über 500 mg Calcium und decken damit sogar mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs. Ähnlich sieht es bei Magnesium aus. Erwachsene brauchen

je nach Alter und Geschlecht 300-400 mg Magnesium pro Tag. Ein magnesiumreiches Heilwasser enthält mindestens 100 mg pro Liter, einzelne Marken sogar doppelt so viel. Mit einem Liter ist also ein Drittel bis ein Viertel des benötigten Magnesiums schon gebongt. Und die Ernährung liefert ja auch noch ihren Teil dazu. Allerdings inklusive Kalorien, während Heilwässer

natürlich keine Kalorien haben.

Mineralstoffe und Spurenelemente von der Quelle

Heilwässer stammen aus tiefen geschützten Wasservorkommen, wo sie aus dem Umgebungsgestein viele natürliche Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen.

- HEILWÄSSER IM LAND-KREIS BAD KISSINGEN**
- Staatsbad Bad Kissingen:**
- Rakoczy-Quelle
 - Pandur-Brunnen
 - Max-Brunnen
 - Luitpoldsprudel „alt“
 - Luitpoldsprudel „neu“
 - Runder Brunnen
 - Schönbornsprudel
 - Kissinger Bitterwasser
- Staatsbad Bad Brückenau:**
- Wernarzer Quelle
 - Sinnberger Quelle
 - König Ludwig I. Quelle
 - Bad Brückenaauer Vitalquelle
 - Lola Montez Quelle
- Bad Bocklet:**
- Balthasar Neumann Quelle

So entstehen einzigartig zusammengesetzte mineralstoffreiche, natürliche Heilwässer. Zu den Inhaltsstoffen zählen neben Calcium und Magnesium oft auch Kieselsäure, Fluorid, Natrium, Sulfat, Hydrogencarbonat oder Kohlensäure. Zudem kommen diverse Spurenelemente wie beispielsweise Jod, Zink oder Lithium in Heilwässern vor. Welche Stoffe ein Heilwasser in welcher Menge enthält, ist auf dem Etikett aufgeführt. Tipp: Da die Mineralstoffe und Spurenelemente im Wasser gelöst vorliegen, sind sie für unseren Körper schnell und gut verfügbar. *dpa-mag*

Anzeige

Malteser-Klinik von Weckbecker – 4-Säulen für die Gesundwerdung

In unserem Haus spielt seit Jahrzehnten das Heilfasten als umfassendes Behandlungsverfahren eine Hauptrolle. Fasten ist weder Hungern noch Nulldiät. Im deutschsprachigen Raum verstehen wir unter Fasten die Methode nach Dr. Otto Buchinger: Der Patient nimmt über den Tag verteilt Gemüsesäfte und Gemüsebrühen ein, gegebenenfalls auch verdünnte Obstsafts, dazu Kräutertees und Wasser. Die Kalorienzahl liegt bei etwa 250-300. Im Bedarfsfall kann das Verfahren modifiziert werden, beispielsweise durch Zugabe von Getreideschleim oder auch etwas Buttermilch. Gewichtsabnahme ist in vielen Fällen ein willkommener Nebeneffekt, aber nicht Hauptziel. Während man früher das Fasten vor allem als Entgiftungsmethode deklarierte, wissen wir heute aus der medizinischen Grundlagenforschung viel Genaueres: Fasten regt die natürliche Selbstreinigung bzw. Selbstreparatur jeder Körperzelle an. Diesen Vorgang nennen wir Autophagie. Wir kennen ihn schon Jahrzehnte. Der belgische Forscher Christian de Duve erhielt dafür 1974 den Nobelpreis. Die Fähigkeit zur Autophagie lässt im Laufe des Lebens nach, damit steigt das Risiko für chronische Erkrankungen. 2016 erhielt ein japanischer Forscher den Nobelpreis, weil er nachweisen konnte, dass Fasten genau diesen Autophagie-Prozess nachhaltig stimuliert. Aber nicht

nur das: auch der Zellstoffwechsel insgesamt wird verbessert. Fasten wirkt entzündungsfördernd, wichtig für alle entzündlich rheumatischen Erkrankungen, entzündliche Darmerkrankungen, aber auch Autoimmunerkrankungen. Fasten wirkt schmerzlindernd, angstlösend und vegetativ ausgleichend. Dies ist u.a. bei zahlreichen orthopädischen Krankheitsbildern von Relevanz, aber auch bei den vielen Menschen, die heute durch ständige Stressbelastungen vollkommen ausgelaugt sind und nach „Reset“ rufen. Fasten wirkt stoffwechselselektierend- und reinigend – wichtig bei allen Krankheitsbildern rund um die Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem und Diabetes Typ II. Während man früher glaubte, erst nach mindestens einwöchigem Fasten treten entsprechende Effekte ein, wissen wir heute, dass die entscheidende Stoffwechselumstellung von der Kohlenhydratverbrennung zur Verbrennung der Fettsäuren bereits nach 13-16 Stunden beginnt. Fortan ist die Hauptenergiequelle des Körpers nicht mehr Glukose, sondern sogenannte Ketonkörper. Sie stellen vor allem für das zentrale Nervensystem und das Gehirn eine wertvolle Energiequelle dar. Diesen Umstellungsvorgang, hin zu einer leichten Ketose, nennen wir auch „metabolic switch“. Besonders sinnvoll ist es, das Fasten mit einer Reihe von Begleitmaßnahmen zu kombinieren.

Im Rahmen unserer Klinik spielt die Darmreinigung eine große Rolle. Sie wird durch milde Abführmittel in Kombination mit täglichen Darmbädern durchgeführt. Schnelle Darmreinigung vertreibt das Hungergefühl und verbessert rasch die Befindlichkeit während des Fastens. Durch physiotherapeutische Maßnahmen, beispielsweise spezielle Lymphdrainage und Osteopathie, kann die Stoffwechselerlastung nicht nur wirksam unterstützt werden, sondern ganz gezielt orthopädische Beschwerdebilder wie Rücken- oder Gelenkleiden im Rücken durch Optimierung der Statik nachhaltig korrigiert werden. Ein sportliches Angebot im Wechsel mit Entspannungsverfahren, im Sinne eines „Tut-Ruh-Prinzips“ unterstützt diese Vorgänge. Traditionell wenden wir in der Klinik Kneipp-Verfahren an – vor allem in Form von Teilbädern und Güssen. Ganz allgemein regen sie Durchblutung und das Lymphsystem an und können das vegetative Nervensystem ausgleichen. Sie können aber auch sehr gezielt eingesetzt werden, etwa zur Verbesserung der Herz- oder Beindurchblutung oder zur Entlastung bei Kopf- und Rückenschmerzen. Als Klinik eines christlichen Trägers bieten wir auch Seelsorge an. Wir definieren diese vor allem als stützende Gesprächspsychotherapie um gezielte Hilfe für den Alltag unserer Patienten zu bieten.

Insgesamt sehen wir die Malteser Klinik von Weckbecker als Anbieter eines somato-psychischen Behandlungskonzeptes. Das Entscheidende dabei: Es sind fachübergreifende Effekte erzielbar. Der moderne Mensch leidet oft an einer Kombination mehrerer Beschwerden wie hohem Blutdruck, Rücken- und Gelenksbeschwerden und Erschöpfungszuständen. Diese Beschwerdebilder sind zum Teil Lebensstilbedingt, haben aber auch mit der modernen stressbelasteten Lebensweise etwas zu tun und den damit verbundenen zahlreichen Sachzwängen. Mit dem integrativen Konzept der Malteser Klinik von Weckbecker können wir diese Dinge sozusagen „auf einen Schlag“ therapeutisch angehen. Auf diese Weise ist echte Prävention und Vorbeugung möglich, aber auch in vielen Fällen die ursächliche Behandlung und Reduktion von Arzneimitteln. Die WHO empfiehlt seit geraumer Zeit 4 Schritte zur Vorbeugung vor Erkrankungen: nicht Rauchen, auf normales Körpergewicht achten, kein ständiger Verzehr von rotem Fleisch und regelmäßige Bewegung mindestens 30 Minuten pro Tag. Diese Kriterien erfüllen wir. Ziel ist aber nicht nur, Patienten in unserem Haus zu behandeln, sondern sie auch für die „Zeit danach“ zu informieren und zu schulen: Durch ärztliche- und ernährungstherapeutische Fachvorträge, Lehrküche, Vorträge

durch Physiotherapeuten und beispielsweise Achtsamkeitskurse. Auf diese Weise wird ein Stück Hilfe zur Selbsthilfe geleistet. Denn das Gute ist: Viele moderne Beschwerdebilder benötigen nicht unbedingt Medikamente, zumindest nicht auf Dauer. In vielen Fällen tragen schon moderate Änderungen der Lebensführung und ein Stück Eigenaktivität zu erstaunlichen Verbesserungen

und Medikamenteneinsparungen bei. So gesehen halten wir das Konzept der Malteser Klinik von Weckbecker, die ständig weiterentwickelt werden, für ein zeitloses Angebot, welches in die moderne Welt mit ihren komplexen Beschwerdebildern gut hineinpasst.

Dr. med. Rainer Matejka – Chefarzt –



Dr. med. Rainer Matejka – Chefarzt –

Naturheilkunde
trifft moderne
Medizin



Malteser

Klinik von Weckbecker
Fachklinik für Naturheilverfahren

Einfach da sein. Wohlfühlen. Weckbecker.

Immer mehr Menschen wünschen sich fachübergreifende Therapiekonzepte, um ihre oft gleichzeitig bestehenden und teils chronischen Beschwerden parallel zu behandeln. Das ganzheitliche Konzept der Malteser Klinik von Weckbecker bietet genau diesen Ansatz.

Mit über 60-jähriger Tradition zählt die Malteser Klinik von Weckbecker zu den führenden Fachkliniken für Integrative Medizin in Europa. Verfahren der Schulmedizin werden mit anerkannten Naturheilverfahren zu einer modernen Medizin verbunden – für ein gesundes, energiegeloses und erfülltes Leben. Dabei steht der Mensch in seiner Gesamtheit und Individualität im Mittelpunkt der Behandlung: sein oft fachübergreifendes Beschwerdebild, seine persönliche Konstitution und seine Biografie bilden die Eckpfeiler für das daraufhin individuell angepasste Therapieprogramm.

Basis aller Behandlungsprogramme ist das Vier-Säulen-Konzept des Klinikgründers Dr. med. Erich von Weckbecker (1920 – 2005). Es umfasst medizinisch-therapeutisch begleitetes Heil-

fasten bzw. die Umstellung auf eine basische Ernährung, ein breites Spektrum manueller Therapieverfahren (darunter Physiotherapie, Osteopathie, Lymphdrainage, Akupunkturmassage nach Penzel, LNB-Therapie, Dorn-Breuß- und Bindegewebsmassage uvm.), tägliche Wassertherapie nach Kneipp, Bewegung und Entspannung sowie spirituelle und seelsorge-riche Angebote einschließlich Lebensberatung und Achtsamkeit.

Das einzigartige Weckbecker-Konzept ermöglicht damit ein **großes Behandlungsspektrum**: von der Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen – besonders bei sogenannten modernen Zivilisationskrankheiten (wie orthopädischen und Stoffwechsel-Erkrankungen, metabolischem Syndrom und Erschöpfungssyndromen) – bis hin zur Weichenstellung für einen gesunden Lebensstil.

Das Experten-Team aus Ärzten und Therapeuten arbeitet dabei Hand in Hand und begleitet die Patienten mit Herzlichkeit und Zuwendung auf ihrem persönlichen Weg zu **neuer Balance von Körper, Geist und Seele**.



Die Klinik mit Hotelkomfort verfügt über 112 Zimmer. Die beiden Häuser und das Therapiezentrum liegen sehr ruhig, direkt am Waldrand mit Panoramablick ins Tal – umgeben von der herrlichen Natur der Bayerischen Rhön.



Interessant für Sie? Dann werden Sie Teil unseres Teams!

Zur Erweiterung des medizinisch-therapeutischen Bereichs suchen wir eine/n

Arzt oder Facharzt (m/w/d)

für Allgemeinmedizin, Innere Medizin, Orthopädie, Physikalische oder Rehabilitative Medizin

Therapeut (m/w/d)

für Physiotherapie, Osteopathie, Sporttherapie, Massage

Weitere Stellenangebote finden Sie auf www.weckbecker.com/jobs

Bewerben Sie sich gerne unter bewerbung.weckbecker@malteser.org oder per Post: Malteser Klinik von Weckbecker, Rupprechtstraße 20, 97769 Bad Brückenau

www.weckbecker.com

BLASENTUMORE ambulant und ohne Vollnarkose entfernen

Spezielle Laser-Behandlung ist nun auch in Deutschland möglich

Diagnose Tumor in der Blase: Das ist für Betroffene erst einmal ein Schock. Sie müssen ihre Ängste verarbeiten und sich natürlich mit den Therapieoptionen auseinandersetzen. Die gute Nachricht ist, dass rund 75 Prozent der Tumore oberflächlich und noch nicht in den Blasenmuskel eingewachsen sind. Außerdem werden die meisten bereits im Frühstadium entdeckt. Bei Blut im Urin, häufigem Harndrang und Unterleibsschmerzen ist es ratsam, das von einem Arzt abklären zu lassen.

Allerdings ist die Rückfallquote mit 70 Prozent sehr hoch, weshalb es mit einer einzigen Behandlung oft nicht getan ist. Zudem sind die meisten Patienten bei der Erstdiagnose im Durchschnitt deutlich älter als bei anderen Tumorarten. Sie kämpfen häufig bereits mit Vorerkrankungen und sollten Vollnarkosen – vor allem mehrmalige – wenn möglich vermeiden.

Minimalinvasiv und ohne Vollnarkose

Dank moderner Therapiemethoden stellt dies nun kein

Hindernis mehr dar. Denn mit der TULA-Lasertherapie der biolitec beispielsweise gibt es ein neues, minimalinvasives Verfahren in Deutschland. Dies ermöglicht es, nur mit örtlicher Betäubung oberflächliche, sogenannte nicht-muskelinvasive Blasentumore zu entfernen. Dadurch ist die Methode auch für ältere und Risikopatienten geeignet, die häufig Medikamente einnehmen, die sie nicht absetzen dürfen.

Die Behandlung findet im Rahmen einer Harnblasenspiegelung statt. Über die Harnröhre wird dabei ins Innere der Blase ein Zystoskop eingeführt. Entdeckt der Urologe bei der Untersuchung eine auffällige Gewebeansammlung, schiebt er die TULA-Laserfaser durch das Zystoskop und entfernt den Tumor mittels Laserlicht. Letzteres hat gewebeversiegelnde Eigenschaften, weshalb etwa Blutverdünner nicht abgesetzt werden müssen. Während der 10- bis 20-minütigen Behandlung ist der Patient bei vollem Bewusstsein – und kann schon kurz danach wieder nach Hause gehen. Aufgrund dieser schonenden Vorgehensweise



kann die Therapie auch bei erneutem Auftreten von Tumoren wiederholt werden.

Bei Krankenkassen nachfragen

Mittlerweile bieten immer mehr Urologen in Deutschland die Behandlung an. Un-

ter www.info-blasentumore.de finden sich weitere Informationen sowie eine Hotlinenummer, unter der ein Urologe ausfindig gemacht werden kann, der die TULA-Methode anwendet.

Die Kosten werden in der Regel von privaten Krankenkassen und zunehmend auch von

gesetzlichen und Betriebskrankenkassen übernommen. Patienten können bei ihrer Krankenkasse nachfragen, ob diese entsprechende Verträge mit Ärzten und/oder Krankenhäusern abgeschlossen hat. Auskunft hierzu kann auch der behandelnde Arzt geben. *djd*

Gesund bleiben: Regelmäßige Nachuntersuchungen sind nach der Entfernung eines Blasentumors wichtig.

Foto: djd/biolitec/keigo7 - stock.adobe.com

Besser als SCHÄFCHEN zählen

Tipps zum erholsamen Ein- und Durchschlafen

Wer gut schläft, tut viel für seine Gesundheit. Denn regelmäßiger tiefer Nachtschlaf ist wichtig für den gesamten Körper und eine

ausgeglichene Psyche. Wer Probleme mit dem Ein- oder Durchschlummern hat, kann mit sanften Hilfen

gegensteuern. Zum Beispiel ist es wichtig, dass die Schlafumgebung stimmt und dass der Körper mit allen relevanten Mikronährstoffen versorgt ist.

Umfrageergebnisse offenbaren mehrere Strategien

Laut einer GfK-Umfrage des Arbeitskreises Nahrungsergänzungsmittel (AK NEM) im Lebensmittelverband Deutschland gibt es verschiedene Strategien zum besseren Einschlafen. Alle Ergebnisse der Studie kann man kostenlos unter www.nahrungsergaenzungsmittel.org nachlesen. So passen 16 Prozent der Befragten ihr Medienverhalten an und schalten abends das Handy aus. 19 Prozent lesen ein Buch



oder hören beruhigende Musik (15 Prozent). Wieder andere setzen auf Entspannungsübungen (11 Prozent) oder nehmen zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel beispielsweise mit Magnesium, Melatonin oder Melisse ein (8 Prozent).

Melatonin und Melisse machen müde

„Eine gute Versorgung mit den relevanten Mikronährstoffen kann beim Schlafen helfen“, bestätigt Ernährungswissenschaftlerin Antje Preußker vom

Arbeitskreis Nahrungsergänzungsmittel. „Beispielsweise das sogenannte Schlafhormon Melatonin ist wichtig. Es steckt natürlicherweise in Bananen, Walnüssen oder Pistazien, allerdings nur in sehr kleinen Mengen.“ Der Körper kann darüber hinaus Melatonin über mehrere Zwischenschritte selbst herstellen. Dazu wird die Aminosäure Tryptophan als Baustein benötigt, ebenso wie zusätzlich Vitamin B6 und Magnesium. Tryptophanreiche Lebensmittel sind Käse, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Eier.

Vitamin B6 steckt in Fleisch und Fisch, aber auch in Kartoffeln und Vollkornprodukten. Magnesium ist reichlich in Nüssen, Haferflocken und grünem Gemüse enthalten. Auch verschiedene Pflanzen wie Melisse und deren Pflanzenextrakte können dabei helfen, nach turbulenten Tagen zur Ruhe zu kommen. Melisse wird häufig auch in Kombination mit weiteren Pflanzen wie Baldrian, Lavendel oder Hopfen eingenommen, die ebenfalls für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind.

Einschlafrituale können eine Hilfe sein

Neben der richtigen Ernährung sollte man zudem darauf achten, etwa immer zur gleichen Uhrzeit schlafen zu gehen, um einen festen Schlafrhythmus zu entwickeln. Entspannungstechniken wie Yoga oder progressive Muskelentspannung helfen manchen Menschen ebenfalls beim Einschlafen. Ein abgedunkeltes und eher kühles Zimmer ohne Handy oder Laptop ist die richtige Schlafumgebung. *djd*

Wenn die Schlafumgebung stimmt und der Körper mit allen relevanten Mikronährstoffen versorgt ist, wacht man nach einer entspannten Nacht gut gelaunt auf.

Foto: djd/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/PeopleImages

Wie die **VERDAUUNG** die Abwehrkräfte beeinflusst

Stress, Verstopfung und das Immunsystem hängen eng zusammen

Fest steht: Deutschland ist gestresst. Und auch der Urlaub scheint die hektischen Zeiten zuletzt nicht ausgeglichen zu haben. Jeder fünfte Deutsche hat sich im vergangenen Sommer laut einer aktuellen DAK-Befragung nur weniger gut oder überhaupt nicht erholt. Dabei kann eine anhaltende Belastung krank machen und unter anderem ein Trigger für Verdauungsbeschwerden sein. Das bestätigt die Darmtrend-Umfrage 2021 unter Betroffenen von Verstopfung, Darmträgheit oder hartem, trockenem Stuhl: Bei fast 30 Prozent der Befragten machen sich die Lebensstilveränderungen durch die Pandemie mit Auswirkungen auf die Verdauung bemerkbar.

Das Immunsystem sitzt größtenteils im Darm

Sowohl Stress als auch Verdauungsprobleme wie Verstopfung sind nicht nur belastend für Betroffene. Sie können ebenfalls für die Darmbarriere zur Herausforderung werden, insbesondere, wenn die Probleme länger anhalten. Prof. Stephan Bischoff, Facharzt für Magen- und Darmkrankungen und Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin an der Universität Hohenheim, erklärt: „Darmmotilitätsstörungen, zu denen viele Formen der Verstopfung gehören, können die Durchlässigkeit der Darmwand und damit die Abwehrkräfte beeinträchtigen.“

Gerade im Winter ist es deshalb ratsam, Stress zu reduzieren und auf den Darm zu achten - dem Immunsystem zuliebe, denn das sitzt zum allergrößten Teil im Darm. Die gute Nachricht ist, dass man mit einer geeigneten Therapie eine Verstopfung aktiv angehen kann. In einer ersten Studie zeigte sich, dass sich bei der Behandlung einer chronischen Verstopfung mit Bisacodyl nicht nur die Stuhlfrequenz, sondern auch die Darmflora sowie weitere Immunparameter normalisierten. Bisacodyl, beispielsweise enthalten in Dulcolax zur Behandlung einer Obstipation, gibt es rezeptfrei in der Apotheke, mehr unter www.dulcolax.de. Bisacodyl zählt neben Natriumpicosulfat und Macrogol laut der bestehenden Behandlungsleitlinie zu den Mitteln der ersten Wahl in der Behand-



Stress kann ein Trigger für Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung sein.
Foto: djd/Sanofi/Dulcolax/
ninamalya/123RF

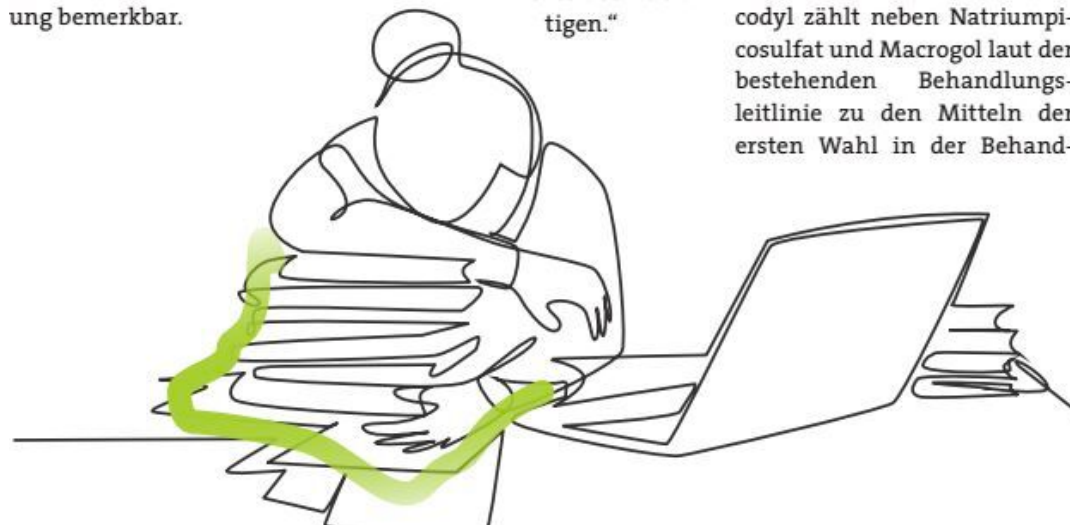
lung einer akuten und chronischen Verstopfung.

Können Hausmittel helfen?

Viele Betroffene versuchen auch, einer Verstopfung mit Hausmitteln beizukommen.

So probierten es laut Darmtrend-Umfrage 80 Prozent mit viel trinken, 60 Prozent mit Kaffeetrinken, fast ebenso viele mit Vollkornprodukten. Diese Maßnahmen greifen allerdings nur sehr bedingt oder eher vorbeugend. Abführmittel wie Bisacodyl können, am

Abend eingenommen, eine bestehende Verstopfung wirksam über Nacht lösen – für einen planbaren Toilettengang am nächsten Morgen. Ansonsten ist es ratsam, den ursächlichen Stress mit Entspannungstechniken und Ruheauszeiten gezielt abzubauen. *djd*



Quälende Schmerzen Tauben Füße Unruhige Beine

Polyneuropathie und Restless Legs
erfolgreich mit Chinesischer Medizin behandeln

26
JAHRE
KLINIK
AM STEIGERWALD
Gesundheit mit Weitblick

Zur aktuellen Covid-Situation:

Das erprobte Hygienekonzept in der Klinik am Steigerwald gibt unseren Patientinnen und Patienten die Sicherheit, auch in den Zeiten der Pandemie medizinisch notwendige Krankenhausbehandlungen durchführen zu können.



Chefarzt Dr. Schmincke erklärt wie Akupunktur wirkt
Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Mänscheltengefühl, Gangunsicherheit und aufsteigende Schmerzen

sind die häufigsten Symptome. Die Nervenerkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Häufig hören die Erkrankten, dass eine kausale Therapie nicht möglich ist. Die Chinesische Medizin hat ein Erklärungsmodell für die Entstehung der Krankheit, behandelt die Ursachen mit chinesischer Arzneitherapie und kann hier gut helfen.

Dr. Christian Schmincke
**Ratgeber
Polyneuropathie
und Restless
Legs**

Springer Verlag
24.99 €



Bestellen Sie
versandkostenfrei bei:
Klinik am Steigerwald
97447 Gerolzhofen
Tel. 0 93 82/949 - 0

**Patienten-Informationstag
Polyneuropathie und
Restless Legs**

| Samstag 07. Mai 2022 |
(Informationen zum Ablauf
unter www.tcmklinik.de)

Anmeldung ist erforderlich
Tel. 0 93 82/949-207

Wollen Sie Ihre Behandlungschancen klären:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Fragebogen zu Krankheitsbild und Beschwerden aus und senden diesen an uns zurück.
- Innerhalb von zwei Wochen wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen, um Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin ausführlich mit Ihnen zu besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.
Tel. 0 93 82/949 - 0

www.tcmklinik.de
www.polyneuropathie-tcmklinik.de

MAKOplasty®

2021 über 1.400 „MAKO“-Operationen

hochpräzise, robotergestützte Hüft- und Knie-Endoprothetik



Patientenzimmer im
Barockschloss



Operationsroboter



Professor Dr. med.
Christian Hendrich

„In meinen Augen macht die exakte Anpassung an die individuelle Anatomie des Patienten den Unterschied. Das können wir allerdings nur leisten, weil wir mit dem Roboter die Gelenkstellung auf 0,5° kontrollieren können. Mit normalen Instrumenten ist dies nicht ohne weiteres möglich.“

Orthopädisches Krankenhaus Schloss Werneck
Spezialklinik für Endoprothetik, Orthopädie & Unfallchirurgie
EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung

09722/21-2020
www.orthopädie-werneck.de
Balthasar-Neumann-Platz 1
97440 Werneck



Bezirk
Unterfranken
Orthopädisches Krankenhaus
Schloss Werneck

Interviews und Artikel
aus der Fachpresse

