

Anzeige

Expertentipp: Ohren

Konzert ohne Hörschaden

Jeder freut sich auf das Konzert der Lieblingsband. Doch oft ist die Musik so laut, dass die Ohren dröhnen. Damit man wieder mehr Freude auf Konzerte hat gibt es den individuell angefertigten Gehörschutz. Die speziellen Filter ermöglichen eine unverzerrte Klangwiedergabe, die Musik und ihre Qualität können Sie weiterhin gut hören. Sie schützen optimal ihr Gehör und können gleichzeitig gut verstehen. Durch die genau angepasste Form sitzt der Gehörschutz angenehm und drückt nicht im Ohr. So macht Musik Spaß!



www.schiller-gebort.de; Tel. 0 94 05 / 9 69 89 34 (Bad Abbach), 09 41 / 46 52 46 51 (Lappersdorf), 0 94 01 / 9 53 91 23 (Neutraubling)

Studie: Zu viel Antibiotikum

Über- und Fehlversorgung in Deutschland / Schlimme Folgen für Patienten

Regensburg – Fast 30 Prozent der Antibiotika-Verordnungen im vergangenen Jahr waren mit Blick auf die Diagnose fragwürdig. Zu diesem Ergebnis kam die DAK-Gesundheit bei der Analyse von Arzneimitteldaten für ihren ersten Antibiotika-Report.

Vor allem bei Infektionen der oberen Atemwege, Bronchitis oder Husten wurden entgegen der Behandlungsleitlinien häufig Antibiotika verschrieben. „Wir brauchen ein kritisches Bewusstsein bei den Ärzten im Umgang mit Antibiotika“, fordert Arzneimittel-experte Professor Gerd Glaeske. Die Über- und Fehlversorgung wird während der Erkältungszeit besonders deutlich. Drei Viertel der Befragten erwarten eine Antibiotika-Verordnung, wenn Erkältungsbeschwerden nicht von selbst besser werden. Ein Viertel

wünscht ein Rezept, um schnell wieder fit für den Job zu sein. „Erkältungen werden aber in 80 bis 90 Prozent aller Fälle von Viren verursacht, ohne dass es eine zusätzliche bakterielle Besiedlung gibt“, erklärt Glaeske. „Antibiotika schaden in solchen Fällen mehr als sie nutzen. Sie können Nebenwirkungen verursachen und verschärfen das Risiko der Resistenzbildung.“

Mit dramatischen Folgen: resistente Bakterien bedrohen zunehmend die Gesundheit von Patienten im Krankenhaus. Damit werden Infektionen wieder zur tödlichen Gefahr, weil Antibiotika nicht mehr wirken. Die Analyse der DAK-Krankenhausdaten zeigt, dass bei immer mehr Patienten sogenannte Krankenhauskeime nachgewiesen werden. Von einer Million Versicherten, die 2013 in

Krankenhäusern behandelt wurden, trugen knapp 20.000 resistente Keime in sich. 2010 waren es nur rund 15.000 Versicherte. Das entspricht einem Anstieg von knapp einem Drittel. Bundesweit und kassenübergreifend sterben

jährlich 7.500 bis 15.000 Patienten an Infektionen, die im Zuge einer Krankenhausbehandlung entstehen, so die Zahlen des Bundesgesundheitsministeriums.

Mehr Infos: www.dak.de/antibiotika



Die Deutschen schlucken zu viel Antibiotika FOTO: DAK GESUNDHEIT



Bayernland Werksverkauf eröffnet

Die Bayernland eG hat am Standort Regensburg, Donaustauer Straße 87, einen Werksverkauf eröffnet. Dort gibt's von Montag bis Freitag zwischen 6.00 und 16.30 Uhr alle Bayernland- und Domspezialmilch-Produkte sowie

eine große Auswahl an Käsespezialitäten. Mit diesem Direktverkauf vom Erzeuger stellt der Betrieb seine Regionalität und Nachhaltigkeit unter Beweis. Selbstverständlich sind großzügige Parkmöglichkeiten vorhanden.



Das Team um Geschäftsführer Dr. Norbert Bauer freut sich auf die Kundschaft

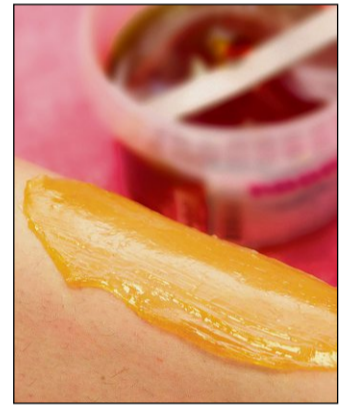
Bayernland eG • Donaustauerstr. 87 • 93059 Regensburg

„Zuckersüss“: Glatte Haut dank Halawa

Enthaarungs-Studio bietet ägyptische Methode / Kennenlern-Rabatt bis 14. November

Regensburg – Dank „Zuckersüss“ geht's glatt und gepflegt durch die Winterzeit. Das Enthaarungs-Studio in der Ludwig-Thoma-Straße 27 befreit von lästigen, ungeliebten Härchen. Und zwar auf zuckersüße Weise: mit einer ägyptischen Zuckermasse namens Halawa.

Diese 5.000 Jahre alte Rezeptur besteht aus Zucker, der antibakteriell wirkt, Zitronensaft und wertvollem Öl. Die Haut ist nach der sanften wie schonenden Behandlung mit Halawa glatt und



haarlos. Auch an empfindlichen Stellen wie Intimbereich und Achseln ist die Zuckermasse eine sehr verträgliche Art der Haarentfernung.

Dickes Plus: Wer regelmäßig seine Körperhaare „zuckert“ und zwischen den Behandlungen aufs Rasieren verzichtet, der kann sich über feiner nachwachsende Behaarung freuen. „Dranbleiben

lohnt sich also“, betont Geschäftsinhaberin Conny Beckers.

Verstärkung im „Zuckersüss“-Team gibt's ab sofort von Stefanie Wein. Die Waxing-Expertin bietet noch bis 14. November einen Kennenlern-Rabatt von 30 Prozent auf alle Enthaarungen. Wichtig: Die Haare sollten vor der Behandlung 10 bis 14 Tage nicht rasiert werden und zirka 0,5 Zentimeter lang sein.

Mehr Infos gibt's unter www.zuckersuess-regensburg.de, Termine unter Tel. 0941/4652583.

„Zuckersüss“ – der sanfte und schonende Weg zu glatter Haut FOTO: SHUTTERSTOCK

In 4 Wochen zu einem gesünderen Leben!

vispo bietet ein neuartiges Trainingssystem.

45 PERSONEN GESUCHT!

In Regensburg wird nochmals eine Studie mit einem neuartigen Trainingssystem durchgeführt. Es sind 45 Plätze an Teilnehmer mit mindestens 5 kg Übergewicht oder Rückenbeschwerden zu vergeben. Gesucht werden vor allem Personen, die bisher wenig bis gar keinen Sport getrieben haben.

4 Wochen lang wird Stephanie Hummel, die Fitness-Spezialistin des vispo, die Teilnehmer begleiten und am Ende festhalten, wie viele Kilos gepurzelt sind oder wie sich die Rückenschmerzen vermindert haben. Die Teilnahmegebühr für die 4 Testwochen beträgt nur 16,- Euro/pro Woche. „Sonst entstehen keine weiteren Kosten“, sagt die Gesundheits-Expertin. Zu Beginn der Studie erhalten die Teilnehmer eine gezielte Trainingseinweisung inklusive des schriftlichen Konzepts „9 Strategien für mehr Erfolg“.

Sie werden zweimal pro Woche für je 34 Minuten ein spezielles Training absolvieren. Zudem sollten sich die Teilnehmer in den 4 Wochen die Zeit nehmen, die 9 Strategien umzusetzen. „Mehr muss man wirklich nicht machen“, sagt Stephanie Hummel. „Man ist nach 4 Wochen ein ganz anderer Mensch – garantiert.“ Im vispo steht Ihnen jetzt das modernste und effektivste Gerätesystem zum Erreichen Ihrer Ziele zur Verfügung: der Milon-Fettstoffwechsel-Rücken-Zirkel.

tet. Sie trainieren alle Hauptmuskelgruppen inklusive eines Herz-Kreislauf-Trainings in nur 34 Minuten.

Diejenigen, die trotz normaler oder sogar eingeschränkter Ernährung zunehmen, haben einen Stoffwechsel, der zu wenig Kalorien verbrennt. Würde dieser Stoffwechsel angekurbelt, wäre Abnehmen auch für diese Personen leicht möglich.

Genau an diesem Punkt setzt der Milon-Fettstoffwechsel-Rücken-Zirkel an. „Der Stoffwechsel wird angeregt und die Fettverbrennung um ein Vielfaches gesteigert!“ So werden die Teilnehmer dieser Studie selbst in Ruhesituationen, zum Beispiel im Schlaf, mehr Fett verbrennen, weil der Fettstoffwechsel bereits nach kurzer Zeit drei- bis fünfmal stärker reagiert als mit anderen Bewegungsformen wie Radfahren, Schwimmen, Joggen oder Ähnlichem. Ähnlich verhält es sich mit Personen, die mit Rückenbeschwerden zu kämpfen haben. „Das ist das Training der Zukunft“, meint Stephanie Hummel. Sie leitet den Fitnessbereich im vispo.

Die Vorteile des neuen Trainingssystems liegen auch in der benutzerfreundlichen und extrem einfachen Handhabung. Eine Chipkarte speichert alle persönlichen Daten und sorgt dafür, dass man unbeschwert trainieren kann.

Professor I. Broböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat den Zirkel getestet.

Stephanie Hummel ist Fitnessökonomin (B.A.) und lizenzierte Expertin für Fitness- und Figurtraining.

<p>1</p> <p>Chipkarte rein!</p> <p>Persönliche Einstellungen sind bereits gespeichert.</p>	<p>2</p> <p>Gleich loslegen!</p> <p>Ihr Trainingsgerät stellt sich automatisch ein.</p>	<p>3</p> <p>Effektiv trainieren!</p> <p>34 Minuten trainieren, Stoffwechsel aktivieren.</p>	<p>4</p> <p>Mehr wissen!</p> <p>Persönliches Konzept: 9 Strategien für mehr Erfolg.</p>
--	---	---	---

➔ **JETZT ANMELDEN**

4 Wochen für nur 16,- Euro pro Woche das neue Trainingssystem testen!

Begrenzte Teilnehmerzahl! Telefonische Anmeldung erforderlich bis 04. November 2014, 19:00 Uhr!

vispo | Hildegard-von-Bingen-Str. 1 | 93053 Regensburg
Tel. 0941 708 12 850 | www.vispo-regensburg.de



Dr. Beate Withöft Chirurgin, Phlebologin
Lymphologin, hygieneberatende Ärztin

Dr. Andrea Brunner Chirurgin
Gefäßchirurgin, Wundexpertin ICW

Venen Centrum
Neutraubling

- zertifiziertes Venenkompetenzzentrum BVL/DGL
- Lymphologische Schwerpunktpraxis BVL/DGL
- Schwerpunkt: schnittfreie endoluminale Krampfadertherapie
 - Laser (EVLT)
 - Radiowelle (Celon-RFTT)
 - Radiofrequenz (Vnus closure)
 - Rotationsablation (Clarivein) **NEU**
- umfangreiche Gefäßdiagnostik (Thrombose, pAVK)

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: **Venen-Centrum Neutraubling**
Regensburger Str. 13 • 93073 Neutraubling • Telefon 09401 60796920

Keine Lust auf gar nichts?

03.11. bis 08.11.2014 Aktionswoche zum Thema **Stimmungsschwankungen**

Gutschein beim Kauf einer Packung **LAIF 900 Balance** (60 oder 90 Stück) erhalten Sie dazu ein **Wohlfühlduftöl** im Wert von **5,98 €** **Gratis**

Laif 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. Bei leichten vorübergehenden depressiven Störungen. Stand: 03/2014. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Mehr Lebensqualität durch Früherkennung. Eine Gesundheitsaktion Ihrer Apotheke!

ARCADEN APOTHEKE
InH. Konrad Kaiser

Friedenstraße 23
93053 Regensburg
Tel. 09 41 - 5 86 24 30
Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 8.00 Uhr - 20.00 Uhr
info@arcaden-apo.com

Wir machen Gesundheit.

Atemzeit

Regensburg – Abschalten und Kraft tanken mit Körper- und Atemübungen. Ab 3.11. 19.30 bis 21.00 Uhr findet dazu in der KEB-Familienbildung, Obermünsterplatz 7, ein Kurs statt. Birgit Amann zeigt an fünf Abenden, wie es gelingt, den Atemfluss wieder zum Fließen zu bringen. Anmeldung über Tel.: 0941/ 5972253.



Krampfadern besiegen

Regensburg – Krampfaderleiden ist oft chronisch, die Patienten müssen häufig mehrfach operiert werden. Doch eine Kombination von moderneren Verfahren kann das verhindern. Z. B. die Kombination von endovenösen Techniken wie Laser oder Radiowelle und Schaumsklerosierung. Lediglich sehr oberflächliche Äste werden dann klassisch mit der Häkelmethode entfernt. Diese Vorgehensweise ist viel schonender und weit weniger komplikationsanfällig als die klassische Krampfader-Operation. Inzwischen haben auch viele gesetzliche Krankenkassen die Vorteile dieser Methode erkannt und übernehmen die Kosten. Mehr Infos gibt es bei der Expertin Dr. med. Beate Withöft (Foto links) und Dr. Andrea Brunner im Venen-Centrum Neutraubling, Regensburger Straße 13; Tel.: 09401/60796920. Foto: Withöft