

Für Diabetiker

26. Juni: jede Menge Infos und Tipps

Regensburg – Am Samstag, 26. Juni, findet im Krankenhaus Barmherzige Brüder zwischen 9 und 12 Uhr im Mitarbeiter-Restaurant der 19. Regensburger Diabetes- und Stoffwechsellag statt.

Das Team des Diabeteszentrums um Chefarzt Professor Dr. Thomas Gain informiert dabei über die wichtigsten Themen rund um die Zuckerkrankheit. So werden in verschiedenen Fachvorträgen Hinweise gegeben, wie der Diabetes-Alltag durch eigenverantwortliches Handeln in den Griff zu bekommen ist und wie die Lebensqualität deutlich gesteigert werden kann. Fünf Experten vermitteln den aktuellen Stand der Diabetes-Therapie. Betroffene haben die Möglichkeit, ihre eigen-

nen Erfahrungen mit Leidensgenossen auszutauschen.

Außerdem zeigen Aussteller die Funktion einer Insulinpumpe und demonstrieren den Gebrauch von modernen Blutzuckermessgeräten. Das Diabetes-Team klärt über Unterzucker sowie Nierenschäden, neue und bewährte Insuline auf und erklärt, wie im Blut bzw. Urin Stoffwechsellagungen erkannt werden können. Daneben erläutern die Fachärzte, wie mit moderner PC-Technik die Einstellung des Blutzuckers optimiert werden kann.

Auch die AOK, der Deutsche Diabetikerbund und Oberpfälzer Selbsthilfegruppen sind vertreten. Sie bieten u. a. Spezialliteratur über die Zuckerkrankheit an.

Mehr Infos: Sekretariat der Medizinischen Klinik 1, Tel. 0941/369-2001.

Starke Bein-, Po- und Rückenmuskeln

„Squats“ (Kniebeugen) entsprechen dem Bewegungsablauf beim Hinsetzen und Anheben

Regensburg – „Squats“ nennt sich die nachfolgenden Übung für einen starken Rücken, die das RFZ-Rückenzentrum im Gewerbepark D50 in dieser Folge empfiehlt. Exakt handelt es sich um eine komplexe Trainingsübung für Bein-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur. Der Bewegungsablauf entspricht vielen alltäglichen Aktivitäten wie z.B. dem Aufstehen von einem Stuhl oder Anheben einer Getränkekiste und sollte in keinem rückenspezifischen Training fehlen.

Ausgangsposition: Die Füße breiter als hüftbreit stellen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Hände vor der Brust kreuzen, Schultern aktiv nach hinten unten ziehen (langer Hals), Wirbelsäule aufrichten, Bauchnabel nach innen ziehen, Rumpfspannung aufbauen. Der Blick ist geradeaus gerichtet.



Von der Ausgangsposition ...

Übung: Nun wird das Gesäß nach hinten unten gesenkt, als ob sich der Ausführende auf einen Hocker setzen möchte. Der Oberkörper bewegt sich mit geradem Rücken leicht nach vorne. Hüft- und Kniegelenke werden zeitgleich gebeugt. Der nach vorne gerichtete Blick unterstützt die aufrechte Wirbelsäulenhaltung.

Die Lendenwirbelsäule behält ihre Lordose (natürliche leichte Hohlform). Wichtig: nicht die Knie nach vorne schieben, sondern das Gesäß nach hinten absenken.

Die Füße fest am Boden stehen lassen: großer Zehenballen, kleiner Zehenballen und Ferse werden gleichmäßig belastet. Knie nicht nach innen oder außen knicken lassen. Die Endposition sollte nicht tiefer sein als auf dem Foto (Kniegelenkwinkel kleiner als 90 Grad). Tipp: sich 30 bis 40 Zentimeter vor



... langsam in die Sitzposition

einen Stuhl stellen und so tun, als ob man sich setzen möchte. 10 bis 15 langsame Wiederholungen, fünf Durchgänge, 30 Sekunden Pause. Gleichmäßig atmen.

Dicke Finanzspritze

16 Prozent mehr Förderung für Selbsthilfe

Regensburg – KISS ist nun die zentrale Stelle, von der aus die Förderung der Selbsthilfegruppen in der Oberpfalz durch die Krankenkassen koordiniert wird.

Die Regensburger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen sorgt in der Oberpfalz dafür, dass die Förderung transparent umgesetzt wird und alle Gruppen nach einheitlichen Richtlinien gefördert werden.

Die Krankenkassen bilden gemeinsam den „Runden Tisch Oberpfalz“. Sie beteiligten sich je nach Versicherungsanteil an der Förderung. In der diesjährigen

Vergabesitzung entschieden die Vertreter der Krankenkassen im Beisein von drei Vertretern aus Selbsthilfegruppen einmütig über die 164 eingereichten Anträge. Bewilligt wurden insgesamt über 170.000 Euro. „Das entspricht einer 16-prozentigen Steigerung der Fördermittel gegenüber 2009“, freut sich Margot Murr, die Leiterin von KISS. Mit den Zuschüssen werden u.a. die Ausgaben für Mieten, Fortbildung, Büromittel und Faltblätter bezahlt.

Mehr Infos: KISS, Tel. 0941/599388610; www.kiss-regensburg.de.

Herz-Qi-Gong

Regensburg – Einen Herz-Qi-Gongkurs bietet die KEB-Elternschule (Obermünsterplatz 7) ab Dienstag, 22. Juni, an drei Abenden (19 Uhr). Die Übung stärkt das Herz und die Blutgefäße und wirkt regulierend bei Kreislaufschwäche, Atemnot und Schwitzen. Anmeldung: Tel. 0941/597-2253.

Fragestunde

Regensburg – „Krebs und Immunsystem“ lautet am Dienstag, 22. Juni, um 19 Uhr das Thema der Abendlichen Fragestunde in der VHS (Haidplatz 8, Konferenzraum). Veranstalter: Psychosoziale Beratungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft und VHS.

Rund um das geplagte Kreuz

Regensburger OrthopädenGemeinschaft informiert

Regensburg – Rund 300 Besucher informierten sich vor kurzem bei Experten der Regensburger OrthopädenGemeinschaft und des Krankenhauses Barmherzige Brüder zum Thema „Besser leben mit einem starken Rücken“.

„80 Prozent der Deutschen haben mindestens einmal im Leben Probleme mit ihrem Rücken“, sagte Dr. Christian Merkl von der Regensburger OrthopädenGemeinschaft. Bei fast jedem Dritten von ihnen könnten die schmerzhaften Beschwerden chronisch werden.

Die Schmerzen lassen sich in den meisten Fällen gut mit Medikamenten, Spritzen, Krankengymnastik, Akupunktur oder anderen konservativen Therapien behandeln. Nur zwei von 1.000 Patienten, die einen Bandscheibenvorfall haben, müssten operiert werden, betonte Dr. Helmut Biller, ebenfalls Mitglied der OrthopädenGemeinschaft.

Wenn dies erforderlich ist und wie eine Operation abläuft, erklärte Dr. Michael Bierschneider, Leitender Oberarzt in der Klinik für Neurochirurgie des Krankenhauses Barmherzige Brüder.

Per Video-Einspielung durften die Zuschauer eine mikrochirurgische Operation aus nächster Nähe mitverfolgen.

Zum Abschluss erläuterte Hermann-Josef Schmid, Gründer und Geschäftsführer des Medicus-Gesundheitszentrums in der Puricellstraße 32-34, das ganzheitliche Reha-Konzept. Es orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen des Patienten, um dessen Leistungsfähigkeit optimal wieder herzustellen.

Die Fachärzte standen anschließend für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung.



Wilde Kräuter verzaubern Nudeln

Sonnwend-Menü

Wilde Kräuter und Co. zum Nachkochen

Regensburg – Am Mittwoch, 30. Juni, treffen wilde Kräuter mediterranen Kochgenuss pur. Die beiden Kräuter- und Kochexpertinnen Belinda Haas und Louis Maria Hibscher bereiten um 18.30 Uhr ein leckeres Sommerwend-Menü zum Mitkochen zu. Ort: Morenito in der Pfarrergasse 6.

Serviert werden Beinwellblätter in (Wein-)Teig, echte Hollandaise mit Grünspargel und Rosenblättern, hausgemachte Nudeln, gefüllt mit Brennessel-Kä-

se-Salat mit Wildkräutern und Blüten. Den fruchtig-süßen Abschluss bilden Erdbeeren mit Fichtensprossenhonig.

Damit greifen die beiden die Traditionen der alten keltischen Jahreskreisfeste auf. Sie kochen jedes Mal ein Menü, das der jeweiligen Jahreszeit entspricht. So wie im Juni. Denn die Sommerwend am 21. Juni ist mit Johanni am 24. Juni und der Kräuterweihe eng verbunden.

Mehr Infos: www.alruna.eu; Tel. 0941/2067547.

Sommerangebot
Neumodellage oder Auffüllen
+ PEDIX
Permanent French- oder Farbgel an den Füßen
(bei unseren neuen Mitarbeiterinnen)
59,- €
Palm Beach
Anhängerkontrollen für Neukunden
Theodor-Heuss-Platz 4 · Telefon: 0941-99 97 62

Sabines Kosmetik & Nagelstudio
Ödenthaler Straße 15 e · 93197 Zeitlarn
Tel: 0941/6001704
Nagel-Modellage
Top-Angebot – für Neukunden
45,- € + 10 % Sonderrabatt
beim 1. mal auffüllen

Blizz Anzeigen-Hotline:
09 41 / 9 20 81 - 0

seit 60 Jahren
mehr Kompetenz – mehr Menschlichkeit

Caritas-Krankenhaus St. Josef
Kooperations- und Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Regensburg

Einladung
zur
Informationsveranstaltung
Inkontinenz und Senkungsbeschwerden
Donnerstag, 24. Juni 2010, 18:00 Uhr
im zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Regensburg
Themen:
• Harninkontinenz • Stuhlinkontinenz
• Senkungsbeschwerden • Neue, innovative Behandlungsmöglichkeiten

Die Teilnahme ist kostenlos.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Kontinenz- und Beckenbodenzentrum im Caritas-Krankenhaus St. Josef
Landshuter Straße 65 • 93053 Regensburg
Telefon: 0941 782-5360 • www.beckenbodenzentrum-regensburg.de

Vom Urlaub zurück !!!

Dr. Peter Adler
Auriculomedizin, frequentielle Akupunktur, Lasertherapie, Frauenheilkunde, Bachblüten, Schüßler Salze
Maximilianstraße 16 · 93047 Regensburg · Tel. 09 41 / 5 17 05

VORTRAG: ENZYME – WICHTIGE HELFER
BEI ARTHROSE · RHEUMA · DIABETES · KREBS · IMMUNSCHWÄCHE
Wo? Vortragsraum Puricellstr. 32-34, 93049 Regensburg
Wann? Donnerstag, 24. Juni 2010 um 19 Uhr
Referent? Dr. med. Hellmut Münch
Eintritt frei Leiter der deutschen Enzym-Forschungsgesellschaft
Plätze sind beschränkt. Eintrittskarten in der Westend Apotheke erhältlich.
Anmeldung erbeten unter Tel. 0941/20606-0 oder natuerlich@westendapo.de

Natürlich
WESTEND APOTHEKE
Hedwigstraße 31-33, Regensburg (Westbad). Tel. (0941) 206 06-0.
natuerlich@westendapo.de

Nhamjai Thai-Massage
jeden Mittwoch und Samstag gibt es Aktionspreise
Ganzkörper-Öl-Massagen statt € 39,- € 35,-
Ganzkörper-Thai-Massagen statt € 34,- € 30,-
Tel. 0941 58 61 28 68 · Mobil 0170 43 84 405 · Grasgasse 8 · Regensburg / Zentrum
Für ein normales Leben würden RLS-Patienten alles tun
Viel Geld wird im Urlaub dafür ausgegeben, um zur Ruhe zu kommen. Entspannt im Liegestuhl zu sitzen, ein Buch zu lesen und den oft auch die Arme ruhig zu halten. Ein Abend im Kino oder der Oper ist nicht denkbar. Das RLS-Syndrom kann mittlerweile gut behandelt werden. Es kommen unterschiedliche Wirkstoffe zum Einsatz. Dieser hängt von der Schwere der Symptome ab und reicht von Eisenpräparaten über Dopaminagonisten bis zu speziellen Opioiden. Der Dopaminagonist Rotigotin kann z.B. als Wirkstoffpflaster verschrieben werden. Dabei wird der Wirkstoff gleichmäßig durch die Haut drang, der vor allem die Beine betrifft. Den Millionen Betroffenen ist es kaum möglich, die Beine und
www.rls-gut-behandeln.de (mdd)