

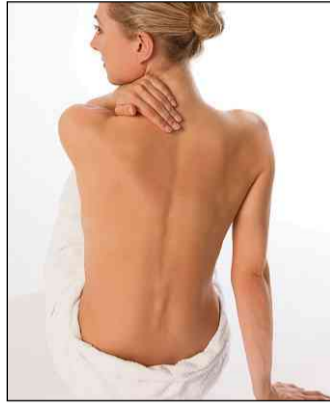
Lästige Rückenbeschwerden: Meistens ist keine OP nötig

OrthopädenGemeinschaft informiert am 9. November um 18 Uhr

„So funktioniert das Kreuz“ lautet das Motto, unter dem Dr. Christoph Pilhofer auf der Info-Veranstaltung der Regensburger OrthopädenGemeinschaft erklärt, warum die Wirbelsäule so anfällig für Probleme ist und welche Beschwerden am häufigsten auftreten. Termin: 9. November, 18 Uhr, Krankenhaus Barmherzige Brüder.

Mit einem Krankheitsbild, unter dem vor allem ältere Patienten oft leiden, beschäftigt sich Dr. Peter Daum. Er erläutert Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Spinalkanalstenose. Dabei verengt sich der Wirbelkanal, so dass ein Druck auf die Nerven entstehen kann. Wenn das passiert und konservative Methoden keine Besserung bewirken, ist es möglich, die einengenden Knochenteile in einer Operation abzutragen. Wie die Ärzte dabei vorgehen, schildert Dr.

Adolf Müller, Chefarzt der Klinik für Neurochirurgie am Krankenhaus Barmherzige Brüder. In den meisten Fällen lassen sich Rückenbeschwerden jedoch ohne Operation in den Griff bekommen. Auch al-



Dem Rückenschmerz den Kampf ansagen

ternative Heilverfahren wie die Akupunktur, haben sich vielfach bewährt. Das und weitere Methoden zeigt Dr. Helmut Biller auf. Die Experten beantworten auch Fragen aus dem Publikum.

Orthopäden

Die Regensburger OrthopädenGemeinschaft ist ein Zusammenschluss von 13 Orthopäden und Fachärzten für Physikalische und Rehabilitative Medizin in neun Praxen aus Regensburg und der näheren Umgebung. Sie repräsentiert eine einheitliche Marke für fachärztliche Kompetenz im Bereich der konservativen Orthopädie. Jede Praxis arbeitet eigenständig und sichert die ärztliche Versorgung in unmittelbarer Nähe.

Alles frisch und fein

Biomarkt Neuhoff: riesige Auswahl und gute Beratung

Frische, Feinkost, Beratung und bester Service, das wird alles ganz groß geschrieben im Biomarkt Neuhoff (Donau-Einkaufszentrum). Über 6.500 Artikel, von der Hautcreme über frisches Gemüse, Käse und Feinkost bis hin zu Frischfleisch und Brot, machen es möglich, mit der Natur schön und gepflegt zu bleiben sowie gesund zu genießen.

Kompetente Ansprechpartnerinnen im Bereich Naturkosmetik sind Sabine Lindenau als Diplom-Kosmetikerin und Tatjana Bode-Petrovskis. Im Kosmetikstudio des Biomarkts können sich die Kunden zudem mit einer Naturkosmetik-Behandlung verwöhnen lassen.

Allein die Feinkost-Theke gehört zu den besten im Land. 300 Sorten Käse, davon viele Schaf- und Ziegenkäse aus ganz Europa, begeistern die Käseliebhaber. Frischfleisch und Wurst, vor allem Rind und Lamm (Herrmannsdorfer Landwerkstätten), locken als le-



Tatjana Bode-Petrovskis verstärkt das Beratungs-Team im Biomarkt Neuhoff

ckere Klassiker. Von Mittwoch bis Samstag gibt es frischen Bio-Fisch.

Die größte Brotauswahl der Region ist an der Bäckertheke zu finden: Hofpfistererei, Hofbäckerei Gottschaller und die Bio-Bäckerei

Seit 2001 im DEZ

- Seit Juli 2001 ist der Biomarkt Neuhoff die erste Adresse für hochwertige Lebensmittel und Kosmetik im Donau-Einkaufszentrum.
- Das Team ist Sieger des „Creativ Awards 2006“ der Fachzeitschrift „Käsetheke“ und CMA.
- Einen weiteren Biomarkt Neuhoff gibt es in Nittendorf (Am Marktplatz 5). Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr und 14 bis 18 Uhr; samstags 8.30 bis 13 Uhr.

Neuhoff liefern täglich frische Bio-Brote. Semmeln werde mehrmals täglich frisch im Laden gebacken.

Über 120 Sorten Obst und Gemüse in bester Bio-Qualität kommen täglich frisch in den Markt. Der Schwerpunkt liegt auf Regionalität, aber natürlich befinden sich auch Exoten im Angebot.

Der erfolgreiche Weg zur Idealfigur
Fett weg - die wirksame Alternative zur Fettabsaugung
Risikofrei, schmerzfrei, keine OP, nebenwirkungsfrei, dauerhaft, Anti Cellulite.

Lymphdrainage mit infraroter Tiefenwärme gratis dazu.

Gerne beraten wir Sie unverbindlich
Kosmetikinstitut **bering**
Tel. 0941 5986075
www.kosmetik-bering.de
KOSMETIK - MANIKÜRE - FUSSPFLEGE - KÖRPERFORMUNG

Hormon-Yoga

Am Mittwoch, 16. November, beginnt um 19.45 Uhr ein neuer Hormon-Yoga-Kurs. Die ganzheitliche Alternativbehandlung für Frauen als Vorbeugung von bzw. Lösung für hormonell bedingte Wechseljahresprobleme findet an fünf Abenden in der KEB-Elternschule (Obermünsterplatz 7) statt. Anmeldung: Tel. 0941/597-2253.



Mit hochmoderner Technik kann Julia Bering Fettpölsterchen dauerhaft verschwinden lassen

Endlich weg mit dem Fett

Julia Bering bietet High-Tech-Gerät, das Zellen einfach auflöst

Smart ShaperS, das ist der Name für die optimale Alternative zur Fettabsaugung. Diese neue Technologie lässt lästige Fettpölsterchen völlig schmerzlos verschwinden. Ganz ohne Skalpell oder gesundheitliches Risiko. Julia Bering wendet das Gerät erfolgreich in ihrem Kosmetikinstitut (Neuffer Straße 1) an. Mit

Ultraschall in niedriger Frequenz werden die Fettzellen nämlich einfach aufgelöst. Unmittelbar nach einer einzigen Behandlung schwindet der Umfang bereits um mehrere Zentimeter. In den darauf folgenden Tagen setzt sich der Prozess automatisch fort, sofern wenig oder gar kein Zucker verzehrt wird. Auch bei

Cellulite ist eine Behandlung mit der SmartShaperS-Technologie optimal. Die einzelnen Behandlungen werden im Abstand von zehn Tagen durchgeführt. So lange, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

Mehr Infos und Anmeldung: Tel. 0941/5986075 und direkt im Studio.

Öle – die neuen Superstars in der Haarpflege

Wenn die Temperaturen sinken, bieten Wellnessbehandlungen die Möglichkeit, Körper und Seele eine Auszeit vom stressigen Alltag zu gönnen. Pflegende Spa-Anwendungen mit hochwertigen Inhaltsstoffen sind dann besonders gefragt. In der Körperpflege sind kostbare Öle bereits ein absolutes Must-have, jetzt avancieren sie auch in der Haarpflege zu den neuen Superstars. Marken wie Gliss Kur oder Syoss bieten die luxuriösen Öle nun auch für die intensive Haarpflege zu Hause an.

Schönes Haar ist der Traum jeder Frau!

Besonders Frauen mit trockenem Haar leiden jedoch unter mangelndem Glanz. Sie wünschen sich Haar, das dauerhaft gesund aussieht und attraktiv glänzt. Pflegeöle bieten eine intensive Pflege für schönes Haar mit unwiderstehlichem, seidigem Glanz. Das Geheimnis der Schönheit liegt in ihren neuartigen Formeln und hochwertigen Inhaltsstoffen wie Arganöl. Sie pflegen intensiv und glätten die aufge-



raute Haarstruktur, ohne beschwerliche Rückstände zu hinterlassen. Wenige Tropfen genügen: Selbst sehr trockenes Haar wird sofort belebt und fühlbar geschmeidig.

Die neuen Haar-Öle sind vielseitig einsetzbar: Als **Pre-Shampoo** werden sie vor der Haarwäsche ins Haar eingearbeitet und nach einer kurzen Einwirkzeit mit Shampoo ausgewaschen. Nach der Haarwäsche wie eine **Leave-In Kur** ohne Ausspülen ins handtuchtrockene Haar einmassieren, schenken sie dem Haar sofort Pflege, Schutz und eine schöne, glatte Oberfläche. Als **Styling-Finish** geben sie seidigen Glanz, bändigen abstehende Härchen oder betonen einzelne Locken.

Je nach Haarstruktur ist auch die richtige Anwendung wichtig: Das Öl wird in den Handflächen verteilt und bei glattem Haar sanft eingestrichen, für geschmeidige Locken wird es eingeknetet. Damit werden die neuen Haaröle zum Must-have für die tägliche Haarpflege bei trockenem und strapaziertem Haar.

Verführung aller fünf Sinne

Sie stehen in der Thermenwelt Erding im November im Mittelpunkt

Fühlen, wie die letzten Sonnenstrahlen sanft die Haut wärmen, die Schönheit eines goldenen Herbsttages sehen, das Rauschen eines Baches hören, den verführerischen Duft heißer Maroni riechen und die Süße frischen Weines schmecken.

Im November stehen im Thermen- und Saunaparadies Erding die Sinne im Mittelpunkt. So werden an den Dienstagen die Gäste u. a. mit außergewöhnlichen Wohlfühlangeboten und Zeremonien verwöhnt.

Bei der langen Thermenwelt-Nacht am 19. November ist den Erholungssuchenden eine Vielzahl an Highlights geboten: Meditative Sinnesreisen in der Alhambra des Saunaparadieses schicken auf eine ungeahnte Entdeckungsreise. Frisch gebackenes Sinneskonfekt sowie mehrmals täglich stattfin-



Da werden die Sinne wach: entspannende Musik, es duftet und die Kühle auf der Haut tut gut

dende „Sinnesverführungen“ umschmeicheln den Gaumen. Besondere Masken, Peelings und Aufgusszeremonien sind in den Paradiesen geboten, in der Citrussauna des Saunaparadieses wartet mit dem „Sinneszauber“ ein intensiv-anregender Aufguss der etwas anderen Art.

Uschi Laar samt Trio geleitet mit einer Mischung jazziger und sphärischer Klänge in fremde Welten.

Eine imposante Feuershow und Künstler aus dem aktuellen Programm von Schuhbecks teatro „Dolce Vita“ führen mit halbsbrecherischer Akrobatik die Sinne der Thermenwelt-Gäste an die Grenzen des Vorstellbaren. Mehr Infos: www.therme-erding.de.

BLIZZ verlost 3x2 Tagestickets für das Saunaparadies. Bis 13.11., 24 Uhr, Tel. 0900/3101035-81 (69 ct/Min.), Stichwort: „Sinnlich“.

Masern im Anmarsch

Bereits 424 Masernfälle wurden heuer in Bayern gezählt. Das sind neunmal so viele, wie vor zwei Jahren im gesamten Kalenderjahr. Das hat das Robert Koch-Institut (RKI) herausgefunden. Die Herde für diese Krankheit liegen im östlichen Gebiet des Freistaates. Masern werden durch ein Virus hervorgerufen und sind hochansteckend. Die Betroffenen bekommen Fieber, Entzündungen der oberen Atemwege und den für die Krankheit typischen Hautausschlag. In manchen Fällen können Mittelohrentzündungen und sogar lebensbedrohliche Komplikationen wie Lungen- und Hirnhautentzündungen auftreten. Deshalb appelliert die Techniker Krankenkasse (TK) an alle Eltern, ihre Kinder mit der Impfung gegen Masern wirksam zu schützen. Die Grundimmunisierungen werden ab dem Alter von zwei Monaten vorgenommen und bis zum zweiten Lebensjahr vollständig.

Einladung zum beautyshooting



für nur 29 €* werden Sie professionell mit der aktuellen dekorativen Naturkosmetik von Logona geschminkt, Sie erhalten 1 Foto im Format 15x20 aus einer Auswahl von ca. 40 Bildern (weitere Bilder je 9 €).

Sie können natürlich auch die CD mit allen Bildern und 10 zusätzlichen Ausdrucken für nur 99 € erwerben.

Ihr Zeitaufwand: ca. 1,5 - 2 Stunden.

Anmeldung für das beautyshooting am Freitag, 11.11. im Laden oder unter 0941 4616540

* Anmeldungen sind verbindlich, bei nicht Erscheinen ist die Anmeldegebühr trotzdem fällig. Bitte beachten Sie: Styling und Fotoshooting sind vom Biomarkt Neuhoff und Logona subventioniert, aus diesem Grund ist die Veranstaltung öffentlich.

biomarkt
NEUHOFF
im Donau-Einkaufszentrum
Weichser Weg 5 93059 Regensburg
Mo-Sa von 9.00-20.00 Uhr Tel: 0941 4616540

beautyshooting 2011

Styling & Shooting

Biomarkt Neuhoff
11.11.2011

Weichser Weg 5- 93059 Regensburg
Reservieren Sie Ihren persönlichen Termin
0941 - 46 16 540

Wir Stylen Sie mit den Profi-Produkten von Logona

