



So findet der Körper auch an trüben Tagen die perfekte Erholung

Sich etwas Gutes tun

Vispo: Wohlfühl-Programme gegen den Winter-Blues

Bei winterlicher Kälte, Stress und wenig Licht melden sich Blues und Wehwehchen. Vispo, das Zentrum für Vitalität und Sport (Hildegard-von-Bingen-Straße 1), hält dagegen effektive Programme bereit.

Denn bei diesem Institut handelt es sich um einen hochqualifizierten Partner für Wellness, Fitness und Gesundheit. Das Angebot reicht von außergewöhnlichen Entspannungsmassagen über Physiotherapieangebote bis hin zu Fitnesskursen und Ernährungsberatung.

„Das vispo und das Physiotherapiezentrum St. Josef sind Orte, an dem man die Seele so richtig baumeln lassen kann“, sagt dazu Christian Wolfsteiner, vispo-Inhaber und Physiotherapeut. Beson-

ders Massagen, wie die Hot-Stone oder die Aromatische mit Honig und Ingweröl würden zur düsteren Winterzeit wahre Wunder für Körper und Geist bewirken. Grund genug für eine erholsame Auszeit

mit Verwöhnfaktor im vispo. Auch als Geschenk eignet sich dieses Angebot. Zum Beispiel mit den vispo-Massage-Gutscheinen.

Mehr Infos: Tel. 0941/70812850; www.vispo-regensburg.de.

Aktionspreise

Die nachfolgenden Aktionspreise gelten noch bis 24. Dezember:

- Ganzkörpermassage (60 Minuten): statt 59 nur 52 Euro.
- Rückenmassage 25 Minuten: statt 26 nur 23 Euro.
- Rückenmassage 30 Minuten: statt 31 nur 27 Euro.
- Wellnessmassage mit Avocado-Öl (55 Minuten) statt 56 nur 49 Euro.
- Entspannungsmassage mit

Honig-Ingweröl statt 56 nur 49 Euro.

- Gesichtsmassage (20 Minuten) statt 19 nur 17 Euro.
- Sportmassage mit vitalisierender Einreibung (30 Minuten) statt 30 nur 26 Euro.
- Hot-Stone-Massage (30 Minuten) statt 74 nur 65 Euro.
- Fußreflexzonenmassage (30 Minuten) statt 39 nur 34 Euro.
- Fangopackung (20 Minuten) statt 20 nur 17 Euro.

RFZ-Info zum Rücken

Am Dienstag, 13. Dezember, beginnt um 19.30 Uhr der letzte Rückenvortrag im RFZ-Rückenzentrum (Im Gewerbepark 50) in diesem Jahr. Dabei erfahren die Zuhörer jede Menge wertvolle Tipps, wie durch gezieltes Training und Entspannungsübungen Rücken- und Nackenprobleme relativ einfach gelöst werden können. Antje Hofmann, Sportwissenschaftlerin und Fachliche Leiterin der Trainingstherapie im Rückenzentrum, erklärt einiges zur Bedeutung der Entspannung sowie Übungen zur Kräftigung, die ohne Aufwand zu Hause durchgeführt werden können. Das Rückenzentrum bietet neben der Hilfe bei Problemen mit der Wirbelsäule auch bei Schwierigkeiten mit Knie, Hüfte oder Schulter umfangreiche physiotherapeutische Maßnahmen. Mehr Infos beim Vortrag; Tel. 0941/49596.

Immer mehr Seelen leiden

Zahl der psychischen Erkrankungen im Freistaat steigt rasant

Depressionen, Burnout, Angststörungen und Schizophrenie befinden sich in ganz Deutschland auf dem Vormarsch. Laut KKH-Allianz-Daten stieg die Zahl der Krankenhausbehandlungen im Freistaat dafür zwischen 2004 und 2010 um 72 Prozent. Damit liegt Bayern sogar deutlich über dem Bundesdurchschnitt (49 Prozent).

Besonders häufig treten Depressionen auf. Betroffene fühlen sich in der Regel niedergeschlagen. Sie sind desinteressiert und antriebslos oder ermüden schnell. Dazu können sich Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten und körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen gesellen.

Ein offener Umgang mit der Krankheit ist der erste entscheidende Schritt in die richtige Richtung.

Einige psychische Erkrankungen, wie Depressionen, gelten

heute als gut behandelbar – medikamentös, mittels einer Psychotherapie oder mit einer Kombination aus beidem. Dennoch erhalten nur 15 Prozent der Betroffenen eine eindeutige Diagnose und werden adäquat behandelt. Häufig dauert es rund fünf Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt und eine Therapie eingeleitet wird.

Um die Versorgungssituation von Versicherten in seelischer Not zu verbessern, ist die KKH-Allianz dem 2009 von der Techniker Krankenkasse ins Leben gerufenen ambulanten „Netzwerk psychische Gesundheit“ beigetreten.

Bei diesem ambulanten Behandlungs- und Betreuungsangebot arbeiten erfahrene Fachärzte, Sozialarbeiter, Fachpfleger und Therapeuten mit dem jeweiligen Arzt Hand in Hand, wenn nötig rund um die Uhr. In schwierigen Zeiten findet die in-

dividuelle Betreuung auf Wunsch auch zu Hause statt. Klinikaufenthalte werden auf diese Weise vermieden, das Risiko einer erneuten psychischen Krise herabgesetzt und auch die Gefahr einer Chronifizierung der Erkrankung reduziert.

Weil die Verantwortlichen bei der KKH-Allianz großen Wert auf Vorbeugung legen, wurde von der Krankenkasse heuer der Innovationspreis für Früherkennung und Prävention im Bereich psychischer Erkrankungen ausgeschrieben. Die Auszeichnung ist mit insgesamt 24.000 Euro dotiert. Die innovativen Arbeiten der ersten drei Preisträger werden am Sonntag, 21. Oktober 2012, im Rahmen des zehnten Deutschen Kongresses für Versorgungsforschung in Köln ausgezeichnet.

Mehr Infos: www.kkh-allianz.de/netzwerk; www.kkh-allianz.de/innovationspreis.

Wirbelsäule: In jedem Alter gibt's das Kreuz mit dem Kreuz

Infos von OrthopädenGemeinschaft und Barmherzigen Brüdern

Allein aufgrund der Anatomie der Wirbelsäule gebe es im Rückenbereich „Schmerzquellen noch und noch“, erklärte Dr. Christoph Pilhofer. Er referierte bei der Info-Veranstaltung der Regensburger OrthopädenGemeinschaft und des Krankenhauses Barmherzige Brüder.

Jedes Alter hat seine eigenen Leiden. So entsteht z.B. eine Skoliose (Seitenverbiegung der Wirbelsäule) bereits im Kindes- und Jugendalter. Zwischen dem 30. und 60. Lebensjahr treten die meisten Bandscheibenvorfälle auf. Später bereitet der Verschleiß der Wirbelsäule die größten Probleme.

Den Spitzenplatz hält dabei die Spinalkanalstenose. Dabei handelt es sich um eine Engstelle im Wirbelkanal, die auf die



Nerven drückt und zu Schmerzen, Kribbeln oder Taubheit in den Beinen führen kann. Betroffene können oft nur kurze Strecken zu Fuß zurücklegen.

Die sog. Entlordosierung (Reduzierung des Hohlkreuzes) gehört zu den häufigsten Behandlungsformen. Das wird durch spezielle kräftigungsmassagische Übungen oder Mieder erreicht.

Akupunktur kann oft die letzte Rettung sein. Darauf sprechen vor allem die Bereiche Wirbelsäule, Schulter-, Hüft- und Kniegelenke positiv an. Halten die Beschwerden an, ist eine Operation oft unumgänglich.

Ob jung oder alt: Alle Generationen haben mit Rückenproblemen zu kämpfen

Weihnachtsangebot: Nhamjai Thai-Massage
Jeden Donnerstag Ganzkörper-Thai-Massage statt 34€ **30€**
 Geschenkgutscheine für Weihnachten ab sofort erhältlich!
 Tel. 0941 58 61 28 68 · Mobil 0170 43 84 405 · Graspasse 8 · Regensburg / Zentrum

» FASZINATION HOMÖOPATHIE «
NATÜRLICH GESUND BLEIBEN
Donnerstag, 8.12. 2011 Beginn: 19.00 Uhr, Eintritt 3,- EUR
Vortrag:
„Wir hätten gern was Homöopathisches – Gesund durch die kalte Jahreszeit“
 Vortragender: **HP Peter Bergmann**
 Plätze sind beschränkt. Eintrittskarten in der Westend Apotheke erhältlich.
 Informationen und Anmeldung unter Tel. 0941/20606-0 oder natuerlich@westendapo.de

WESTEND APOTHEKE Dr. Ulrike Striepling
 Hedwigstraße 31-33 · Regensburg (nahe Westbad) · Tel. (0941) 206 06-0 · natuerlich@westendapo.de

Asklepios: Das sind die treuen Mitarbeiter

Ehrung für 30-, 25- und 20-jährige Betriebszugehörigkeit am Standort Bad Abbach

„Danke“ sagten in der Asklepios Klinik Bad Abbach Verwaltungsdirektor Raimund Rauscher und der stellvertretende Betriebsratsvorsitzende Hans Neumann. Die beiden ehrten 25 Mitarbeiter für deren Treue. Dabei hält Elisabeth Schießl, die seit 35 Jahren an der Klinik in Bad Abbach tätig ist, den Rekord.



Dank von Raimund Rauscher (re.) und Hans Neumann (2. v. li.)

30 Jahre dabei sind Herbert Taschke, Brigitte Mehler, Klaus Klein, und Monika Kirsch. 25 Jahre Bettina Falkert, Annemarie Geiselhöringer, Sibylle Heller, Christian Bierek, Lydia Leissner, Christine Schießel, Irene Fröhlich-Eschl, Maria-Theresia Kriegler, und Walter Söndgen.

Frohe Weihnachtstage ohne Magen-Darm-Beschwerden

Süße Plätzchen, deftiges Essen oder die Extraportion Schokolade – in der Advents- und Weihnachtszeit müssen Magen und Darm so einiges verdauen. Zu den üppigen Mahlzeiten kommen häufig Vorbeurteilungsstress und mangelnde Bewegung hinzu. Die unangenehmen Folgen sind: Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Krämpfe oder auch eine träge Verdauung.

Heilsame Kräuter

Jetzt helfen Kräuter aus der Natur: Wermut- und Benediktenkraut, Kümmel, Dill sowie Pfefferminze normalisieren die Verdauung und beruhigen zudem den empfindlichen Magen- und Darmtrakt. Eine ausgewogene Kombination von Wirkstoff-

extrakten dieser Kräuter gibt es in flüssiger Form als tetesept Magen-Darm Tropfen.

Der Vorteil: Die Tropfen entfalten schonend ihre heilsame Wirkung und eignen sich sowohl für die kurz- als auch langfristige Unterstützung der Magen-Darm-Funktion. Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit sowie Krämpfe lassen nach.

tetesept Magen-Darm Tropfen gibt es in Drogerie- und Supermärkten sowie in Apotheken. Mehr Infos unter: www.tetesept.de



tetesept Magen-Darm Tropfen. Flüssigkeit zum Einnehmen. Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Diese Angabe beruht ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 50 Vol.% Alkohol. Packungsbeilage beachten.

Sanfte Homöopathie

Vortrag in der Westend Apotheke am 8.12.

Mit der Hilfe von Homöopathie ist's ganz einfach, ohne gesundheitliche Probleme durch die kalte Jahreszeit zu kommen: für Kinder wie für Erwachsene.

„Homöopathie wirkt sanft und ist arm an Nebenwirkungen“, weiß Dr. Ulrike Striepling, die Chefin der Westend Apotheke (Hedwigstraße 31 bis 33). Mit ihr komme jeder gesund durch die Erkältungszeit. Um Wissen aufzufrischen und Tipps zur Eigenbehandlung zu bekommen, findet am Donnerstag, 8. Dezember, um 19 Uhr ein Vortrag in der Westend Apotheke statt. Motto: „Wir hätten gerne was Homöopathisches“. Dabei wird erklärt, wie bei Erkältungskrankheiten das passende Mittel gefunden und eingesetzt wird. Referent ist der Heil-



Sanft und ohne Nebenwirkungen: Homöopathie hilft, sich vor Erkältungen zu schützen

praktiker Peter Bergmann, der seit Jahren selbst mit homöopathischen Arzneien arbeitet.

Eintritt: 3 Euro. Mehr Infos und Anmeldung: Tel. 0941/20606-0; natuerlich@westendapo.de.



LASIK/LASEK

- Laserbehandlungen zur Korrektur von
- * Kurzsichtigkeit
 - * Weitsichtigkeit
 - * Stabsichtigkeit

AUGEN-LASER-CENTRUM
Prof. Hasenfratz GmbH
 Prüfeninger Straße 86
 (im Krankenhaus Barmherzige Brüder)
 93049 Regensburg
 Info: 0941 - 5043 - 2952

Informations-Abend:
Donnerstag,
08.12.2011, 19⁰⁰ Uhr