

3500 kostenlose Parkplätze | 14 Buslinien am Standort | Institute/Therapeuten | Pflegeservice | Apotheke/Drogeriemarkt | Sanitätshaus | Optik/Hörhaus | Orthopädie-Technik | Fitness/Wellness/Beauty | Kassen/Versicherungen

www.medipark-regensburg.de



# Das medizinische Kompetenz-Netzwerk im Gewerbepark Regensburg

Hier ist der Weg zur Gesundheit kurz: Im größten Ärztecenter der Region ermöglichen abgestimmte Fachrichtungen bis hin zur integrierten Radiologie, eine Klinik für ambulante Operationen, Therapeuten und Dienstleister koordinierte Termine. Zugleich lassen sich bei insgesamt 300 Adressen am Standort viele alltägliche Besorgungen bequem mit erledigen.

## 90 Ärzte & Spezialisten auf kurzen Wegen

- Arnold Dr. Jochen/Beer Dr. Franz/Kreuser Prof. Dr. Ernst-Dietrich**  
Gastroenterologie, Diabetologie, Innere Medizin, Onkologie, Hämatologie
- Ascher Dr. Gerhard/Grziwok Dr. Klaus/Erftl Dr. Holger/Maluche Dr. Christoph/Katzhammer Dr. Thomas/Kreuels Ulrich**  
Orthopädische Gemeinschaftspraxis, Unfallchirurgie, Arbeitsunfälle, Sportmedizin, Chirotherapie, Akupunktur, ambulante und stationäre Operationen
- Bartelmann Dr. Ulrich**  
Handchirurgie

- Birkmeier Dr. Klaus/Vescia Dr. Frank/Neu Rolf-Dieter/Schmid Beate/Kowollik Dr. Stefan/Deil Stefan/Komar Helmuth**  
Ambulantes Operationszentrum, Anästhesie, Klinik im MediPark, Tagesklinik
- Braumann Dr. Urs**  
HBO-Druckkammer-Centrum, Institut für Überdruck-Medizin, Reise- & Sport-Medizin-Centrum
- Büchli Dr. Stefan**  
Allgemeinmedizin
- Chen Dr. Chun-Yan**  
Akupunktur, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

- Eichhorn Dr. Renate**  
Kinder- und Jugendheilkunde, Schwerpunkt: Asthma
- Fahrnauer Dr. Rudi/Fahrnauer Dr. Ute**  
Zahnmedizin
- Gahleitner Dr. Elisabeth/Denner Dr. Birgit/Fischer Paul/Kämeta Dr. Andreas/Nuß Dr. Volker**  
Radiologische Diagnostik
- Gahleitner Dr. Erich**  
Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

- Gymnich Dr. von Isabell/Herbrig Dr. Sandra**  
Zahnmedizin - Kindersprechstunden
- Hartmann Dr. Robert/Pahnke Dr. Jürgen/Koller Dr. Martin/Mittermaier Dr. Elisabeth**  
Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Schlafapnoe-Diagnostik, Allergien der Atemwege
- Häusler Dr. Richard/Schlegel Dr. Gerhard/Mögele Dr. Angelika/Stimmler Dr. Patrick**  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

- Holzschuh Dr. Matthias/Bartsch Dr. Helmut/Bauhuf Dr. Christian/Neu Dr. Mandana**  
Neurochirurgie
- Horner Dr. Gerhard & Kollegen**  
Augenheilkunde, ambulante Operationen

## Darmkrebs-Vorsorge im März

Praxis Dr. Arnold, Dr. Beer und Prof. Dr. Kreuser

sv. Darmkrebs ist häufig, Darmkrebs ist gefährlich und Darmkrebs ist vermeidbar. Jedes Jahr im März wird auf den Darmkrebs in allen Medien hingewiesen. Der Hauptgrund für die häufigen Aktionen in den Medien ist, dass der Darmkrebs nicht nur häufig auftritt, circa 6000 Mal pro Jahr in Deutschland, sondern auch leider viele Todesopfer fordert, jährlich circa 30.000. Das Besondere am Darmkrebs ist jedoch, dass dieser vorwiegend werden

kann. Alle anderen Krebsarten können erst behandelt werden, wenn sie aufgetreten sind: Man versucht den Krebs möglichst früh zu entdecken und dann mittels Chemotherapie, Operation oder Bestrahlung zu behandeln. Dies sind alles sehr aufwendige Verfahren, die den Patienten belasten. Der Darmkrebs jedoch entsteht meistens aus so genannten Darmpolypen, dass sind kleine, gutartige Knoten im Darm, die häufig von selber entstehen. Wenn man bei einer Darmspiegelung einen solchen gutartigen Knoten entdeckt, kann er noch während der Darmspiegelung abgetragen werden. Dies

geschieht meist mit einer kleinen Drahtschlinge, die mit elektrischem Strom versehen den Polypen abträgt und die Abtragungsstelle so koaguliert, dass es nicht blutet. Dies passiert völlig schmerzlos und in der Regel ohne Folgen, nur selten kommt es zu Nachblutungen oder Schlimmerem. Wenn man so einen gutartigen Knoten nicht abträgt, wächst er weiter und häufig wird Krebs daraus. So ist verständlich, dass alle Ärzte, aber auch Laien, die sich mit diesem Thema beschäftigen haben, nicht müde werden, darauf hinzuweisen, dass eine Darmspiegelung vor Krebs schützen und damit das

Leben retten kann. Jeder, der über 55 Jahre alt ist, hat Anspruch auf eine Darmspiegelung, wenn in der Familie Darmkrebs vorhanden ist und natürlich bei Beschwerden (Bauchschmerzen, Veränderung der Stuhlgewohnheiten oder perianaler Blutabgang) muss früher eine Darmspiegelung erfolgen. Selbstverständlich bestehen heutzutage medikamentöse Möglichkeiten, das Abführen vor der Darmspiegelung besonders schonend und die Untersuchung völlig schmerzfrei zu gestalten. Weitere Informationen hierzu beim Hausarzt oder auf [www.arnoldbeer.de](http://www.arnoldbeer.de)

## Schwerhörigkeit ist kein Schicksal

HNO-Praxis Dr. Erich Gahleitner

Die Technik der Mikrochirurgie des Mittelohres und die neuen Materialien, wie beispielsweise Titan sind in der Zwischenzeit so ausgereift, dass heute der erfahrene HNO-Mittelohr-Chirurg sehr gute Ergebnisse erzielt.

Wenn eine Gehörverbesserung durch einen kleinen Eingriff erzielt werden kann, ist das immer die Therapie der Wahl. Der Eingriff wird von Dr. Gahleitner in Lokalanästhesie oder Vollnarkose im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg durchgeführt, ist für den Betroffenen kaum belastend und kann daher bis ins hohe Alter erfolgen.

## Burnout-Syndrom

Psych. Praxis Paulin

oder Ängste sind häufig. Jeder, ob Hausfrau oder Manager, kann betroffen sein.

Machen Sie einmal einen einfachen Selbsttest: Wird Ihnen alles zu viel? Sind Sie gereizter als früher? Sind Sie ständig niedergeschlagen? Zu erschöpft für Freizeit? Ziehen Sie sich vom Freundeskreis zurück? Schlafen Sie schlecht? Treten Ängste auf? Fühlen Sie sich ständig unter Spannung? Fühlen Sie sich innerlich leer? Kommt Ihnen alles sinnlos vor?

Wenn Sie fünf oder mehr dieser Fragen mit einem Ja beantworten, ist eine Burnout-Gefährdung naheliegend. Sie sollten dann so bald wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine analytische Problemabklärung und hypnotherapeutische Interventionen können das Feuer wieder anfanen.

**DR. med. LISELOTTE SCHMITZ-KESSLER**  
Fachärztin für Anästhesie, Naturheilverfahren, Akupunktur, Multimodale Schmerztherapie, Laser  
- Alle Kassen -  
Im Gewerbepark C 15 93059 Regensburg  
Notfall-Fon: 01 73-7 36 50 16  
Fon: 09 41-4 60 20 81  
Fax: 09 41-4 60 26 39  
schmerzpraxis\_s-k@t-online.de

**APOTHEKE IM GWERBEPARK**  
Telefon 0941/448899 • Telefax 0941/448877

**APOTHEKE IM GWERBEPARK**  
Telefon 0941/448899 • Telefax 0941/448877

## Jeder hat das Zeug zum Sportler

Gesundheit braucht Training, lautet das Motto des 10. Medizinischen Präventionstages am 10. März im Gewerbepark.

sv. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) stellen Bewegungsmangel und seine Folgen die größte Gesundheitsgefährdung der Menschen im 21. Jahrhundert dar. Sportliche Betätigung ist dagegen die wirkungsvollste Art der Vorbeugung, sagt der Sportmediziner Dr. med. Frank Möckel. Wie hoch soll, wie hoch darf die individuelle körperliche Trainingsbelastung sein? Wie senke ich das Erkrankungsrisiko und steigere Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit? Diesen Fragen geht der IPS-Chef in seinem Vortrag nach. Er be-

zieht sich auf neueste Studien und empfiehlt nicht nur Mut zu mehr Trainingsintensität sondern auch ein ganzjähriges, gezieltes Schnelligkeits- und Krafttraining. Die Wirksamkeit dieser Empfehlung hat RFZ-Trainingstherapeut Jürgen Klein erfolgreich am eigenen Leibe erprobt. „Ohne die Trainingsumstellung hätte ich meine Ironman-Premiere in Regensburg sicher nicht so problemlos geschafft“, sagt der 46-jährige und fügt selbstbewusst hinzu: „Auch beim nächsten Ironman bin ich wieder dabei!“. Gastreferent ist die Weltkletterin und zweifache Triathlon- und zweifache Sportlerin des Jahres in Regensburg, Sonja Tajsich. Im Mittelpunkt ihres Vortrages steht neben der Methode zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit die Verbesserung der mentalen Fähigkeiten.

„Gewinnen wird derjenige, der bereits im Training die höchste Motivation mitbringt, das größte Selbstvertrauen besitzt, unter Druck die besten Leistungen zeigen kann, im Wettkampf konzentriert bleibt, die Gefühle zu beherrschen weiß und sich über Schmerzen am Wettkampftag hinwegsetzen kann“, so ihr Appell für ein zielgerichtetes mentales Training.

Wie minimiere ich die Verletzungsgefahr? Was bewirkt eine gut trainierte Muskulatur? Das Vermeiden von Verletzungen und die Wirksamkeit gezielten Krafttrainings stehen im Mittelpunkt des Vortrages von Antje Hofmann, der Leiterin der Trainingstherapie im RFZ-Rückenzentrum Regensburg. Weil der Rücken bei vielen Menschen besonders schmerz-

gefährdet ist und der 10. März bundesweit der Tag der Rückengesundheit ist, gibt ein Rücken-Workshop kompetente Hilfen zur Vermeidung und Befreiung von Rückenbeschwerden. Hier können die Besucher auch das Flaggenschiff des Regensburger Rückenmodells, die Analysegestützte Medizinische Trainingstherapie für die Wirbelsäule, kostenlos testen.

Die Messe beim 10. Medizinischen Präventionstag bietet kostenlos zahlreiche Tests, Vorsorge- und Früherkennungs-Checks, die nicht zuletzt auch wichtige Hinweise für eine sinnvolle Trainings- und Gesundheitsplanung liefern. Veranstalter des Präventionstages am Samstag, 10. März, sind das Institut für Sportmedizin und Prävention (IPS) und das RFZ Rückenzentrum Regensburg.

**INTERVIEW MIT SONJA TAJSICH**

Sonja Tajsich wurde Siebte bei den Ironman Weltmeisterschaften auf Hawaii, Dritte bei der Europameisterschaft in Frankfurt und ist zweifache Sportlerin des Jahres in Regensburg.

**Entspannungspädagogin, haben eine Familie mit ihrem Mann und einer dreijährigen Tochter. Wie schaffen Sie es, bis zu 30 Stunden pro Woche zu trainieren?**  
Tajsich: Die Familie unterstützt mich in jeder Hinsicht. Ein professionelles Umfeld bestehend aus Trainer, Arzt, Therapeut und Manager sorgt für höchst mögliche Effizienz. Training und Gesundheit haben höchste Priorität.

**Kritiker behaupten, Extrembelastungen wie der Triathlon gingen auf Kosten der Gesundheit?**  
Tajsich: Das Gegenteil ist der Fall. Laufen, Schwimmen und Radfahren sind für sich genommen gesunde Sportarten. Und weil beim Triathlon alle Körperpartien beteiligt sind, wirken sie sich zusammen genommen entspannend positiv aus. Wichtig ist, dass der Trainingsaufbau gezielt, strukturiert und langfristig geplant ist.

**Wie wichtig ist die Kenntnis des eigenen Leistungsprofils sowohl für Profis als auch für Freizeitsportler?**  
Tajsich: Enorm wichtig. Nur wer die Stärken und Schwächen seines Körpers kennt, kann Ziele und Training effizient gestalten. Meine Erfolge der letzten Zeit haben sicher auch damit zu tun, dass ich nach der Sportmedizinischen Leistungsdiagnostik bei Dr. med. Frank Möckel im Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) durch gezielte und noch intensivere Trainingsreize und entsprechendes Krafttraining die Leistungs-fähig-

**keit, Ausdauer und Grund-schnelligkeit verbessern konnte.**

**Welche Ziele haben Sie sich für dieses Jahr gesetzt?**  
Tajsich: Mein erstes Ziel ist die Erhaltung der Gesundheit. Mein sportliches Ziel ist ein Platz unter den Top 5 auf Hawaii. Und für den Präventionstag wünsche ich mir, möglichst viele davon überzeugen zu können, dass jede und jeder das Zeug zum Sportler hat. Denen, die sich bereits sportlich betätigen, wünsche ich Mut zu höherer Trainingsintensität. Und uns allen, möglichst lang gesund zu leben. (Foto: privat)

**Der HNO-Arzt im MediPark**  
Dr. med. Erich Gahleitner

- Ambulante und belegärztliche Operationen im KKH Barmherzige Brüder
- Laserchirurgie • Plastische Operationen
- Allergologie • Stimm- und Sprachstörungen
- Gutachter für Versicherungen und Gerichte

Sprechzeiten: Mo 9-12, 15-18 | Di 9-12, 14-17 | Mi n.v. | Do 9-12, 14-18 | Fr 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
Terminvereinbarung auch außerhalb unserer Sprechzeiten sind möglich unter  
Telefon 09 41 - 5 47 30, E-Mail [info@hno-arzt-regensburg.de](mailto:info@hno-arzt-regensburg.de) oder über unsere Kontaktseite  
HNO-Praxis Dr. med. E. Gahleitner Im Gewerbepark C27 93059 Regensburg  
Tel: 09 41 / 5 47 30 Fax: 09 41 / 5 29 88

**Gesundheit braucht Training**

**10. Medizinischer Präventionstag**

Wir laden Sie ein am Samstag, den 10. März 2012 von 10 – 14 Uhr  
Institut für Prävention und Sportmedizin IPS, Im Gewerbepark D 50, Regensburg  
Kostenlose Vorträge ab 10.30 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr  
Durch gezieltes Training ein Mehr an Gesundheit und Leistung  
Referent: Dr. med. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin, Sport- und Ernährungsmediziner

11.45 – 12.30 Uhr  
„Mein Weg vom Nichtausdauersportler zum Ironman“  
– Tipps vom Profi für mehr Bewegung  
Referentin: Sonja Tajsich, Profi-Triathletin, Siegerin des Ironman Regensburg 2010 und 7. des Ironman Hawaii

13.00 – 13.45 Uhr  
Mit mehr Muskelkraft Verletzungen verhindern und Leistung steigern  
Referent: Antje Hofmann, Leitung Trainingstherapie RFZ Rückenzentrum

10.00 + 14.00 Uhr  
Rückenworkshops: Rumpfkrafttest, medizinische Trainingstherapie; Übungen für Zuhause  
Referenten: RFZ-Team

**Aktiv-Programm ab 10.00 Uhr**  
Ausdauerstest, Körperfettmessung, Koordinationstests, Radvermessung und Laufanalyse, Rückentests, Übungen für Zuhause, Kompressionstherapie uvm.

Unsere Partner:  
RFZ Rückenzentrum, AOK Regensburg, Sanitätshaus Reiss-Zimmermann, Purendure (Sonja Tajsich), IronTriZone Regensburg, Fa. Dr. Kade, Formmed Health Care, Medipark Regensburg, Bayerischer Sportärzterverband u.a.

Infotelefon:  
**0941 46418-0**

Der 10. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training“, einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

**Kinder- und Jugendärztin**  
Dr. med. Renate Eichhorn  
Schwerpunkt Asthma  
• Laserakupunktur • chin. Medizin TCM  
• Orthomolekulare Therapie (Nahrungsergänzung)

Im Gewerbepark C 15 • 93059 Regensburg  
Tel. (09 41) 4 61 30 32 • Fax (09 41) 4 61 30 29  
[www.Kinderarztpraxis-eichhorn.de](http://www.Kinderarztpraxis-eichhorn.de)  
info@kinderarztpraxis-eichhorn.de  
Unsere Praxis ist geöffnet von Montag-Freitag, 8.30-12.30 und von 14.30-17.30. Darüberhinaus auch nach bes. Vereinbarung.

**Dr. med. Chun-Yan Chen**  
Akupunktur  
Traditionelle Chinesische Medizin

Im Gewerbepark C27 • 93059 Regensburg  
Tel. 0941/5676388  
[www.akupunktur-regensburg.com](http://www.akupunktur-regensburg.com)

Kernspintomographie – MR-Mammographie – Computertomographie  
Digitale Mammographie – Digitale Durchleuchtung – Digitales Röntgen  
Mammographie-Screening

**DIE RADIOLOGEN REGENSBURG · REGENSTAU**

Regensburg  
Eichendorferstraße 16 93059 Regensburg  
Dr. med. Elisabeth Gahleitner Dr. med. Birgit Denner  
Paul Fischer Dr. med. Andreas Kämeta  
Dr. med. Volker Nuß

Zentrale Terminvergabe  
09 41 / 58 53 10  
[www.die-radiologen.com](http://www.die-radiologen.com)

**HNO** Dr. med. Erich Gahleitner

• Ambulante und belegärztliche Operationen im KKH Barmherzige Brüder  
• Laserchirurgie • Plastische Operationen  
• Allergologie • Stimm- und Sprachstörungen  
• Gutachter für Versicherungen und Gerichte

Sprechzeiten: Mo 9-12, 15-18 | Di 9-12, 14-17 | Mi n.v. | Do 9-12, 14-18 | Fr 8<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
Terminvereinbarung auch außerhalb unserer Sprechzeiten sind möglich unter  
Telefon 09 41 - 5 47 30, E-Mail [info@hno-arzt-regensburg.de](mailto:info@hno-arzt-regensburg.de) oder über unsere Kontaktseite  
HNO-Praxis Dr. med. E. Gahleitner Im Gewerbepark C27 93059 Regensburg  
Tel: 09 41 / 5 47 30 Fax: 09 41 / 5 29 88

**Praxis Dr. Arnold Dr. Beer**  
Innere Medizin · Gastroenterologie · Diabetologie

**Professor Dr. Kreuser**  
Innere Medizin · Hämatologie · Onkologie

Fon: 0941 / 56 09 61 o. 56 16 66, Fax: 56 22 88, [info@arnoldbeer.de](mailto:info@arnoldbeer.de), [www.arnoldbeer.de](http://www.arnoldbeer.de)  
Im Gewerbepark C 15, 93059 Regensburg

Fon: 0941 / 56 09 61 o. 56 16 66, Fax: 56 22 88, [info@arnoldbeer.de](mailto:info@arnoldbeer.de), [www.arnoldbeer.de](http://www.arnoldbeer.de)  
Im Gewerbepark C 15, 93059 Regensburg

So finden Sie zum MediPark

GEWERBEPARK Regensburg

STADT MITTE  
DONAU-EINKAUFS-ZENTRUM

REGENSBURG

← Nürnberg  
→ Passau  
A 93  
A 3



**NCST**

helfen bei Rückenleiden  
Beratung - Behandlung - Operation

0941 - 464480

Sprechzeiten  
Mo, Di, Mi 8<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> und 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
Do 10<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> und 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
Fr 8<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

Im Gewerbepark C27 - 93059 Regensburg  
[www.neurochirurgie-regensburg.de](http://www.neurochirurgie-regensburg.de)

**BURN-OUT?**  
LASSEN SIE DAS FEUER NICHT AUSGEHEN!

**HYPNOTHERAPIE**  
KANN INNEN BEIM NACHLIEGEN HELFEN!

Gemeinschaftspraxis für psychologische Beratung und Therapie  
Dr. rer. oec. Eduard und Nicole Paulin  
Regensburg 0941-3078953  
Burglengefeld 09471-9505579  
[www.psyche-aktiv.de](http://www.psyche-aktiv.de)

**Frauenärzte im Gewerbepark**

Gemeinschaftspraxis  
Dres. Häusler/Schlegel/Mögele/Stimmler

Ambulante Operationen • Urogynäkologie  
Spez. Geburtshilfe und Perinatalmedizin/Pränataldiagnostik  
Gyn. Endokrinologie und Reproduktionsmedizin  
Präventionsmedizin – Lasertherapie – Hormonlabor  
Gyn. Onkologie – Mädchensprechstunde – Akupunktur  
Brustsprechstunde – Brustultraschall DEGUM Stufe II

Sprechzeiten: Mo. – Do. 7.00 – 20.00 Uhr  
Freitag 7.00 – 18.00 Uhr  
Samstag 9.00 – 12.00 Uhr

Im Gewerbepark C 15 Fon (09 41) 4 64 44-0  
93059 Regensburg Fon rer. oec. Eduard und Nicole Paulin  
Regensburg 0941-3078953  
Burglengefeld 09471-9505579  
www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de  
praxis@frauenaerzte-im-gewerbepark.de