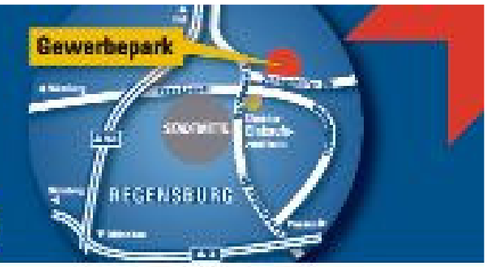
GEWERBE PARK REGENSBURG

MEDI PARK

Das medizinische Zentrum im Gewerbepark Regensburg



76 Ärzte & Spezialisten an einem Platz

Im MediPark – dem größten Ärztecenter der Region – arbeiten dann rund 40 Fachrichtungen, medizinisch-radiologische Verfahren, eine integrierte Klinik für ambulante Operationen und viele qualifizierte Dienstleister die Terminkoordination. Oft wird ohne Zeitverlust eine begonnene Behandlung bei einem Facharzt oder in der Physiotherapie nebenan angeboten. Auch vorbeugend kann man viel erreichen: beim Ernährungsberater, im Institut für Sportmedizin, im Rücken-Zentrum oder im Fitness-Studio. Und viele alltägliche Besorgungen lassen sich bei insgesamt 300 Anbietern im Gewerbepark bequem mit erledigen.

Kernspintomographie des Herzens jetzt möglich

Die Radiologen im Gewerbepark

sv. Die Kernspintomographie des Herzens ist eine neue Untersuchungsmethode, die nahezu gefahrlos die Darstellung des schlagenden Herzens wirklichkeitsgetreu ermöglicht. Dabei kann mit einer hohen Genauigkeit die Durchblutung des Herzmuskels gemessen und die Klappen in ihrer Funktion beurteilt werden. Auch Erkrankungen des Herzmuskels selbst sind exakt diagnostizierbar. Der hohe medizinische Wert dieser Untersuchungstechnik ist wissenschaftlich belegt. Dabei verwendet diese Untersuchungsmethode keine Röntgenstrahlung, sondern arbeitet mit unschädlichen Magnetfeldern. Auch das Arbeiten mit Kathetern am Herzen ist nicht notwendig. Deshalb kann durch die Kernspintomographie des Herzens häufig eine Herzkatheteruntersuchung vermieden werden. Die Untersuchung dauert etwa 25 Minuten.

Schmerztherapie

Dr. Schmitz-Kessler

sv. Der chronische Schmerz stellt eine enorme Belastung für Betroffene und Angehörige dar. In der Medizin hat es in den letzten Jahrzehnten wesentliche Erkenntnisse bei der Schmerzdiagnostik und -therapie gegeben. Das Wissen, wie Schmerz entsteht, wie er chronisch werden kann und wie man ihn wirkungsvoll bekämpft und dadurch Chronifizierung verhindert, hat sich vervielfacht. Schmerz ist als eine Funktion des Nervensystems identifiziert worden: Er kann das Gehirn verändern, wenn er nicht behandelt wird. Es entsteht das sog „Schmerzgedächtnis". Man spricht beim chronischen Schmerz von biopsychosozialem Gesamtgeschehen: Medizinische Behandlungsformen werden kombiniert mit psychologischen, physiotherapeutischen und alternativen Heilmethoden. Schwerpunkt ist die Stärkung und Aktivierung des Selbstheilungspotenzials. Ziel ist die Wiederherstellung der bestmöglichen Lebensqualität durch individuelles Schmerzmanagement. Akzeptanzbasierte Schmerztherapie muss Gemeinschaftsarbeit sein: Fachleute können nur wirksam helfen, wenn PatientInnen aktiv teilnehmen.

WUNDERGABE MUSKULATUR

Interview mit Prof. Dr. Petra Jansen, Lehrstuhl für Sportwissenschaft an der Uni Regensburg

Wie wichtig ist Sport für die Gesundheit?

Prof. Jansen: Sehr wichtig. Wenn ein Mensch sich regelmäßig sportlich betätigt, wachsen die Muskeln, weiten sich die Arterien, die Gelenke werden geschmiert und man wird seltener krank.

Warum spielt die Muskulatur bei diesem Prozess eine so große Rolle?

Die Muskulatur ist nach dem Nervensystem der größte Energielieferant des menschlichen Körpers. Gut trainierte Muskeln produzieren Botenstoffe mit anti-entzündlichen Effekten. Sie senken das Risiko für Herzinfarkte, Diabetes, Alzheimer, Brust- und Darmkrebs sowie Schlaganfall. Deshalb ist es notwendig, nicht nur Ausdauer- sondern auch Krafttraining zu betreiben. Bei der muskulären Belastung ist es wichtig, die individuellen körperlichen und psychischen Voraussetzungen zu berücksichtigen. So gesehen ist das System Muskel ist eine Wundergabe der Evolution.

Viele Leute sagen Sport sei Mord. Was sagen Sie denen?

Natürlich gibt es Risiken. Durch eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung kann das kardiale Risiko, insbesondere für den plötzlichen Tod, gesenkt werden. Alle mir bekannten Studien zum Thema Risiken - Nutzen sportlicher Betätigung kommen zu dem Ergebnis, dass der Nutzen bei weitem überwiegt. Es gilt auch hier: „Zu wenig führt zum Verfall, zu viel schadet, nur das richtige Maß ist gesund.

Welche Bedeutung hat für sie die sportmedizinische Leistungsdiagnostik?

Beim Sport kommt es auf die Dosierung an. Im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik wird die Gesundheit und Belastbarkeit überprüft, die Leistungsfähigkeit analysiert und als Ergebnis Intensität, Dauer und Häufigkeit der sportlichen Betätigung bestimmt. Das gilt für den Anfänger genauso wie für den Wiedereinsteiger oder den Spitzensportler. Die Anwendung der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik durch Dr. Möckel´s Regensburger Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) beispielsweise im Bereich des Diagnose- und Therapiezentrum des Olympia-Stützpunktes Bayern (OSP) und des Deutschen Skiverbandes erfährt von allen Beteiligten hohes Lob. Wie ich weiß, trainiert insbesondere die deutsche Damen Mannschaft Ski Alpin seit Jahren nach Trainingsplänen, die vom IPS gemeinsam mit dem RFZ Rückenzentrum Regensburg entwickelt worden sind. ich denke, dass das erfolgreiche Abschneiden von Maria Riesch & Co bei den Olympischen Winterspielen in Kanada auch auf die Qualität der hier geleisteten Arbeit zurückzuführen ist.

Auf die Dosis kommt es an

8. Medizinischer Präventionstag am 20. März

Gastdozentin Prof. Dr. Jansen.

sv. Unter dem Motto „Gesundheit braucht Training" findet am 20. März 2010 der 8. Medizinische Präventionstag im Gewerbepark Regensburg statt. Gastreferentin ist Prof. Dr. Petra Jansen, Leiterin des Lehrstuhls für Sportwissenschaft der Universität Regensburg. Ganz oben im Programm (siehe Anzeige) stehen neue, nützliche Erkenntnisse über die Muskulatur dem „Motor des Lebens" (Geo). Danach ist das größte Organ des menschlichen Körpers zugleich sein „effizientestes Konjunkturprogramm".

Heilkraft des Sports

Den überzeugendsten Beleg für eine sinnvolle Gesundheitsvorsorge lieferte kürzlich die Megastudie einer Forschergruppe aus Atlanta und Potsdam mit mehr als 23 000 deutschen Teilnehmern. Danach reichen vier Schritte für ein gesundes, längeres Leben: Nicht rauchen, 3,5 Stunden Bewegung pro Woche, Body Mass Index (BMI) unter 30 und eine gesunde Ernährung. Wer alle Schritte beherzige, senke sein Diabetes-Risiko um 93 Prozent im Vergleich zu Gesundheitsmuffeln. Die Herzinfarktgefahr sinke um 81 Prozent, das Schlaganfall-Risiko halbiere sich.

Apropos Bewegung. Die Frage, wie finde ich das richtige Maß, beantwortet Dr. Möckel, nebenbei auch Vizepräsident des bayerischen Sportärzteverbandes, in seinem Vortrag über die Sportmedizinische Leistungsdiagnostik. Sportliche oder körperliche Aktivität werde erst dann zu einer optimalen Bewegungstherapie, wenn sie geplant, strukturiert, dosiert und über einen Zeitraum von mindestens 10 bis 12 Wochen stattfinden, so seine Kernbotschaft.

Beispiel Helmut Nowag (51). Der „sportlich eigentlich immer aktive" kaufmännische Leiter der Straubinger Firma Hirschvogel (400 Mitarbeiter) hatte vor gut drei Jahren einen Bandscheibenvorfall, konnte sich kaum noch bewegen und „wusste lange nicht, wie es weiter geht". Erst als die Rückenschmerzen dank intensivem Rückentraining nachließen, fragte er sich, „wo stehe ich und wo will ich hin". Die Antwort erhielt er im November 2009 im Rahmen einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik im IPS: „Über das Ergebnis war ich sehr glücklich. Denn es erlaubte mir, ab sofort für den Regensburg Marathon im Mai 2010 zu trainieren".

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung

Und damit ginge ein lang gehegter Traum in Erfüllung, so Nowag. Seitdem trainiert er vier Mal pro Woche und fühlt sich heute „so fit wie selten in meinem Leben". Mehr noch: „Auch die Balance Familie, Beruf, Freizeit gelingt mir seitdem besser. Ein echtes Plus an Lebensqualität", sagt Nowag. Übrigens: Vor größeren Laufveranstaltungen wie einem Marathon, aber auch bei Volksläufen oder ähnlichen Lauf- oder Radveranstaltungen sollte man sich grundsätzlich sportmedizinisch untersuchen lassen. Denn immer wieder komme es bei Laufveranstaltung zu körperlichen Zusammenbrüchen, die nicht selten tödlich enden. Und häufig stelle sich danach heraus, dass die betreffenden Läufer aus gesundheitlichen Gründen nicht hätten laufen dürfen. Eine aktuelle Studie ergab, dass immerhin zwölf von hundert Sportlern aus medizinischen Gründen von einer Wettkampfteilnahme abgeraten werden musste.

Wichtige Voraussetzung für gezielte Bewegung ist auch eine intakte und möglichst schmerzfreie Wirbelsäule. Deshalb stellt Ines Schwab, Physiotherapeutin beim RFZ Regensburg, den Rückenratgeber vor, das vom RFZ entwickelte und international anerkannte Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken mit den besten Übungen für zuhause.

Neben den Vorträgen bietet das Programm zahlreiche Möglichkeiten für einen umfassenden Check. Die Besucher können kostenlos nicht nur Rücken- und Beinkraft oder die „analysegestützte Trainingstherapie für die Wirbelsäule" (Erfolgsquote 93 Prozent) sondern auch Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit testen. „Das macht nicht nur Spaß, es vermittelt auch ein klares Bild über die derzeitige, individuelle Verfassung und damit die Voraussetzung für eine effizientes Training", sagt Dr. Möckel.

NCH
GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR NEUROCHIRURGIE
Dr. Matthias Holzschuh · Dr. Helmut Bartsch
Dr. Christian Bauhuf · Dr. Mandana Neu
Fachärzte für Neurochirurgie
NCH · Im Gewerbepark C 27 · 93059 Regensburg
Tel.: (0941) 46 44 80 · kostenfrei: 0800 6387611 · Fax: (0941) 46 44 810
info@neurochirurgie-regensburg.de
www.neurochirurgie-regensburg.de

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) 461 30 32 · Fax (09 41) 461 30 29
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.

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DR. MED. BERNHARD KÖSLER
DR. MED. BERNHARD BAUER
DR. MED. MARKUS BURESCH
AMBULANTE HERZKATHETER · NOTFALLMEDIZIN
FACHÄRZTE FÜR INNERE MEDIZIN · KARDIOLOGIE
PROF. DR. MED. W. NIEDERER
IM GEWERBEPARK C 27
93059 REGENSBURG
TELEFON 0941/46459-0

Dr. med.
Chun-Yan Chen
Akupunktur
Traditionelle Chinesische Medizin
Im Gewerbepark C27 · 93059 Regensburg
Tel. 0941/5676388
www.akupunktur-regensburg.com

NEU! NEU! NEU!
WELTNEUHEIT vom Akustikerkongress
Audéo mini von PHONAK
Im Gewerbepark C 01
93059 Regensburg
Tel.: 09 41 / 4 611 999
www.das-hoerhaus.de

Frauenärzte im Gewerbepark
Gemeinschaftspraxis
Dres. Häusler/Schlegel/Mögele/Stimmler
Ambulante Operationen • Pränataldiagnostik
spez. Geburtshilfe und Perinatalmedizin • Gyn. Onkologie
Gyn. Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
Präventionsmedizin • Lasertherapie • Hormonlabor
Akupunktur • Brustsprechstunde • Mädchensprechstunde
Urogynäkologie
Sprechzeiten: Mo. – Do. 7.00 – 20.00 Uhr
Freitag 7.00 – 18.00 Uhr
Samstag 9.00 – 12.00 Uhr
Im Gewerbepark C 15
93059 Regensburg
Fon (09 41) 4 64 44-0
Fax (09 41) 4 64 44-14
www.frauenaerzte-im-gewerbepark.de
praxis@frauenaerzte-im-gewerbepark.de

HNO Der HNO-Arzt im MediPark
hno-arzt-regensburg.de
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.VD / Do 9-12, 14-18 / Fr 8[30]-12[30]
Terminvereinbarung auch außerhalb unserer Sprechzeiten sind möglich unter
Telefon 09 41 - 5 47 30, E-Mail 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

3669462_3_1
Schmitz-Kessler, Lieselotte
3000284943
C M Y K

ES GIBT VIELE WEGE, SCHLANKER ZU WERDEN. ABER NUR WENIGE, ES AUCH ZU BLEIBEN.
HYPNOTHERAPIE®
WEIL ZUNEHMEN IM KOPF STATTFINDET. ABNEHMEN AUCH.
"VIELFACH BEWÄHRT AUCH BEI SCHMERZEN UND ÄNGSTEN!"
Gemeinschaftspraxen für psychologische Beratung und Therapie
Dr. rer.soc. E. u. N. Paulin
Regensburg 0941-30785953
Burglengenfeld 09471- 9505579
www.psyche-aktiv.de

Dr. Gerhard Ascher
Dr. Klaus Grziwok
Dr. Holger Ertelt
Dr. Christoph Maluche
Dr. Thomas Katzhammer
Ulrich Kreuels
Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Im Gewerbepark C 10
D-93059 Regensburg
Telefon (0941) 46 31 70 info@orthopaedie-gewerbepark.de
Telefax (0941) 46 31 710 www.orthopaedie-gewerbepark.de
Orthopädie - Unfallchirurgie - Rheumatologie
Arbeitsunfälle - Schulunfälle (H-Ärzte)
Arthroskopische Gelenkoperationen: Knie, Schulter, Sprunggelenk, Hüfte. Fußchirurgie - Endoprothetik.
Kreuzbandoperationen - Knorpelersatz - Kalkschulter
Rotatoren-Sehnennähte - Beinachsenkorrekturen u.a.
Wirbelsäulenprobleme - Chirotherapie - Akupunktur
Stoßwellenbehandlung - Knorpelaufbau u.v.m.
Konsiliarärzte Asklepios Klinik Lindenlohe
Caritas-Krankenhaus St. Josef, Regensburg

Gesundheit braucht Training
8. Medizinischer Präventionstag
Samstag, den 20. März 2010 von 10 – 14 Uhr
im Institut für Prävention und Sportmedizin IPS, Im Gewerbepark D 50, Regensburg
Vorträge ab 10.00 Uhr
10.00 - 10.45 Uhr
Die Muskulatur als effizientestes Konjunktur-Programm für Ihren Körper
Referentin: Frau Prof. Dr. phil. Petra Jansen, Universität Regensburg, Lehrstuhl für Sportwissenschaft
11.30 – 12.30 Uhr
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik – Ihre Standortbestimmung für ein gezieltes Training
Referent: Dr. med. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS), Sport- und Ernährungsmediziner
13.00 – 14.00 Uhr
Der Rückenratgeber – Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken
Referentin: Ines Schwab, Physiotherapeutin RFZ
11.00 + 12.30 Uhr
Workshop: Rückentest; Beinkrafttest; medizinische Trainingstherapie; Übungen für Zuhause
Referenten: Das RFZ-Team
Check up-time: Das Aktiv-Programm und unsere Partner
- Leistungstest – Wie ausdauernd sind Sie?
- Körperfettanalyse – Stimmt Ihre Körperzusammensetzung?
IPS
- Rückentest - Wie gut ist Ihr Rücken?
RFZ Rückenzentrum
- Biologisches Alter - Wie alt sind Sie wirklich?
- Koordinationstest – Wie steht´s um Ihre Koordination?
AOK
- Haltungsanalyse – Wie ist Ihre Wirbelsäulenform?
Sanitätshaus Reiss
- Blutanalysen
Synlab Labordienstleistungen
Infotelefon: 0941 46418-0
Der 8. medizinische Präventionstag ist Teil der Veranstaltungsreihe „Gesundheit braucht Training", einer Initiative des Instituts für Prävention und Sportmedizin und RFZ Rückenzentrum Regensburg

3500 kostenlose Parkplätze · 14 Buslinien zum Standort
Institute/Therapeuten · Pflegeservice · Apotheke/Drogeriemarkt · Sanitätshaus
Optik/Hörhaus · Orthopädie-Technik · Fitness/Wellness/Beauty · Kassen/Versicherungen
Info: Telefon (0941) 4008-131 · E-Mail: info@gewerbepark-regensburg.de · www.gewerbepark.de