

Zuwem  
gehe ich?

# ÄrzteGuide

für Studenten & Neu-Regensburger

2014  
**NEU**

# DR. MED. RALF HAUER, DR. MED. MARK HAUER & DR. MED. CLAUDIA HUMBOLD

ALLGEMEINMEDIZIN, SPORTMEDIZIN,  
AKUPUNKTUR, NATURHEILVERFAHREN, TCM, REISEMED. GESUNDHEITSBERATUNG

## HAUER

Gemeinschaftspraxis  
für Allgemeinmedizin

GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
DR. MED. RALF & MARK HAUER  
DR. MED. CLAUDIA HUMBOLD  
Fachärzte für Allgemeinmedizin

Fröhliche-Türken-Straße 3  
93047 Regensburg  
Tel.: 0941 / 58 61 50  
Fax: 0941 / 5 86 15 22  
info@praxis-hauer.de  
www.praxis-hauer.de



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. – Fr.: 07:00 – 12:00 Uhr  
Mo, Do: 14:00 – 17:00 Uhr  
Di: 15:00 – 19:00 Uhr  
und nach Vereinbarung



Als traditionsreiche Facharztpraxis für Allgemeinmedizin mit internistischem Schwerpunkt bieten wir unseren Patienten ein ganzheitliches, natürliches und modernes Gesundheitskonzept. Medizinische Fürsorge umfasst nicht nur die aktive Gesundheitsvorsorge und effektive, zielgerichtete Krankheitsbehandlung akut oder chronisch kranker Menschen, sondern auch spezifische Leistungen und persönliche Problemlösungen. Moderne Allgemeinmedizin bedeutet aus unserer Sicht ein Miteinander aus Schul- und Alternativmedizin, bei der der Mensch im Mittelpunkt steht.

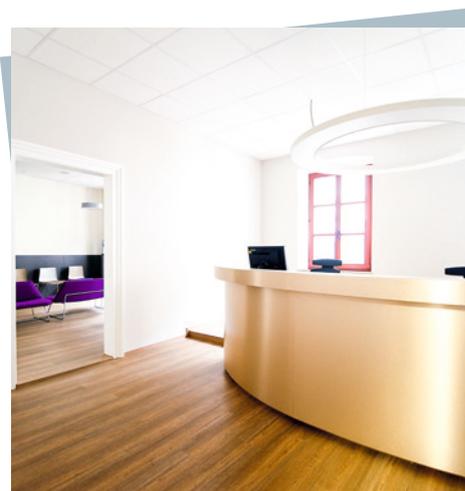
Ganzheitliche Gesundheitsversorgung heißt für uns: Wertschätzung, sich Zeit nehmen und allen Belangen unserer Patienten vertrauenswürdig, kompetent und servicestark zu entsprechen. Nur so lässt sich ein fundiertes, persönliches und auf Dauer angelegtes Vertrauensverhältnis in die Tat umsetzen. Fünf engagierte medizinische Fachangestellte und ein Lehrling tragen im besonderen Maße mit dazu bei, die Generationen übergreifende Vision zu leben, auszubauen und in die Zukunft zu tragen.

In zentraler Lage im Herzen der Altstadt bietet unsere Praxis hervorragende Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und ausreichende Parkmöglichkeiten in der näheren Umgebung.

Wir sprechen Englisch und Spanisch, weshalb wir hier bereits viele ausländische Studenten begrüßen.

### DAS REICHHALTIGE LEISTUNGSSPEKTRUM UNSERER PRAXIS BEINHÄLTET FÜR SIE:

- Labor
- Lungenfunktionsdiagnostik
- Ruhe-, Belastungs-, Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruckmessung
- Dopplerverschlussdruckmessung, Diagnostik arterieller Durchblutungsstörungen
- Sonographie von Schilddrüse, Bauchorganen, Halsschlagadern
- Allergie-Testung und Hyposensibilisierungsbehandlung
- Haus- und Heimbesuche
- Sämtliche Vorsorgeuntersuchungen
- U3-U9
- Krebsvorsorge beim Mann



# DR. MED. RALF HAUER, DR. MED. MARK HAUER

## & DR. MED. CLAUDIA HUMBOLD

ALLGEMEINMEDIZIN, SPORTMEDIZIN,  
AKUPUNKTUR, NATURHEILVERFAHREN, TCM, REISEMED. GESUNDHEITSBERATUNG

- Check-Up ab 35
- kleine chirurgische Eingriffe
- Teilnahme am Hausarztmodell der AOK
- Teilnahme an sämtlichen Disease Management Programmen chronischer Erkrankungen, wie:
  - Asthma und COPD
  - Diabetes mellitus
  - koronare Herzkrankheit
- Reise- und Tropenmedizinische Beratung
- Impfungen, Impfberatung

### PHYSIKALISCH-MEDIZINISCHETHERAPIE:

- TENS
- Mikrowellentherapie
- Interferenzstrom-Therapie

### INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLEISTUNGEN:

- Traditionelle chinesische Medizin und Akupunktur
- Erweiterter Check-Up und Vorsorgeuntersuchungen für Jüngere
- Check-Up Laborprofil
- Intervall-Check-Up
- Belastungs-/Ruhe-EKG



- Belastungs-/Ruhe-EKG
- Rauchervorsorge und -entwöhnung
- Laborprofil Raucherrisikoabklärung
- Spirometrie
- Reisemedizinische Beratung
- Impfstatus Reise prophylaxe
- Impfberatung

### HOMÖOPATHISCHE INFUSIONSTHERAPIEN:

- Vital-Kur
- Mikrozirkulationskur
- Immunstimulationskur
- Entgiftungskur
- Frühjahrskur
- Wechseljahresbeschwerdenkur
- Eigenblutbehandlung

### SPORTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK:

- Tauglichkeitstest für Sportstudium
- Tauchtauglichkeits-Untersuchung
- Sportboot-Führerschein Tauglichkeits-Untersuchung
- in Kürze: sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Laktatmessung

### TAUGLICHKEITS-UNTERSUCHUNG FÜR KFZ-FÜHRERSCHEIN

- Organ-Sonografie (Bauchorgane, Schilddrüse)
- Lungenfunktionsprüfung
- Check-Up für unter 35-Jährige
- Herzinfarkt-/Schlaganfall-Risikoabschätzung und -Vorsorge
- Arterioskleroserisikoprofil
- Thromboserisikoprofil
- Carotiden-Sonografie
- Erweiterter Gefäßstatus (Sonografie von Hals- und Bauchsclagadern, Gefäßdoppleruntersuchung)



### FÜR DIE FRAU:

- Hormonstatus
- Wechseljahresbeschwerden-Infusionskur
- Osteoporose-Risiko bestimmung

### FÜR DEN MANN:

- PSA-Bestimmung
- Manager-Check Up

## DRES. MED. L. HECHT & A. HARLASS-NEUKING & B. MEYER & S. ZIMMERMANN ALLGEMEINMEDIZIN/ SPORTMEDIZIN/ CHIRURGIE/ ERNÄHRUNGSMEDIZIN

### ärztehauswest

DRES. MED. L. HECHT &  
A. HARLASS-NEUKING &  
B. MEYER &  
S. ZIMMERMANN  
Ziegetsdorfer Straße 113  
93051 Regensburg  
Tel.: 0941 / 9 02 30 o. 9 53 93  
Fax: 0941 / 94 72 00  
www.sportdoctors.de

#### SPRECHZEITEN:

Mo.–Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr  
Mo.,Do.: 15:30 Uhr – 18:00 Uhr



#### (FAST) ALLES AUS EINER HAND

in unserer Praxis im Ärztehaus West steht ein breites Diagnose- und Therapie-spektrum zur Verfügung



In unserer fachübergreifenden Gemeinschaftspraxis **Allgemeinmedizin – Sportmedizin – Chirurgie/Ernährungsmedizin** bieten wir unseren Patienten vielfältige Diagnose und Therapiemöglichkeiten an. Neben den üblichen Untersuchungen führen wir Röntgendiagnostik, Belastungs-EKG, Chirotherapie und Laktat-Leistungsdiagnostik durch.

Aufgrund unseres Behandlungsschwerpunktes für Erkrankungen des Bewegungsapparates bieten wir auf der Behandlungsseite ambulante arthroskopische Operationen sowie zahlreiche zusätzliche Möglichkeiten, z.B. Gelenkknorpelaufbaukuren, Knorpeligenbluttherapie, Stoßwellentherapie an.



Zusätzlich besitzen wir die Zulassung zur Behandlung von Arbeits- und Wegeunfällen. Sollten die in unserer Praxis angebotenen Möglichkeiten nicht ausreichend sein, können wir durch unser medizinisch-kooperatives Netzwerk zeitnah zusätzliche Untersuchungs- und Behandlungsmethoden anbieten.

# Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Ärzte für  
Studenten

INFO

Ob Sommer oder Winter: Für Viren und Keime ist es ein Leichtes, unser Immunsystem auszutricksen und uns eine lästige Grippe oder Erkältung anzuhängen. Doch mit ein paar simplen Tipps lässt sich unser Körper nachhaltig stärken und die Krankheitsanfälligkeit vermindern.

#### • Die richtige Ernährung macht's!

Vitaminreich und ausgewogen sollte sie sein. Die uns allen bekannten Vertreter gesunder Ernährung, Obst und Gemüse, helfen tatsächlich unseren Mineralienhaushalt aufzustocken und somit unser Immunsystem zu stärken. Versuchen Sie, diese Vitaminbomben möglichst in roher Form zu sich zu nehmen. Roh sind Obst und Gemüse besonders reich an Antioxidantien, welche wiederum viele Viren und Keime vorzeitig abwehren können. Des Weiteren stellen Kräutertees, idealerweise mit frischem Zitronensaft oder Ingwer versehen, eine optimale Hilfe zur körperlichen Stärkung dar.

#### • Zeit zum Erholen!

Gönnen Sie Ihrem Körper auch einmal eine Auszeit! Bei all dem Stress an der Uni, beim Lernen oder im Nebenjob kommt die Gesundheit oftmals zu kurz. Dabei sind gerade Ruhephasen und ein erholsamer und ausreichender Schlaf enorm wichtig für unser Immunsystem. Einmal abschalten und alle unschönen Gedanken hinter sich lassen. Nur dann kann sich unser Körper regenerieren und die nötige Kraft tanken, um wieder topfit in den nächsten Tag zu starten.

#### • Bewegung muss sein!

Raus aus dem Hörsaal oder dem Büro! Rein in die Natur und an die frische Luft! Mit regelmäßiger Bewegung, am besten draußen, stärken Sie Ihre Abwehr und sind fortan weniger krankheitsanfällig. Ob Joggen oder Fahrradfahren, im Fitness-Studio oder daheim - Sport ist und bleibt unerlässlich für eine gesunde Lebensweise.

#### • Lachen Sie! Soviel wie möglich!

Die wohl einfachste Methode, Ihr Immunsystem zu stärken: Lachen! So oft und so viel es geht. Lachen ist das beste Mittel gegen Stress und Probleme. Sie werden merken, dass nicht nur Sie selbst sich besser fühlen, sondern sich auch die Wirkung auf Ihre Mitmenschen verbessert. Fühlen Sie sich wohl – und zeigen Sie es auch!

Mit einer fröhlichen und aufgeschlossenen Einstellung zum Leben, gepaart mit einer vitamin- und mineralienreicher Ernährung und ausreichend Schlaf hat Ihr Immunsystem fortan gute Karten!

# Gute Nacht und schlaf schön!

## Tipps für einen erholsamen Schlaf

INFO



Ein gesunder Schlaf ist wichtig. Nach einer schlaflosen Nacht leidet nicht nur unsere Konzentrationsfähigkeit, auch das Risiko an einem Herz-Kreislauf-Leiden und Depressionen zu erkranken steigt. Der Grund: Schlaf lässt uns Kraft tanken, wir konzentrieren uns besser und sind fitter. Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir daher auch im Bett. Zwar hat jeder Mensch sein eigenes Schlafverhalten, doch gibt es auch einige Tipps, die Sie für einen gesunden Schlaf beachten sollten.

### • Ein kühles, dunkles und ruhiges Schlafzimmer

Für einen gesunden Schlaf empfehlen Schlafmediziner eine Zimmertemperatur von 16 bis 18 Grad. Fällt die Temperatur im Winter unter 16 Grad wird es schnell ungemütlich. Die Füße werden kalt und man schläft schlecht. Es kann also im Winter auch notwendig sein, das Schlafzimmer leicht zu beheizen.

### • Handyverbot!

Liegt das Smartphone in Griffweite, ist die Versuchung groß, noch einmal schnell die E-Mails zu checken oder nachzulesen, was sich auf der Facebook Timeline gerade tut. Das Handy hat daher nichts im Schlafzimmer verloren und sollte auch nicht als Wecker-Ersatz dienen!

### • Geregelte Schlafzeiten und viel Bewegung tagsüber

Gewöhnen Sie sich einen geregelten Schlafrhythmus an. Ihr Körper wird sich dann von selbst auf Ihre Zubettgehzeiten einstellen und Sie schlafen besser ein. Viel Bewegung über den Tag verteilt baut Stress ab und ermöglicht es zudem, ruhig einzuschlafen.

### • Kein Tabak, kein Alkohol/Koffein und ein leichtes Abendessen

Tabak, Alkohol und schwere Kost belasten den Organismus und sind Gift für einen entspannten Schlaf. Zwei bis drei Stunden bevor Sie zu Bett gehen, sollten Sie daher bevorzugt leichte Kost zu sich nehmen. Koffeinhaltige Getränke sollten empfindliche Menschen ab der Mittagszeit meiden.

### • Kleine Rituale geben dem Körper die richtigen Signale

Kleine Rituale wie eine Tasse Tee vor dem zu Bett gehen oder noch ein paar Seiten zu lesen, stimmen den Körper auf die Ruhephase ein und erleichtern das Einschlafen.

### • Investieren Sie in eine gute Matratze

Eine gute Matratze sollte unterschiedliche Zonen haben. Im Schulter- und Beckenbereich sollte sie leicht nachgeben, an der Taille muss eine optimale Matratze leicht anliegen und sanft stützen.

ANZEIGE

## THOMAS DÜNNWALD, HAUPTVERTRETUNG DER ALLIANZ VERSICHERUNGS-AG EUER STUDENTISCHER VERSICHERUNGSSPEZIALIST



Allianz 

THOMAS DÜNNWALD  
Luitpoldstraße 6  
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 5 45 98  
Fax.: 0941 / 5 35 05

thomas.duennwald@allianz.de  
www.allianz-duennwald.de

Studieren ist ein anspruchsvoller Full-Time-Job, wo es ganz besonders auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit ankommt. Daher ist es wichtig, dass Studierende vom 1. Tag an rundum gut versorgt sind. In diesem Zusammenhang bieten wir unseren studentischen Versicherten eine umfassende Betreuung und Beratung während der Studienzeit und darüber hinaus an.

Wir ermöglichen Euch kostengünstige und individuelle Absicherungen, z.B. „der Student als Privatpatient beim Arzt“, sowie eine Berufsunfähigkeits- und Unfallversicherung mit garantierter Beitragsrückzahlung an.

Sprecht uns einfach an und vereinbart einen unverbindlichen Beratungstermin.

# DRES. MED. DENT. BLANK, SIEGMUND, HIERONYMUS

## ZAHNMEDIZIN

Ihre Zahnärzte  
im Zentrum von Regensburg



ZAHNÄRZTE

DR. MED. DENT. MICHAEL BLANK

DR. MED. DENT. MATHIAS SIEGMUND, M.SC.

DR. MED. DENT. JULIAN HIERONYMUS

Obermünsterstraße 11  
93047 Regensburg

Tel.: 0941 / 5 10 91

Fax: 0941 / 5 657 36

info@zahnaerzte-in-regensburg.de

www.zahnaerzte-in-regensburg.de

### SPRECHZEITEN:

Mo., Do.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr  
& 13:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Mi.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr  
& 13:30 – 18:00 Uhr  
Di., Fr.: 08:00 Uhr – 12:00 Uhr  
& 13:00 Uhr – 16:00 Uhr  
und nach Vereinbarung



### IHRE PROFESSIONELLE ZAHNARZT-PRAXIS FÜR EIN GESUNDES & SCHÖNES LÄCHELN

Ein gesundes Kauorgan ist ein wichtiger Teil unserer Lebensqualität. Dieses berücksichtigend, bemühen sich die Zahnärzte Dr. Blank, Dr. Siegmund und Dr. Hieronymus, Ihnen die bestmögliche zahnmedizinische Versorgung nach den geltenden wissenschaftlichen Erkenntnissen zu bieten.

#### ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE:

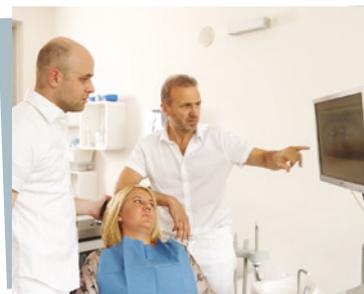
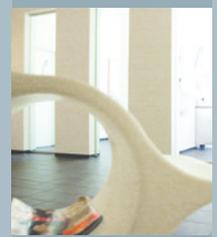
Von der professionellen Zahnreinigung über kontrollierte Zahnaufhellung bis zum ästhetischen Zahnersatz bietet Ihnen unsere Praxis das gesamte Spektrum.

#### IMPLANTOLOGIE / PARODONTOLOGIE:

**Dr. Mathias Siegmund, M.Sc.** ist Master of Science of oral Implantologie und zertifizierter Implantologe gemäß den Vorgaben der deutschen Gesellschaft für Implantologie (DGI). Sein weiteres Spezialgebiet ist die Parodontologie.

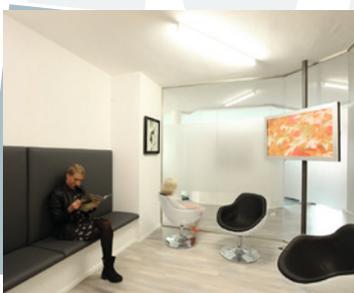
#### ENDODONTIE / WURZELBEHANDLUNG

**Dr. Michael Blank** ist zertifizierter Endologe nach den Vorgaben der deutschen Gesellschaft für Endodontologie (DGEndo).



#### SCHWERPUNKT:

Implantologie,  
ästhetische  
zahnheilkunde



#### ANGSTPATIENTEN / BEHANDLUNG UNTER VOLLNARKOSE:

Für Angstpatienten oder bei größeren Eingriffen besteht dank der Kooperation mit einem renommierten Anästhesistenteam auch die Möglichkeit die Behandlung unter Vollnarkose oder im Dämmer-schlaf durchzuführen.

#### ZAHNREINIGUNG / PROPHYLAXE:

Die Praxis verfügt über eine eigenständige Prophylaxeabteilung in der von zwei geschulten und ausgebildeten Mitarbeiterinnen die Zahnreinigung kompetent und einfühlsam durchgeführt wird. Hierbei spielen Ästhetik, Verträglichkeit und Haltbarkeit Ihres Zahnersatzes eine große Rolle. Auf höchste Qualität, schnelle und kostengünstige zahntechnische Leistungen können Sie sich bei uns verlassen.

#### ZAHNTECHNISCHES LABOR:

Aufgrund der langjährigen Erfahrung und dem Wissen um die neuesten Techniken (z.B. Cerec, CAD/CAM) kann für Sie stets eine perfekte individuelle Lösung direkt in unserer Praxislabor erarbeitet werden. Hierbei spielen Ästhetik, Verträglichkeit und Haltbarkeit Ihres Zahnersatzes eine große Rolle. Auf höchste Qualität, schnelle und kostengünstige zahntechnische Leistungen können Sie sich bei uns verlassen.

#### BERATUNG / PATIENTENSERVICE:

Wir beraten unsere Patienten vor der Behandlung umfassend und fachkundig in allen Bereichen. Bei Bedarf wird auch hilfreiche Unterstützung bei Versicherungsfragen gegeben. Dies kann für Studenten besonders hilfreich sein, da öfters höhere Zuschüsse von der Krankenkasse erzielt werden können.

#### LAGE / ANFAHRT:

Die hochmodern eingerichtete Praxis erstreckt sich über zwei Etagen und ist zentral und gut erreichbar in der Altstadt von Regensburg gelegen. Parkplätze findet man in unmittelbarer Nähe des Hauses oder im nahe gelegenen Parkhaus Dachauplatz.