



Auflage: 51.000 Ex.

Ausgabe 2010/2011

www.doc-hamburg.de

DocHamburg



DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

**ALSTERTAL/
WALDDÖRFER**

**Hier die
besten Ärzte
finden!**

**Mit großem
Gesundheits-
Lexikon**

**Gesundheit –
das große Thema**

Ärzte geben Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen



Ca. 60.000 €
staatliche
Sofort-
förderung

Mietvertrag mit dem Staat

170.000 € staatlich garantierte Mieteinnahmen

Das Erfolgsprodukt

Erwerben Sie schlüsselfertig erstellte Neubauten, die 15 Jahre an die Bundesrepublik Deutschland vermietet werden.

Diese langfristigen und lukrativen Mietverträge mit dem Staat sind der Garant für Ihren Erfolg. Sie bieten Ihnen höchstmögliche Einnahmesicherheit, gerade in der aktuell finanzwirtschaftlich schwierigen Situation.



Der Staat zahlt – Sie profitieren

Neben den garantierten Mieteinnahmen erhalten Sie umfangreiche staatliche Subventionen. So können die Häuser ohne Eigenkapital vollständig durch deutsche Banken finanziert werden – ab ZVE von 100.000 € p.a.

In diesem speziellen Segment sind bereits über 1.000 Häuser realisiert worden!



FINANZDIENSTLEISTUNGEN
E. M. ZETTLER

23858 Reinfeld • Schillerstraße 30
Tel.: 04533 - 3210 • FAX: 04533 - 87 07
Mobil: 0171- 47 37 700

Die Vorteile auf einen Blick

- ✓ **Beste Sicherheitsgarantie:** 170.000 € garantierte Mieteinnahmen über 15 Jahre
- ✓ **Bester Anreiz:** ca. 60.000 € staatliche Subvention
- ✓ **Bester Mieter + Mietvertrag:** 15 Jahre unkündbar mit der Bundesrepublik Deutschland (+ 5 Jahre Verlängerungsoption)
- ✓ **Beste Zukunftsstrategie:** Haus auf eigenem Grund und Boden als KfW-70
- ✓ **Effizienzhaus/ Energiesparhaus**
- ✓ **Beste Bauqualität + Ausstattung**

Informieren Sie sich über diese lukrative Kapitalanlage!

04533 - 3210



Ein Finanzdienstleister, der Ihren Ansprüchen gerecht wird.

www.zettler-finanzdienstleistungen.de



Hauptsache gesund



Man kann es drehen und wenden wie man will: Ohne **Gesundheit** ist alles nix! Wer sich in seinem Körper nicht wohlfühlt, der kann nicht mehr so wie er will, und das kann ziemlich deprimierend sein. Sie kennen das doch sicher auch – wenn Sie sich nach einer mehrtägigen Krankheit endlich besser fühlen, Ihnen das **Essen wieder schmeckt** und Sie wieder **voll am Leben teilhaben** können. Ganz elementare Bestandteile unseres Alltags lernt man in solchen Situationen neu wertzuschätzen. Und das ist die Macht der Gesundheit!

„Das sagt sich so leicht“, mögen Sie mir jetzt erwidern. „Aber so einfach ist es in der heutigen Zeit gar nicht, gesund zu bleiben! Ständig findet die Wissenschaft heraus, dass diese oder je-

ne Therapiemethode richtig oder doch grundfalsch ist, lauter Quacksalber versuchen aus unserer Sorge um die Gesundheit mit zweifelhaften Methoden ihren Vorteil zu ziehen. Da soll sich noch einer auskennen!“

Recht haben Sie, liebe Leserinnen und Leser. Den optimalen Weg in Richtung der eigenen, dauerhaften Gesundheit findet man heutzutage nur schwer. Deshalb braucht man heute mehr denn je verlässliche Partner, die sich mit der Materie auskennen. Experten, die schnell erreichbar sind und an die man sich vertrauensvoll wenden kann. Doch wo findet man solche Experten, werden Sie jetzt fragen. Na, wo wohl? In **DocHamburg!**

Was wir Ihnen in diesem Heft bieten, sind Anregungen, wer Ihnen in Ihrer Umgebung beim Erreichen eines Lebens in **Wohlbefinden** helfen kann. **Fachärzte in Ihrer Nähe** stellen in unserem aktuellen Heft innovative **Therapie- und Prophylaxeformen** vor, **Masseur, Physiotherapeuten, Optik-, Schönheitsexperten** und einige mehr zeigen, was sie beitragen können, um Ihnen bei Ihrer Mission Gesundheit zur Seite zu stehen. Für mehr Übersichtlichkeit haben wir die Texte wie immer in zwei Großbereiche unterteilt: Im ersten Teil finden sich **Ärzte und Kliniken**, im zweiten geht es ums **Pflegen und Heilen**. Außerdem bieten wir Ihnen das **Gesundheitslexikon**, in dem wir häufige Krankheitsbilder vorstellen.

Einer einsichtsreichen Lektüre steht also nichts mehr im Wege: Bilden Sie sich selbst ein Urteil! Lesen Sie, informieren Sie sich und wählen Sie. Denn für Ihre **Gesundheit, Ihr Wohlergehen und Glück** ist letztendlich nur einer verantwortlich: Sie.

Ihr DocHamburg



DocHamburg 



Die Erforschung der Krankheiten
hat so große Fortschritte gemacht,
dass es immer schwerer wird,
einen Menschen zu finden,
der völlig gesund ist.

Aldous Huxley (1894-1963)

Engl. Dichter

ÄRZTE UND KLINIKEN

Finanzdienstleistungen E. M. Zettler	2
Dres. Uetzmann, Kreymborg & Partner (Zahn)	8
Dres. Schlaeger u. Baßow (Zahn)	8
Dr. K. Schütte (Zahn)	9
Dr. G. Westhäuser-Künzle (Zahn)	10
Kaufmann & Dellwig (Zahn)	10
Dr. A. Sommermeier (Zahn)	11
Dres. F. u. T. Mittelhamm (Zahn)	12
Dr. S. Künzle (Zahn)	12
Dr. B. Krüger (Zahn)	12
Dres. A. u. P. Borsay (Zahn)	13
Druckkammerzentrum Hamburg	14
Praxisklinik Alster Lasik (Augen)	15
Dr. W. Rauhut (Augen)	15
nice eyes one	16
Strahlenszentrum HH-Nord	16
A. Otto (Augen)	17
Dr. B. Machnik (Augen)	17
Dr. M. Rieder (HNO)	18
Dr. Chr. Tesch (Chirur.)	18
Kind Hörgeräte	19
Dr. P. Beyer-Niesen (HNO)	19
Dr. N. Kapitza (Orthop.)	20
Dr. A. Mofit, S. Radmehr (Wirbels.)	20
Schön Klinik HH-Eilbek	21
Dr. H. Beckmann (Knie)	21
K. Horstmann (Gyn.)	22
M. J. Järvinen (Lunge)	22
Urologikum Hamburg	23
Prof. Dr. L. Hasselbach (Akup.)	24
Dr. A. Stahl (Neurol.)	24
E. Thomsen (Coaching)	25
Dr. R. Trettin (Neurol.)	25
Dr. S. Heik (Kardiol.)	26
Dr. W. Spallek (Derma.)	26
Dres. Bock u. Schiller (Lunge)	27
Dr. Chr. Heßling (Allg.)	28
S. Sprenger (Allg.)	28
Dres. Boehr u. Laitenberger (Innere)	28

Dr. E. Göller (Derma.)	29
Hautarztpraxis Kronstiegcenter	29
Dr. K. Menche (Allg.)	29
Dr. U. Theissen (Derma.)	30
Dr. A. Moormann (Innere)	30
Dr. Chr. Hintz-König (Derma)	30
Dres. Gesch u. Kirbschus (Kiefer)	31
Dr. S. Shareghi (Zahn)	31
Dr. A. Gräfe u. J. Wagner (Zahn)	31
Dr. S. Shamsrizi (Gyn.)	32

PFLEGEN UND HEILEN

terozentrum Hamburg (Hören)	36
Odelga (Hören)	36
die hörmeister	37
Schursch Optik	38
Optiker Köpke	38
Conny Flemisch GmbH (Optik)	39
C. Hövelmann-Bock (Physioth.)	40
B. Korte (Ergoth.)	40
Chr. Moser (Logop.)	40
Mallok & Wiegleb (Heilpr.)	40
S. Berndt (Physioth.)	41
KORU (Physioth.)	41
K. Malluvius (Ernähr.)	42
U. Gfrörer (Heilpr.)	42
Kritenbarg-Apotheke	42
Medical Beauty „Elinina“ (Ästh. Med.)	42
M. Kosmalla (Psychoth.)	43
Saselbek-Apotheke	43
Reformhaus Duvenstedt	44
Haus Billetal	44
Saseler Markt-Apotheke	44
Hl. Geist-Hospital	45
Hagenbecks Tierpark	46
Dr. Hittich Gesundheitsmittel	64

GESUNDHEITSLEXIKON47-59

FACHVERZEICHNIS60-62



Impressum

DocAlstertal erscheint in den schönen Stadtteilen im Alstertal und in den Walddörfern.

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** MAGAZIN VERLAG HAMBURG HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Verlags-Telefonnummern:** Redaktion: 538 930-0, Anzeigenabteilung: 538 930-0, Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Buchhaltung: 538 930-13, | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de | **Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Koordination:** Christian Luscher | **Redaktion:** Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** Jan Michaelis, Sarah Kretschmer | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | ©2010 Magazin Verlag Hamburg

Neu: Jetzt im Internet blättern und lesen: www.doc-alstertal.de | Sehen Sie Alstertaler Ärzte in unserem Studio: www.alstertv.de/gesund!



A close-up photograph of a woman with short, blonde hair, wearing a white lab coat. She is looking off to the side with a slight smile. To her left, the back of a man's head with dark, curly hair is visible. The background is a bright, out-of-focus white wall.

Ärzte & Kliniken

WE KEEP YOUR SMILE

IHR ZAHNTEAM

DRES. UETZMANN & KREYMBORG & PARTNER

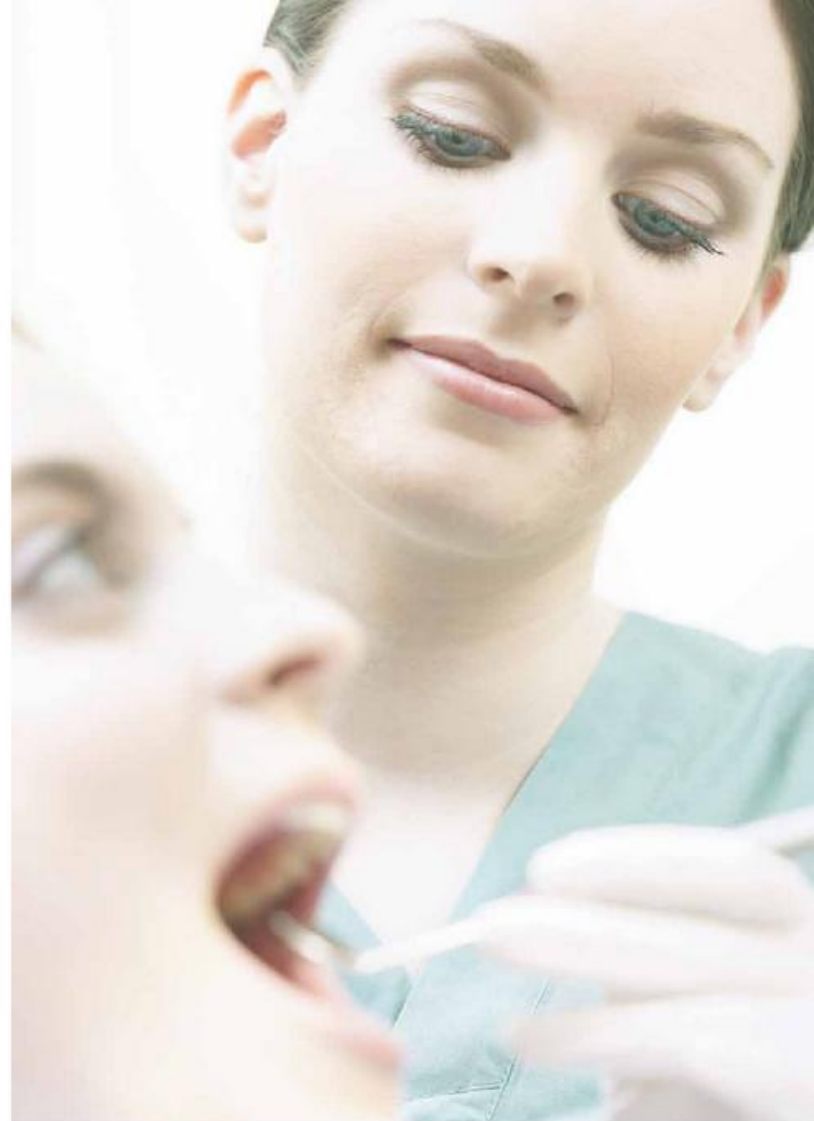


Dr. Marc Vogeler • Dr. Christoph Uetzmann
Dr. Heike Kreymborg • Verena Viezens

THERAPIESPEKTRUM

Implantologie • Ästhetik • Praxislabor
Anti-Schnarch-Schiene • Elektroakupunktur
Prophylaxe • Endodontologie • Parodontologie

Langenstücken 34 • 22393 Hamburg
Telefon: 040/ 633 11 - 210 • Fax: 040/ 633 11 - 229
E-Mail: info@ihrzahnteam.de • www.ihrzahnteam.de

**Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde**

Gesundheit beginnt im Mund

Die modernen Medien machen es möglich, die Wellingsbüttler Praxis für ganzheitliche Zahnheilkunde bereits vor dem ersten persönlichen Besuch „online“ kennenzulernen. Wer sich über den Mausclick hinaus aus erster Hand über das Behandlungsspektrum informieren möchte, vereinbart einen Termin für eine individuelle Beratung. Die Praxisorganisation ermöglicht bei der Terminvereinbarung ein individuelles Terminmanagement. Das Konzept der ganzheitlichen Zahnmedizin beruht auf dem Grundsatz, Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit dem gesamten Organismus zu betrachten. Funktionelle Harmonie, Kaukomfort, Bioverträglichkeit der Materialien und Ästhetik stehen bei der Wiederherstellung der

Zahngesundheit des Patienten im Mittelpunkt. Das ärztliche Team hat unterschiedliche Tätigkeitsschwerpunkte, strebt aber immer ein gemeinsames Ziel an: „Wir wollen, dass sich die Patienten bei uns wohlfühlen und immer die bestmögliche Behandlung erhalten. Wir stellen dem Patienten ausführlich alle Behandlungsalternativen vor und entscheiden mit ihm gemeinsam über das ideale Behandlungskonzept“, so Dr. Sebastian Schlaeger MSC (Master of Science Implantologie), Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie, und Parodontologie und Dr. Olivia Baßow, Tätigkeitsschwerpunkte: ästhetische Zahnheilkunde und Endodontie. Die hochmoderne technische Ausstattung der Gemeinschaftspraxis bietet eine präzise Diagnostik und eine op-



Dr. Olivia Baßow und Dr. Sebastian Schlaeger.

timale und zugleich schonende Behandlung auf höchstem Qualitätsniveau. Um dieses zu gewährleisten, nimmt das gesamte Team regelmäßig an Fortbildungen teil.

Das eigene Zahntechniklabor in der Praxis ermöglicht eine ideale Kommunikation zwischen dem Zahntechniker, den Behandlern und den Patienten.

Dr. Sebastian Schlaeger MSC

Implantologie und Parodontologie

Dr. Olivia Baßow

Ästhetische Zahnheilkunde und Endodontie

Rabenhorst 1b • 22391 Hamburg

Tel.: 040/ 536 16 63 • Fax: 040/ 536 18 21

E-Mail: praxis@zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de

www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de

Die ganzheitlich – biologisch ausgerichtete Zahnheilkunde



Perfekte Verbindung von High Tech Zahnmedizin und Naturheilverfahren: die Praxis von Dr. Klaus Schütte.

„Die Zähne sind ein Teil des Körpers. Sie beeinflussen den gesamten Gesundheitszustand“, erklärt Dr. Klaus Schütte. „Unsere Behandlung beschränkt sich deshalb nicht nur auf den Zahn-, Mund-, Kieferbereich, sondern bezieht den ganzen Menschen mit ein und verbindet moderne Zahnmedizin mit Naturheilverfahren.“

Heilhindernis Zahn

Zähne, die erkrankt, wurzeltot, d.h. auch wurzelbehandelt, mit falschen Materialien gefüllt oder überkront sind, verursachen häufig nicht nur Störungen im Kiefer, sondern im gesamten Organismus. Der ganze Körper erkrankt. Wir sprechen dann vom „Heilhindernis Zahn“, „Herdgeschehen“ oder „Störfeld“, das chronische Erkrankungen hervorrufen oder unterhalten kann, u.a. Atemwegs-, Organ- und Stoffwechselerkrankungen, Rücken- und Gelenkprobleme, Rheuma, Allergien. Das Immunsystem ist hierbei ständig belastet oder überfordert, der Körper nicht leistungsfähig, müde oder krank. Nach unserer speziellen Herd-Diagnostik erfolgt die entsprechende Zahn- und Kieferanierung.

Die Materialfrage

Zahnärztliche Materialien werden bei uns nicht nur nach technischen Gesichtspunkten ausgewählt, sondern in erster Linie nach der individuellen Verträglichkeit. Denn Kunst-

stoffe beispielsweise sind lösungsmittelhaltig und können immunologische Belastungen schaffen. Ebenso die Metalle: Sie unterliegen im Mund immer einer Korrosion, besonders dann, wenn sich verschiedene Metalle gleichzeitig im Mund befinden, z. B. Gold, Kronenlegierungen, Amalgam und Titan nebeneinander. Zusätzlich bilden sich dabei durch Galvanismus Mundströme, die Störfeldcharakter haben können. Titanimplantate sind nicht unkritisch zu betrachten.

Verträglichkeitstests

Für uns biologisch arbeitende Zahnärzte ist es deshalb unabdingbar, die in der Therapie eingesetzten, aber auch die bereits im Mund vorhandenen zahnärztlichen und zahntechnischen Materialien auf ihre individuelle Verträglichkeit zu prüfen. Die medizinische Labordiagnostik durch Blut- oder Speicheluntersuchungen liefert genaue Ergebnisse hinsichtlich der Verträglichkeit und der individuellen Veranlagung des Patienten, auf Materialien zu reagieren.

Vollkeramik/Implantate

Wegen der maximalen Verträglichkeit verwenden wir in unserer Praxis für den festsitzenden Zahnersatz und die Implantatversorgung in erster Linie vollkeramische Materialien, die zudem eine langlebige Stabilität und gleichzeitig ein Höchstmaß an natürlicher Ästhetik mit sich bringen. Vollkeramikimplantate

aus Zirkoniumdioxid sind absolut bioverträglich.

High Tech

Mit modernen High-Tech-Methoden stellen wir keramischen Einzelzahnersatz in nur einer Behandlungssitzung ohne Abdruck mit dem Cerec-Verfahren her. Die Intraoralkamera und das strahlungsarme digitale Röntgenverfahren unterstützen uns in der Diagnostik. Dreidimensionale Aufnahmen und die computergestützte 3-D-Planung geben uns größtmögliche Sicherheit in der Implantologie.

Naturheilverfahren

Mit Hilfe der Bioresonanz- oder Vitalfeldtherapie führen wir die Zahnbehandlung und chirurgische Eingriffe schonend und nahezu beschwerdefrei durch. Schadstoffe aus alten,

lange getragenen Zahnmaterialien, die wir bei der Sanierung entfernen, werden mit homöopathischen Verfahren ausgeleitet. Zu unserer Parodontitisbehandlung gehört eine Stoffwechsel- und Entgiftungstherapie sowie eine Ernährungsberatung. Bisskorrekturen werden durch den Osteopathen begleitet.

Ästhetisch und angenehm

Durch die Verwendung von vollkeramischen Materialien wird nicht nur ein ästhetisch anspruchsvolles, natürliches Aussehen erzielt, auch der Tragekomfort wird durch die hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich im Mund gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

DR. KLAUS SCHÜTTE

ZAHNARZT • GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper



Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin
Dr. Julia Hessel

Implantate und Zahnersatz aus Vollkeramik

Neueste Technologie:

- völlig metall- und kunststofffrei
- natürliche Ästhetik
- absolut stabil und bioverträglich...“fühlt sich gut an“
- besonders geeignet für chronisch belastete Patienten und Allergiker

Immunologische Verträglichkeitstests und Risikobestimmung der konventionellen, bereits im Mund vorhandenen Zahnersatz und Füllungsmaterialien

Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg
Tel. 040/642 99 10 • Fax 040/642 21 160
www.dr-klaus-schuette.de • Termine nach Vereinbarung

Implantologie seit 20 Jahren

Unser Team bietet:

- freundliches, professionelles Team
- angenehme, einfühlbare Atmosphäre
- modernste Technologien festsitzender Zahnersatz
- Vollnarkose



eversmile

Dr. med. Stephan Künzle
Zahnarzt

Wandsbeker Zollstr. 141-143
22041 Hamburg • Tel.: 040/656 81070
Fax: 040/656 810 71
info@eversmile.de • www.eversmile.de



Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



Doppelkronentechnik – Präzision und Qualität

Die einfachste Art, herausnehmbaren Zahnersatz zu befestigen, ist die Klammerprothese. Diese Art der Versorgung ist jedoch bei mangelndem Restzahnbestand oder parodontal erkrankten Zähnen mit vielen Nachteilen behaftet. Vor allem im Frontzahnbereich ist eine sichtbare Klammerkonstruktion nicht ideal. Die optimale Lösung bietet hier die sogenannte Teleskop- oder Doppelkronentechnik, wie sie in der Gemeinschaftspraxis Kaufmann und Dellwig in Ammersbek angeboten wird.

Eine Teleskopprothese ist ausgesprochen komfortabel. Sie benötigt keine sicht- und spürbaren Metallklammern, kann häufig „gaumenfrei“ gearbeitet werden und bietet so den Tragekomfort einer Brückenkonstruktion.

Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

Ebenso lassen sich Zahnform oder Fehlstellungen auf diese Weise korrigieren und liefern ein natürliches und ästhetisches Bild. Die Versorgung ist langfristig sicher,

weil selbst bei dem Verlust von weiteren Zähnen eine Ergänzung bzw. Reparatur sehr einfach und schnell erledigt werden kann. Auch zahnlose Kiefer lassen sich nach vorheriger Implantation (das Einbringen künstlicher Zahnwurzeln) mit dieser Technik versorgen. Dazu werden die tragenden Pfeilerzähne beschliffen und mit sogenannten Primärkronen (Unterkronen) aus Gold oder mittlerweile sogar aus hochfester Keramik versehen.

Darüber wird dann eine zweite, sogenannte Sekundärkrone, gefertigt, die mit den zu ersetzenden Zähnen verbunden ist. Durch das enge Anliegen der beiden Kronen (Friktion) wird ein hervorragender Halt gewährleistet.

Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

„Wir schätzen die Präzision und Qualität dieser Versorgungsmöglichkeit“, so Dr. Manfred Kaufmann und sein Partner Dr. Bernd Dellwig. „Dank einer Teleskopprothese lassen sich zugleich Funktion und Ästhetik auf eine elegante und komfortable Weise kombinieren, was unsere Patienten sehr zu würdigen wissen.“



— ZAHNÄRZTE —
KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Kaufmann & Dellwig
Hamburger Straße 97
22949 Ammersbek
Telefon (040) 60 55 07 60
Auch im Internet: www.praxis-kaufmanddellwig.de

Öffnungszeiten
Mo.-Do. 7 - 13 Uhr
14 - 20 Uhr
Freitag 7 - 15 Uhr

Vollnarkose hilft Angstpatienten

Zahnbehandlung im Schlaf – ohne Schmerzen und Stress



Dr. Axel Sommermeier und sein Team helfen ihren Patienten, Ängste vor der Zahnbehandlung abzubauen.

In der Bundesrepublik gibt es etwa fünf bis sieben Millionen Menschen, die an einer Dentalphobie leiden, wobei Erwachsene und Kinder gleichermaßen betroffen sind. Bei diesen Menschen löst bereits der Gedanke an eine Zahnbehandlung oder das Surren eines Bohrers Panikattacken aus: Die Hände werden schweißnass, der Atem stockt, das Herz pumpt schneller. Mediziner wissen, dass es sich dabei um keine Überreaktion, sondern eine Angsterkrankung handelt. Die Betroffenen leben lieber jahrelang mit Schmerzen weiter, als diese fachgerecht behandeln zu lassen. Neben ästhetischen und gesundheitlichen Folgen sind es vor allem die sozialen und psychischen Folgen, die schwerwiegend für sie sind: Wer sich schämt zu reden oder zu lachen, gerät leicht ins soziale Abseits. Dabei wissen die Betroffenen, dass der Besuch beim Zahnarzt längst überfällig ist.

Wer dann endlich allen Mut und alle Kraft aufbringt und eine Praxis betritt, braucht sehr viel Verständnis und eine besonders eingehende und einfühlsame Betreuung, um Ängste und Stress abzubauen. Dr. Axel Sommermeier und sein fürsorgliches Team sind auf diese besonderen Patienten eingestellt: „Auf Wunsch bieten wir eine Behandlung unter Vollnarkose in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Anästhesisten an“, erklärt der Zahnmediziner. „Während der Patient schläft, können alle erforderlichen Maßnahmen fachgerecht und vor allem schmerzfrei durchgeführt werden. Die Narkosebehandlung wird auch gern von Patienten genutzt, die keine Phobie haben, aber den zahnärztlichen Eingriff nicht bewusst miterleben möchten – z.B. beim Einsetzen von Implantaten. „Übrigens gibt es heute kleinste Implantattypen, die auch dann eingesetzt werden können, wenn

nur noch wenig Knochenmasse vorhanden ist“, versichert Dr. Sommermeier.

„Im Erstgespräch werden die Therapiemaßnahmen ausführ-

lich besprochen. Meist erfolgt die komplette Sanierung des kranken Gebisses schon bei der zweiten Sitzung, da mehrere Behandlungsschritte gleichzeitig möglich sind“, erklärt der Spezialist. „Nach dem Aufwachen hat der Patient dann eine positive Erfahrung gemacht und die Gewissheit, dass auch eine aufwendige Zahnsanierung völlig stressfrei ablaufen kann“, fügt Dr. Sommermeier hinzu. „Oft kommt der Betroffene beim zweiten Mal schon viel gelassener in unsere Praxis, um sich Zahnstein entfernen zu lassen. Wer sich ernst genommen fühlt, fasst Vertrauen und lernt seine Phobie abzubauen.“

Da Dr. Sommermeier eine barrierefreie Praxis führt, die sich im Erdgeschoss befindet, behandelt der Zahnarzt viele ältere Menschen, die sich beispielsweise für eine Vollnarkose entscheiden, weil sie den Mund nicht mehr so lange offen halten können. Auch Demenzkranke oder Menschen mit Behinderungen erfahren mit der Vollnarkose eine respektvolle Behandlung, die kein Trauma hinterlässt.

Schmerzlose Zahnbehandlung – während der Narkosearzt Ihren Schlaf überwacht –



Vollnarkose für alle Fälle.

Alle Ängste überwunden – Wir helfen!
Unverbindliche Beratung Tel. 0 41 02 - 32 187

Zahnarzt Dr. Sommermeier
im Zusammenarbeit mit
Anästhesist Dr. Schumann

– Hamburger Straße 35, 22926 Ahrensburg –
Rollstuhl- und Behindertengerechter Zugang (Parterre)

Dr. med. Axel Sommermeier

Zahnarzt

Hamburger Str. 35 • 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102/ 321 87 • Fax: 04102/ 818 49

Für große und kleine Zähne



Die Zahnarztpraxis Mittelhamm richtet sich mit ihrem Behandlungsspektrum an die ganze Familie. Aufgrund einer sehr wissenschaftlich basierten Behandlung wird dem Patienten eine langfristig hochwertige Zahnmedizin ohne modischen „Schnickschnack“ angeboten. Implantologie, Parodontologie, Endodontologie und Kinderzahnheilkunde bilden die

Behandlungsschwerpunkte. Die Praxis verfügt über das neuste medizintechnische Know-how und zeichnete sich durch das intensive Eingehen auf alle großen und kleinen Patienten aus. Dr. Tina und Dr. Felix Mittelhamm sind bei Terminabsprachen zudem sehr flexibel und bieten auch in den Abendstunden sowie samstags Sprechzeiten an.



Dr. med. Felix Mittelhamm
Dr. med. Tina Mittelhamm
Zahnarztpraxis Mittelhamm
Moorhof 7 b • 22399 Hamburg
Tel.: 040/69 79 70 66 • Fax: 040/69 79 79 65
www.zahnarzt-mittelhamm.de
E-Mail: praxis@zahnarzt-mittelhamm.de

Kinderzahnheilkunde

Unsere Praxis bietet:

- freundliche, angstfreie Atmosphäre mit separatem Kinderwartezimmer
- regelmäßige Kinder-, Schwangeren- und Erwachsenenprophylaxe
- Untersuchungen ab dem ersten Milchzahn
- behutsames Heranführen an Zahnbehandlungen
- professionelle Vollnarkose-sanierung von ängstlichen Kindern und Erwachsenen
- kein Amalgam



eversmile

Dr. med. Gudrun Westhäuser-Künzle
Zahnärztin

Wandsbeker Zollstr. 141-143 • 22041 Hamburg • Tel.: 040/656 810 70
Fax: 040/656 810 71
info@eversmile.de • www.eversmile.de

Perfekte Zahnästhetik und schmerzfreie Zahnbehandlung

Eine schmerz- und angstfreie Behandlung beim Zahnarzt ist möglich. Mit Hilfe des Lasers lässt sich Gewebe schmerzfrei eröffnen, oberflächlich abtragen und zuverlässig von Keimen befreien. So können wir das High-tech-Gerät auf Wunsch z.B. bei der Zahnfleischbehandlung, Kariesbehandlung oder Wurzelbehandlung einsetzen – ohne dass gebohrt werden muss. Und wenn doch einmal chirurgische Maßnahmen indiziert sind, kann der Zahnarzt mit der Laserbehandlung sehr schonend vorgehen. Bei der Gestaltung der perfekten Zahnästhetik setzen wir besonders auf Bleaching, Veneers und Verwendung von Keramikfüllungen. Mit Brite Smile, eines der weltweit erfolgreichsten Bleaching-Systeme „zaubern“ wir Ihnen natürlich weiße Zähne. Das System ist hoch effizient und trotzdem schonend. Durch das Zusammenwirken von Licht und Gel können Ihre Zähne typ-

gerecht und ganz nach Wunsch aufgehellert werden, und zwar ohne Risiko für Zahnschmelz und Zahnfleisch. Veneers leisten viele Gestaltungsmöglichkeiten. Zu weit auseinanderstehende Zähne, unregelmäßige, abgesplitterte Zahnkanten, große Füllungen oder unschöne Zahnfronten lassen sich durch die filigranen keramischen Schalen auf schonende Weise korrigieren. Dabei bieten sogenannte Lumineers, hauchdünne Keramikschalen, die einfach auf nicht präparierte Zähne geklebt werden, viele Vorteile. Schmerzfreiheit – weder Bohren noch Spritzen sind nötig – Schnelligkeit und die Erhaltung der Zahnschmelz sind Faktoren, die es den Patienten leicht machen mit Lumineers ihre zahnästhetischen Wünsche zu erfüllen. Auch die Verwendung von Keramik-Füllungen im Seitenzahnbereich ist das Mittel der Wahl, um Kariesschäden, unansehnliche Amalgam-oder Gold-



Dr. Bernd Krüger (l.) und sein Team behandeln ihre Patienten nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

füllungen zu ersetzen. Sie sind optisch vom Zahnschmelz nicht zu unterscheiden und lassen die

Zähne wieder völlig unverseht erscheinen. Lassen Sie sich beraten.



Zahnarztpraxis Bernd Krüger

Saseler Parkweg 4 • 22393 Hamburg
Tel.: 040/601 19 20 • Fax: 040/63 64 92 54
E-Mail: BerndKruegerBK@aol.com
www.krueger-zahnarzt.de



Implantologie Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen

**Sofortimplantologie:
neue Zähne in nur 1 Stunde dank
modernster 3D-Computertechnik***

- Sicherheit durch 29 Jahre Berufserfahrung
- Hochmoderne Laser und 3D-Computertechnik
- Schmerzfremde Behandlung im Dämmer Schlaf oder mit Narkose möglich
- Alles aus einer Hand –
Eigenes zahntechnisches Meisterlabor
in der Praxis
- Ästhetische Zahnheilkunde

* In vielen Fällen können Sie Ihre Zahnimplantate mit endgültigem Zahnersatz dank modernster Zahntechnik in nur einer Sitzung erhalten.



Dr. (H) Agnes Borsay und Prof. Dr. (H) Peter Borsay



**Prof. Dr. (H) Peter Borsay - Zahnarzt,
zertifizierter Implantologe**
Präsident der Deutschen Gesellschaft
für moderne Zahnheilkunde DGMZ

**Dr. (H) Agnes Borsay - Zahnärztin,
Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde**

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 · www.borsay.com



In der Druckkammer atmen die Patienten unter ärztlicher Kontrolle über eine Sauerstoffmaske reinen Sauerstoff ein.

Hyperbare Sauerstofftherapie

Hochwirksam mit jedem Atemzug

Die hyperbare Sauerstofftherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte, hoch spezialisierte Behandlungsmethode, die mit guten Erfolgchancen bei Patienten angewendet wird, deren Erkrankungen wie **akuter Hörsturz und Tinnitus, schlecht heilende Wunden, chronische Knochen-/ Knochenmarkentzündungen, Gewebeschädigung nach Strahlentherapie u.a.**, infolge einer gestörten Durchblutung auftreten bzw. kompliziert werden. Ziel der von erfahrenen Tauch- und Überdruckmedizinern durchgeführten Therapie ist es, **mangelhaft durchblutetes Gewebe** wieder ausreichend mit dem für alle Stoffwechselvorgänge **lebensnotwendigen Sauerstoff** zu versorgen. Da bei Luftatmung unter normalem Umgebungsdruck die Aufnahmekapazität des Blutes für Sauerstoff bereits nahezu ausgeschöpft ist, kann sie auch durch Einatmen von reinem Sauerstoff nur unwesentlich erhöht werden. Geschieht das jedoch unter dem um das **1,5-fache** gesteigerten

Druck in der Behandlungskammer, lässt sich den physikalischen Gesetzen gemäß Sauerstoff **zusätzlich** aus der Lunge in die Blutbahn aufnehmen. Der **Sauerstoffgehalt** des Blutes steigt dadurch **bis zum 20-fachen** des normalen Wertes an, Sauerstoff dringt etwa **viermal tiefer ins Gewebe** ein und erreicht damit selbst schlecht durchblutete Gewebe, die unter normalen Druckverhältnissen unzureichend versorgt werden. Die HBO-Therapie wird nach einer eingehenden Voruntersuchung an 10 bis 30 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt.

Eine Behandlung dauert je nach Erkrankung zwischen 90 und 125 Minuten. Interessierte Patienten, können sich unverbindlich u.a. Kontaktmöglichkeiten informieren lassen. Je kürzer die Zeit zwischen Erkrankung und Therapie, umso größer sind die Chancen auf Heilung. Neben der HBO-Therapie bietet das Druckkammerzentrum Hamburg auch **Untersuchungen auf Tauchtauglichkeit für Sport und Hobbytaucher** an.

Druckkammerzentrum Hamburg

Institut für hyperbare Sauerstofftherapie-HBO-GmbH
Holstenstr. 79-81, 22767 Hamburg
Tel.: 040/63 27 34 34, Fax: 040/6 32 34 44
www.druckkammer-hamburg.de



Ohne Brille auch ab 40

Mit dem neuen PresbyMax Laser-Verfahren sind Dr. Wolfgang Rauhut und sein Team in der Lage, die Ferne und auch die Nähe gleichzeitig scharf einzustellen. Dieser große Fortschritt in der Lasik-Chirurgie eröffnet die Möglichkeit für den Patienten, keine Fernbrille und Lesebrille mehr tragen zu müssen. Auch die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen nicht mehr akzeptiert werden. Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik in Hamburg-Langenhorn verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie, der High-Speed-AMARIS 500Hz-Laser, der zu den schnellsten Lasern der Welt zählt. Dr. Rauhut, Facharzt für Augenheilkunde, ist bereits seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig und führt den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

Doc Alstertal: Herr Dr. Rauhut, welche Sehfehler können Sie in Ihrer Praxisklinik korrigieren?

Dr. Wolfgang Rauhut: In unserer Praxisklinik werden mit verschiedenen Behandlungsmethoden Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und andere Sehfehler von einem eingespielten Team korrigiert.

Doc Alstertal: Wie sehen die Voruntersuchungen aus?

Dr. Rauhut: Da der Laser auch biologische Daten ermittelt, findet die Hauptuntersuchung direkt vor der OP statt. Dabei

wird nicht nur die Wellenfront-Analyse, sondern auch die Cyclo-torsion, Rotationsausgleich sowie Z-Tracking durchgeführt.

Doc Alstertal: Können Sie uns das näher erklären?

Dr. Rauhut: Bisher wurde das Auge beim sitzenden Patienten analysiert. Die Veränderungen des Auges im Liegen können jedoch erheblich sein. Unser 500Hz Laser erkennt dies während der OP und berücksichtigt die veränderte Form des Auges. Z-Tracking bedeutet automatische Höheneinstellung während des Laserns.

Doc Alstertal: Welchen Laser verwenden Sie? Was ist das Besondere an diesem Hightech-Gerät?

Dr. Rauhut: Wir verwenden den neuen Amaris 500Hz High-Speed-Laser, der schneller, schonender und genauer als die veralteten 100- oder 200Hz Laser arbeitet und ideale Voraussetzungen für hoch präzise Behandlungen

bietet. Zusätzlich wird bei uns der High-Speed-Eye-Tracker (1050Hz) mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit eingesetzt. Er korrigiert jede unwillkürliche Augenbewegung des Patienten, sodass der Laser immer exakt arbeitet. Die Online Pachymetrie kontrolliert dabei, was der Laser abträgt. Das heißt permanente Kontrolle der Hornhautdicke auch während der Operation. Also noch mehr Sicherheit für den Patienten.

Doc Alstertal: Spürt der Patient etwas während der OP?

Dr. Rauhut: Nein, vielleicht einen leichten Druck.

Doc Alstertal: Wie sieht die Nachsorge aus?

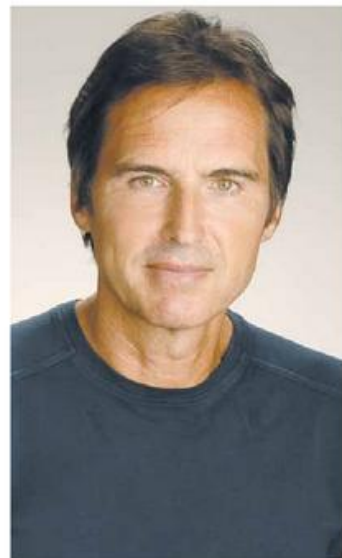
Dr. Rauhut: Nachdem sich der Patient in einem unserer Ruheräume entspannt hat, erfolgen die Nachkontrollen durch den Operateur persönlich, denn nur er kennt die Augen seines Patienten.

Doc Alstertal: Kann der

Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

Dr. Rauhut: Nach ca. vier Stunden kann er scharf sehen.

Doc Alstertal: Herr Dr. Rauhut, vielen Dank für das Gespräch.



Dr. Wolfgang Rauhut ist seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig.

Praxisklinik Alster Lasik Dr. med. Wolfgang Rauhut

Facharzt für Augenheilkunde
und refraktive Chirurgie

Langenhorn Markt 11
22415 Hamburg
Tel.: 040/531 30 41
dr.rauhut@alster-lasik.de
www.alster-lasik.de

PRAXISKLINIK
Alster Lasik 



Wir sind eine TÜV zertifizierte
Praxisklinik.



Der AMARIS 500 Hz-Laser zählt weltweit zu den modernsten und schnellsten Lasern.



Augenlasern

jetzt neu
FEMTO-LASIK

nice-eyes-one.de
Tel. 040 - 611 826 07
Heegbarg 2 · 22391 Hamburg






Strahlencentrum Hamburg

Modernste Technik **hilft** und **heilt**



Das hoch spezialisierte Ärzteteam im Strahlencentrum Hamburg.

Strahlen gehören neben Chemotherapie und Operation zu den wichtigsten Mitteln bösartige Tumore erfolgreich zu bekämpfen. Über 250.000 Menschen profitieren davon in Deutschland jedes Jahr.

„Die meisten Krebsleiden können heute geheilt, ihre Krankheitszeichen deutlich gemildert oder das Fortschreiten stark verzögert werden. Hervorragende technische Fortschritte der modernen Strahlenmedizin gewährleisten eine hochpräzise, genau dosierte Behandlung mit weniger Nebenwirkungen und höchster Sicher-

heit, u.a. bei Prostatakrebs, Brustkrebs und Lungentumoren“, wissen Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Dr. Thomas Schneider, Dr. Georg Barzen und Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmiedt, die alle als Fachärzte für Strahlentherapie/Radioonkologie am Strahlencentrum Hamburg tätig sind und ihren Patienten während ihrer Gesundheit aufklärend, beratend und menschlich zur Seite stehen. Prof. Seegenschmiedt kennt als international bekannter Spezialist viele Anwendungsmöglichkeiten der Strahlentherapie bei gutartigen

Erkrankungen und Tumoren, z.B. drohendem Funktionsverlust durch chronische Schmerzen an Knochen, Gelenken, Sehnen und Weichteilen wegen Abnutzung und Überlastung (Arthritis, Tendinitis, Bursitis) oder bei ungesteuerter Gewebsvermehrung und überschießender Narbenbildung (Keloid) nach Verletzung oder Operation, bei Knotenbildung und Strangbildung an Händen (Morbus Dupuytren). Das Strahlencentrum bietet modernste Technik und höchste Qualität, z.B. die bildgesteuerte Strahlentherapie (IGRT), bei der das Zielvolumen täglich vor der Bestrahlung ins Visier genom-

men werden kann — mit der Option zur gezielten Korrektur. Die intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT) — eine Weiterentwicklung der 3-D Bestrahlung — bestrahlt den Tumor mit Hilfe unterschiedlich geformter Felder aus verschiedenen Winkeln oder in einer einzigen Kreisbewegung, sodass normale Gewebe und empfindliche Organe dabei gleichzeitig wirksam geschützt werden. Zum Spektrum der ambulanten Einrichtung zählen auch Gelenk- und Tumor-Therapien, digitale Mammographie, das neueste hoch auflösende MRT (MR-Mammographie) sowie die PRT-Therapie bei Rückenschmerzen.



Strahlencentrum Hamburg

Prof. Dr. med. M.H. Seegenschmiedt
PD Dr. med. Fabian Fehlauer
Dr. med. Georg Barzen
Dr. med. Thomas Schneider
Langenhorner Chaussee 369
22419 Hamburg
Tel.: 040 / 244 245 80 • www.szhh.info

Augendiagnostik
ZentrumANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDEkonventioneller
Einblick

- Sichern Sie Ihren Kindern eine gute Sicht in die Zukunft.
- Erstmalig wird eine umfassende Netzhautuntersuchung bei Kleinkindern möglich.
- Die Untersuchung wird ohne Augentropfen durchgeführt und liefert selbst bei Säuglingen präzise Ergebnisse.

Weitere Informationen erhalten Sie bei uns im Internet.

www.augenarzt-otto.de

Tel. 040/53 04 88 77

ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE
SPEZIELLE PRIVATSPRECHSTUNDE
HEEGBARG 2

(DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF POPPENBÜTTEL)



Augenarzt-Praxis für ambulante Operationen

Das Augen-Diagnostik-Zentrum Dr. med. Bertram Machnik
ist am Wellingsbütteler MARKT
und im Rahlstedt-CENTER für Sie da.

Grauer Star – Makuladegeneration – Grüner Star – Diabetes

Die **altersabhängige Makuladegeneration** ist ein häufiges Leiden älterer Menschen (ab 50). Früher war diese Diagnose gleichbedeutend mit Sehverschlechterung, sogar mit Erblindung. Heute können die schweren Formen meist gestoppt und in über 30 Prozent der Fälle sogar Sehverbesserungen erreicht werden. Wir haben neue, hervorragende Medikamente zur Verfügung. Diese werden operativ in das Auge gegeben (u.a. Lucentis, Macugen). Entscheidend für eine erfolgreiche Behandlung ist die **Früherkennung**. Daher sind alle über 50-Jährigen aufgerufen, regelmäßig zum Augenarzt zu gehen, eine Vorsorge-Untersuchung durchführen zu lassen.

Auch in der Entwicklung der **Operationen des Grauen Stares** haben sich viele Neuigkeiten ergeben. So haben wir heute eine Vielzahl von Linsenimplantaten zur Verfügung, die die Lebensqualität erheblich verbessern. Das Spektrum reicht bis hin zu **Multifokal-Linsen**, welche das Sehen in der Ferne und in der Nähe (Lesebereich) auch ohne Brille ermöglichen. Sprechen Sie Ihren Augenarzt an. Fragen Sie nach neuen Möglichkeiten.

Neu! Wenn die Brille stört und Kontaktlinsen nicht vertragen werden: Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Alterssichtigkeit können durch eine Linsenimplantation (d.h. eine „**Kontaktlinse im Auge**“) ohne vorherige Entfernung der natürlichen Linse korrigiert werden. Meist kann Brillenfreiheit erreicht werden. Diese OP ist im Gegensatz zur LASIK-Therapie reversibel.



**Dr. med.
Bertram Machnik**
Facharzt für
Augenheilkunde

**Wellingsbütteler
Markt 1**
22391 Hamburg
Tel.: 53 63 07 27

Rahlstedt-Center
Schweriner Str. 8
22143 Hamburg
Tel.: 677 74 55

Wenn Schnarchen die Nachtruhe stört



... ist nicht nur der Schlaf des Partners gestört. In der HNO-Gemeinschaftspraxis/Bramfeld steht Betroffenen ein Fachärzteam zur Seite, das sich u.a. auch auf dem Gebiet der Schlafmedizin mit höchster Kompetenz den Problemen seiner Patienten annimmt. Wichtig nach zunächst HNO-ärztlicher Untersuchung ist die Differenzierung, ob das Schnarchen auch Ausdruck eines gestörten Schlafes (Apnoe-Syndrom) ist. Hierzu stehen innovative Diagnosegeräte bereit,

mit denen ambulant auch an den Wochenenden das Schlafverhalten der Patienten gemessen werden kann. Nach Auswertung und Beratung stehen alle weiteren Therapieoptionen einschließlich minimal invasiver modernster OP-Verfahren (Radiofrequenztherapie) zur Verfügung. Bei Leistungen, die die gesetzlichen Krankenkassen nicht tragen, bietet die Praxis kostengünstige Lösungen an, damit erholsamer Schlaf kein unerschwinglicher Luxus ist.

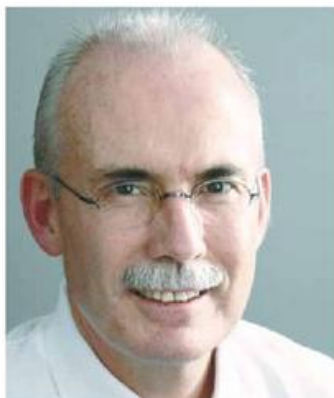
HNO

HALS-NASEN-OHRENPRAXIS HAMBURG BRAMFELD
Dres. med. P. Siege | P. Beyer-Niesen | M. Rieder

Herthastr. 12 • 22179 Hamburg
Tel.: 040/641 20 76 • Fax: 040/641 16 16
info@hno-bramfeld.de • www.hno-bramfeld.de

Gelenkoperationen

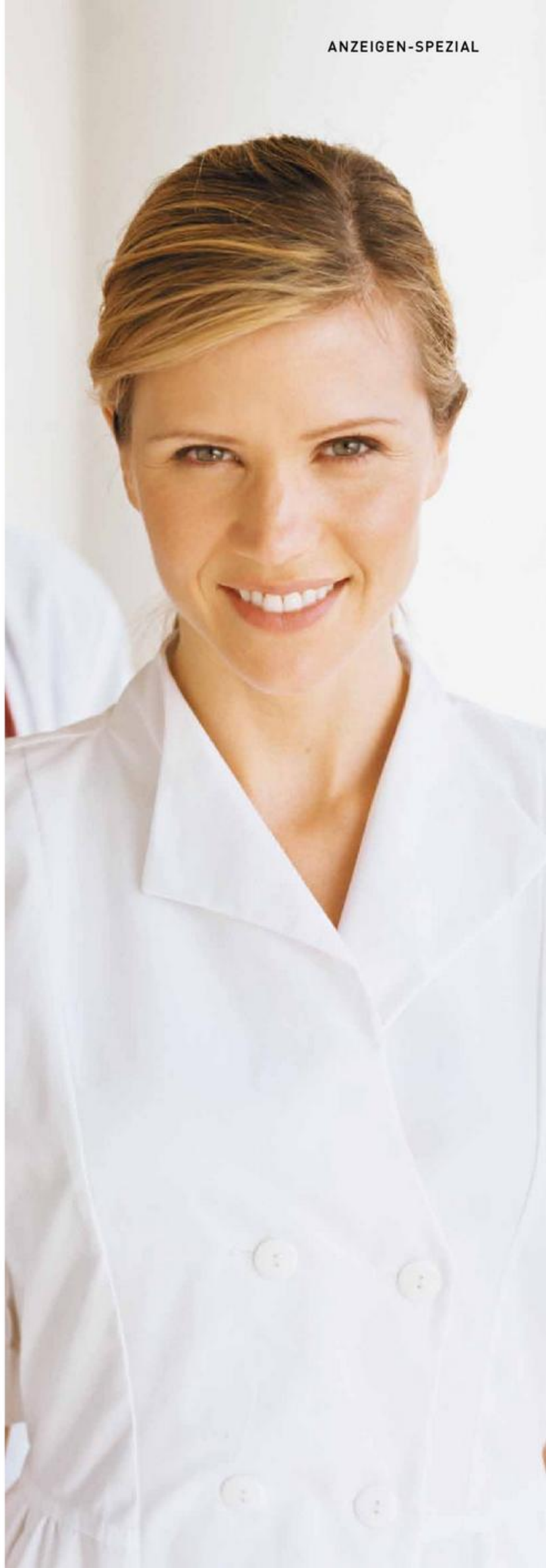
Dr. Christian Tesch deckt als Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie das ganze Spektrum orthopädischer Diagnose- und Therapieverfahren ab, wobei seine Kernkompetenz die minimalinvasiven arthroskopischen Operationen der Knie- und Sprunggelenke sind. Viele seiner Patienten leiden schon sehr lange an starken Beschwerden in diesen Bereichen. Für sie ist der Spezialist für Arthroskopie und Gelenkchirurgie deshalb oft die letzte hoffnungsvolle Instanz vor endoprothetischen Operationen. Dr. Tesch nimmt sich in seiner Privatpraxis besonders viel Zeit für eine umfangreiche Diagnostik seiner Klientel, um die Ursachen ihrer Beschwerden zu klären. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Patienten folgt die intensive Untersuchung, z.B. mit Hilfe der 3-D-Sonographie. Darüber hinaus plant er Operationen und Therapien immer



**Spezialist für Arthroskopie und Gelenkchirurgie:
Dr. Christian Tesch**

unter biologisch funktionellen Gesichtspunkten. Medikamente setzt er dabei möglichst sparsam ein. „Gezielte Injektionen unter Sicht mit Ultraschall erfolgen mit minimalen Dosierungen“, so Dr. Tesch, der auch einen orthopädischen Lauftreff anbietet.

Priv. Doz. Dr. Christian Tesch
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Große Bleichen 32 • 20354 Hamburg
Tel.: 040/43 09 55 18 • www.gelenktesch.de



Interdisziplinäres Konzept entwickelt

Ambulante Therapie des chronischen Tinnitus in Hamburg

Immer mehr Menschen klagen über chronische Ohrgeräusche. Eine Belastung, die sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich zu massiven Einschränkungen führt. Der Betroffene nimmt Geräusche wahr, die keine für andere wahrnehmbare Quelle besitzen. Unterschieden wird dabei zwischen dem akuten Tinnitus und dem chronischen, der länger als 3 Monate besteht. Die chronische Form ist keine ‚Krankheit des Ohres‘ allein, sondern eine Störung zentraler Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Vor allem Stress und eine erhöhte Beachtung der wahrgenommenen Störgeräusche spielen die maßgebliche Rolle bei deren Erhaltung, was zu weiterer Überbelastung führt. Die Suche nach geeigneten Behandlungsmethoden bleibt oft erfolglos.

Mit der **Tinnitus-Retraining-Therapie** aus Amerika bietet das **Tinnituszentrum in Hamburg, Falkenried 7**, jetzt ein wirksames Verfahren auf ambulanter Basis. Der Fokus liegt auf der Bearbeitung der aktuellen auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren des Tinnitus.



Dr. Petra Beyer-Niesen

Gibt es keine organisch bedingte Ursache, erfolgt ein gemeinsames, eng abgestimmtes Vorgehen zwischen der Fachärztin für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde und Psychotherapie (fg) **Dr. Petra Beyer-Niesen** und einem Verhaltenstherapeuten. Dabei beinhaltet der Therapieplan

das Erlernen neuer Strategien im Umgang mit dem Tinnitus mittels speziell entwickelter Übungsmaterialien. Zudem werden das persönliche Stressmanagement analysiert und neue Wege aufgezeigt, mit den Belastungsfaktoren umzugehen. Schon nach wenigen Behandlungsterminen ist es in den meisten Fällen möglich, die Symptome deutlich zu lindern und die Belastungsfähigkeit in Beruf und Alltag wieder herzustellen.

Die interdisziplinäre Therapie umfasst entweder 8 Einzel- oder 10 Gruppen-Termine, in denen man im Wechsel von der HNO-Ärztin **Frau Dr. Beyer-Niesen** und dem Psychotherapeuten betreut wird. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten der Einzeltherapie. Eine Krankenschreibung ist nicht erforderlich, so dass Betroffene privaten und beruflichen Verpflichtungen nachgehen können.



Tinnituszentrum in Hamburg

vt-Falkenried
Falkenried 7
20251 Hamburg
Tel. 040-429 33 69 0

www.vt-falkenried.de

Neues Verfahren bei chronischem Tinnitus jetzt auch für Kassenpatienten. Ambulante Therapie in kleinen Gruppen.

OHRGERÄUSCHE ... TINNITUS – WAS TUN?

Hörtest

Hörberatung

Hörschutz

Hörgeräte

KIND – Ihr kompetenter Partner zum Thema Tinnitus und Ohrgeräusche.

Hamburg-Hoheluft
Hoheluftchaussee 13
Tel. 040 / 4 20 05 82

weitere 21x in Hamburg – auch in Ihrer Nähe

ICH HAB
EIN KIND
IM OHR



KIND

DAS GANZE LEBEN HÖREN

Jetzt den kostenlosen Hörtest machen!
480x in Deutschland · www.kind.com · Tel. 0800 / 6 999 333

Orthopädische Privatpraxis

Dr. med. Norbert Kapitza ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Seinen Patienten bietet er das breite Behandlungsangebot einer modernen, fachlich etablierten Privatpraxis an. Spezialisiert hat sich der Facharzt auf Knorpel-schutztherapien bei Arthrose, Erkrankungen der Wirbelsäule, Laserbehandlungen und Stoßwellentherapie. Besondere Erfahrungen hat Dr. Kapitza bei der Diagnostik und Therapie von verschleißbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule. Bandscheibenvorfälle behandelt er u.a. mit computertomographisch gesteuerten Injektionen. Ein Novum ist die Spinelineer Behandlung in



seinem Therapieprogramm. Der Facharzt baut dabei auf die sehr guten Erfahrungen, die Spezialisten in den USA mit dieser Technik bei Funktionsstörungen der Wirbelsäule gemacht haben.



Dr. med. Norbert Kapitza

Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie, Sportmedizin

Wellingsbütteler Markt 1 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/539 08 460
www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de

Praxis für Neurochirurgie

Dr. Amir Mofid & Siamak Radmehr

Rückenschmerzen?
Nackenbeschwerden?
Wirbelsäulenprobleme?
Kribbeln und Taubheitsgefühl?

Die Beschwerden und Symptome sind vielseitig und können verschiedenste Ursachen haben. In unserer Praxis werden Sie ausführlich beraten und mit Hilfe moderner Methoden und hochwertiger Technik behandelt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Poppenbütteler Chaussee 37 22397 Hamburg (Duvenstedt)
Tel. 040 - 611 68 38 80 www.neurochirurgie-duvenstedt.de



Knieschmerzen

Knorpelschäden sind ein weit verbreitetes Leiden. Arthrose gilt mittlerweile als Volkskrankheit. Die weltweit häufigste Gelenkerkrankung resultiert dabei aus den unterschiedlichsten Arten der Abnutzung.

Knorpeldefekte sind eine normale Alterungserscheinung. Es gibt aber auch Knorpelschäden, die von Gelenkverletzungen verursacht werden und häufig bei sportlich aktiven Menschen auftreten. Während gesunde Knorpel eine reibungslose Beweglichkeit der Gelenke gewährleisten, können Verschleiß, Durchblutungsstörungen oder Verletzungen die Knorpeloberfläche so stark schädigen, dass ein Knorpelschaden, die Arthrose, entsteht. Körper-eigene Reparaturmechanismen gibt es am Knorpel kaum; eine vollständige Ausheilung von zerstörtem Gelenkknorpel ist nicht möglich. Seit Jahrzehnten wird daher versucht, schwere Knorpelschäden frühzeitig zu therapieren.

Therapie frühzeitig beginnen

Mit dem Einbringen von Knorpelzellen in das geschädigte Gelenk steht jetzt ein Verfahren



**Spezialist auf dem Gebiet der Knorpelzelltransplantation:
Dr. Helge Beckmann.**



Knieoperationen werden minimal-invasiv mit Computer-Navigation durchgeführt.

zur Verfügung, das Hoffnung verspricht. „Die Knorpelzelltransplantation kann eine Gelenkersatzoperation vermeiden oder zumindest hinauszögern“, so Dr. Helge Beckmann, Oberarzt an der Schön Klinik Hamburg-Eilbek. Es war vor etwa 15 Jahren eine Sensation, als schwedische Forscher erstmals Knorpeldefekte in Kniegelenken mit körpereigenen Zellen behandelten. Bei der Methode werden dem Patienten bei einer Kniegelenkspiegelung zuvor einige Reiskorn große Knorpelstückchen aus einem unbelasteten Randbereich des Gelenkes entnommen, um diese im Reagenzglas zu vermehren.

Einige Wochen später werden die gezüchteten

Knorpelzellen in einer zweiten Operation in den Defekt implantiert. Inzwischen wurde das Verfahren bei Patienten weltweit erfolgreich angewandt und bis zu 80 Prozent der Patienten haben über zehn Jahre nach der Operation keine Schmerzen im Knie.

Möglichkeiten und Grenzen

Gute Aussicht auf Heilung haben Patienten, die zwischen 16 und 50 Jahre alt sind und deren Knorpeldefekte nicht größer als zwei bis sechs Quadratzentimeter sind. Ungünstige Heilungsaussichten bestehen bei Knorpelschäden, die sich über das gesamte Kniegelenk ausdehnen. Besonders für ältere Menschen kommt dieses Verfahren nicht mehr in Frage. Als erstes Krankenhaus in der Hansestadt erhielt die Schön Klinik Hamburg-Eilbek 2007 die Zulassung zur Entnahme von Knorpelgewebe. Damit können die Mediziner der Klinik Gewebe zur Herstellung von Knorpelzelltransplantaten entnehmen, um

z.B. körpereigenes Gewebe des Patienten nach Kniegelenks-, Hüftgelenks- oder Schultergelenkerkrankungen zu transplantieren.

Dr. Helge Beckmann ist seit Jahren spezialisiert auf Knorpelzelltransplantation. „Aus meiner Praxis kann ich von einer hohen Patientenzufriedenheit berichten. Wir erreichen in der Norm Schmerzfreiheit und eine vergleichsweise hohe Belastungsfähigkeit des Gelenks, so dass die Alltagstauglichkeit wieder hergestellt und Sport in einem vernünftigen Rahmen möglich ist.“

Weitere Informationen unter: www.schoen-kliniken.de/eil



Schön Klinik. Messbar. Spürbar. Besser.

Schön Klinik Hamburg-Eilbek

Dehnhaide 120
22081 Hamburg
Telefon: 040/20 92 – 30 30
www.schoen-kliniken.de/eil



**katia
horstmann**




Frauenärztin

Unsere Schwerpunkte:

- 3D/4D-Ultraschall
- Mammasonographie
- NT-Messung
- Mädchensprechstunde


**NEU! Hebamme
in der Praxis!**

Katia Horstmann
 Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 Wellingsbütteler Markt 1 · 22391 Hamburg
 Tel. 040/46 86 26 60 · www.praxis-horstmann.de
 Direkt im Ärztehaus an der S-Bahn Wellingsbüttel





Privatärztliche Fachpraxis im Alstertal

MARTIN J. JÄRVINEN



Lungen- & Bronchialheilkunde
 Innere Medizin
 Allergologie
 Schlafmedizin
 Akupunktur
 Vorsorge- & Fitness
 Hausbesuchservice



Wir nehmen uns Zeit für Sie

Heegbar 16 (gegenüber AEZ) 22391 Hamburg
 Telefon (040) 819 717 44 www.privatpraxis-alstertal.de

Urologikum Hamburg ist

Urologische Behandlung auf höchstem Niveau in neuen Praxisräumen

Im Standort Alstertal des Urologikum Hamburg werden seit 35 Jahren Patienten mit Erkrankungen der Harnorgane und der männlichen Geschlechtsorgane mit Hilfe modernster diagnostischer und therapeutischer Verfahren aus einer Hand behandelt. Nachdem bereits eine überörtliche Versorgung der Patienten in einem zweiten Standort im Medizinzentrum Hammoniabad gewährleistet werden kann, stehen nun auch im Standort Alstertal in Poppenbüttel räumliche Veränderungen an.

Die geballte Kompetenz von drei Urologen an einem Standort ermöglicht zum einen auch in Notfallsituationen und im Vertretungsfall die ständige Verfügbarkeit sämtlicher für die urologische Diagnostik erforderlicher Kapazitäten. Hierzu zählen Sonographie, transrektaler Ultraschall (TRUS) sowie Duplex-Sonographie, Röntgendiagnostik, (flexible) Blasenspiegelung, Blasendruckmessungen (Urodynamik), Fertilitätsuntersuchungen inklusive Spermogramm sowie Blut- und Hamuntersuchungen in Verbindung kultureller Analysen. Zum anderen hat jeder Erkrankte (s)einen festen Ansprechpartner – eine wichtige Basis für einen vertrauensvollen Dialog.

Zertifiziertes Prostatakrebszentrum

Neben der gutartigen Prostatavergrößerung, Steinerkrankungen, Blasenschwäche, Potenzstörungen, unerfülltem Kinderwunsch, kinderurologischen Krankheitsbildern, einem Altershormondefizit oder Infektionen der Harnwege bilden auch die Früherkennung und Vorsorge urologischer Krebserkrankungen einen großen Teil der urologischen Tätigkeit. „Ergänzend zu ambulanten Operationen (z.B. Vorhautentfernung oder Sterilisation) bietet das Urologikum Hamburg in Kooperation mit dem Marienkrankenhaus Hamburg das gesamte Spektrum endourologischer Einriffe, z.B. zur Therapie von Steinen oder Tumoren an Blase, Prostata, Nieren oder Harnleiter inklusive der Laserchirurgie und der Stoßwell-



Das ärztliche Team des Urologikum Hamburg: Dr. med. Henrik Suttman, Dr. med. Bastian Wiechmann und Dr. med. Rolf Eichenauer (v.l.).

lenzertrümmerung“, formulieren die Ärzte Dres. Eichenauer, Suttman und Wiechmann die therapeutischen Praxischwerpunkte. Zusätzlich verweisen sie speziell auf die Therapie bösartiger urologischer Tumorerkrankungen, die eine steigende Häufigkeit in der Bevölkerung aufweisen. „Die ambulante Chemotherapie solcher Erkrankungen sowie die Brachytherapie des Prostatakarzinoms bilden einen zentralen Schwerpunkt unserer Tätigkeit.“ Zu diesem Zweck besitzen alle Fachärzte der Einrichtung die fakultative Weiterbildung „medikamentöse Tumortherapie“. Zudem ist das Urologikum Hamburg seit Mai 2010 im Rahmen einer Kooperation mit dem Marienkrankenhaus Hamburg als Prostatakrebszentrum von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifiziert. „Das ist für eine Praxis von niedergelassenen Ärzten schon etwas ganz Besonderes“, betonen die Spezialisten. Die Deutsche Krebsgesellschaft zertifiziert in einem Qualitätssicherungsverfahren ausgesuchte Zentren, die nachgewiesen haben, dass sie höchste Anforderungen an die Versorgung von Patienten mit bösartigen Tumorerkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane erfüllen und zudem über ein etabliertes Quali-

tätsmanagementsystem verfügen. Diese Qualitätsanforderungen werden im Urologikum Hamburg erfüllt. „Wir werden hier in einer Linie mit Universitätskliniken genannt“, ergänzen die Mediziner. Insbesondere für Patienten mit fortgeschrittenen Krebserkrankungen werden dringend neue therapeutische Substanzen benötigt, da diese Tumorerkrankungen nach wie vor in der Mehrzahl unheilbar sind. Ob ein neues therapeutisches Verfahren tatsächlich zu einer Verbesserung der Behandlung eines Patienten beitragen kann, muss vor dem Einsatz in der Praxis sorgfältig im Rahmen klinischer Studien überprüft werden. Das Urologikum Hamburg bietet Patienten die Betreuung im Rahmen klinischer Studien und somit den

Zugang zu neuen potentiell wirksameren Medikamenten an. Viele Patienten der ortübergreifenden Gemeinschaftspraxis haben sich bereits in der Vergangenheit zur Mitarbeit in klinischen Studien bereit erklärt und damit den heutigen hohen Behandlungsstandard ermöglicht. „Durch den großen Zuspruch für unsere Einrichtung ist in den vergangenen Jahren unser Platzbedarf stetig gestiegen, sodass wir mittlerweile an die Kapazitätsgrenze an unserem bisherigen Standort gestoßen sind“, weisen die Urologen auf den bevorstehenden Umzug der Praxis hin. Das Poppenbütteler Praxisteam freut sich darauf, seine Patienten ab 1. November 2010 in seinen neuen modernen Räumlichkeiten in der Harksheiderstraße 3 begrüßen zu können.



Urologikum Hamburg
Standort Alstertal
Dr. med. Rolf Eichenauer PD
Dr. med. Henrik Suttman
Dr. med. Bastian Wiechmann
Harksheiderstr. 3
22399 Hamburg
Tel.: 040/69 21 44-0
Fax: 040/69 21 44-29
www.urologikum-hamburg.de
Email: praxis@urodoc-hamburg.de

Der sanfte Weg zur Heilung

Frau Dr. med. Liu Hasselbach ist gebürtige Chinesin und seit vielen Jahren in Deutschland tätig. Seit 2006 hat sie eine eigene Praxis mit Schwerpunkt der Chinesischen Medizin. Die in Peking geborene Ärztin ist nach dem Studium der chinesischen (3 Jahre) und westlichen Medizin (8 Jahre plus Promotion in Deutschland) sowie durch ihre jahrelange Forschung, klinische Arbeit und Praxiserfahrung überzeugt, dass das Zusammenwirken von chinesischer Heilkunde und westlicher Medizin chronisch Kranken wesentlich bessere Heilungschancen bietet – und zwar ohne medikamentöse Nebenwirkungen. „Mein Behandlungsziel ist es, nicht nur die Symptome eines Krankheitsbildes zu unterdrücken, sondern die körpereigenen Kontrollmechanismen wieder herzustellen“, so Dr. Hasselbach, die in ihrer Praxis erfolgreich Schmerzbeschwerden und von Schulmedizin austherapierten Patienten behandelt. Ein anderer Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit ist Prävention, z.B. Immunabwehrstärkung und Körperentgiftung. Ihre Philosophie lautet „Wer vorbeugt, kann schweren Erkrankungen wie Krebs entgegenwirken“.



Prof. chin. Dr. med. Liu Hasselbach Traditionelle Chinesische Medizin

Hallerstr. 70 • 20146 Hamburg
Tel.: 040/51 315 354 • Fax: 040/41 353 903
E-Mail: info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de
www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de



Traditionelle Chinesische Medizin – Hochschuldisziplin



Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie

Psychotherapeutin

Naturheilverfahren

Ernährungsmedizin

TCM-Akupunktur

CPC-Certified Physician of Chinese Medicine

Post-Graduierten-Studiengang Chinesische Medizin

1000-Stunden-Zertifikat, Universität Witten/Herdecke



Die Traditionelle Chinesische Medizin eröffnet bisher unbekannte
Therapiemöglichkeiten in der Behandlung von:

Schlaganfall • Migräne • Parkinson – Erkrankungen auf neurologischem Gebiet

Erst vor wenigen Monaten wurden chinesische Urquellen übersetzt
und damit unserer heutigen Medizin zugänglich gemacht.

Privatpraxis für TCM im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt • Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/525 33 35 • www.stahl-nerven.de

Dr. med. Angela Stahl ist
Studiogast bei GesundTV.
Zu sehen auf **AlsterTV.de**

Neu!



ALSTER TV



SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN ENTSPANNTES LEBEN MEDIZINISCHE BERATUNG UND COACHING

In der modernen Leistungsgesellschaft fällt es zunehmend schwerer, unterschiedliche Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen. In einer Kooperation verschiedener Berufsgruppen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen in angespannten Lebenssituationen die Lebensfreude zurückzubringen.

Wie eine Impfung wirken Präventivmaßnahmen, damit es gar nicht erst zu einer Einschränkung der Lebensqualität kommt.

Wir bieten:

- Individuelle Vorsorgeprogramme
- Kurzfristige Termine
- Trainingsangebote auch außerhalb der Praxis
- Hausbesuche

Unser Programm unter ärztlicher Leitung:

- Bewegungstherapie
- Ernährungsberatung
- Mikronährstoffoptimierung
- Stressbewältigung

Hallerstr. 8 • 20146 Hamburg

Tel.: 040/53 30 19 19 • Fax: 040/450 00-557

www.institut-thomsen.de • E-Mail: eike.thomsen@me.com

Anders denken lernen, besser fühlen! ©

Neue Strategien gegen Stress

Millionen Menschen fühlen sich ständig unter Druck und sind permanent so erschöpft und frustriert, dass ihre Lebensqualität leidet. „Die moderne Stressmedizin unterscheidet nicht zwischen positivem und negativem Stress“, erklärt Dr. Rita R. Trettin, Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin. „Ärger, Konflikte, Ängste und negative Emotionen schädigen den Körper genauso wie Ehrgeiz, Perfektionismus und permanente Leistungsbereitschaft. Immer geht es um Belastungen für Körper und Seele, die über das gesunde Maß hinausgehen.“ Erste Anzeichen sind Symptome wie innere Unruhe, Müdigkeit, Schlafstörungen, Rücken- und Kopfschmerzen, die zu Bluthochdruck, Tinnitus oder zum Herzinfarkt führen können. Doch es gibt Wege, dem Stress zu begegnen. Dr. Trettin und ihr qualifiziertes Team stellen gesetzlich und

privat versicherten Patienten dafür das gesamte medizinische Know-how der neurologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Schulmedizin in Kombination mit alternativen Therapiekonzepten zur Verfügung. „Es gibt spezielle neuromentale Methoden, mit deren Hilfe es innerhalb kurzer Zeit gelingt, Stress in einer schwierigen Situation bewusst wahrzunehmen, zu steuern und zu reduzieren. Das sind hochwirksame Techniken, die jeder erlernen kann“, verspricht die auf Stressdiagnostik, Stressmanagement und Gesundheitscoaching spezialisierte Ärztin. Auch in ihrem neu gegründeten Medizinischen Kompetenzzentrum, das sich im selben Gebäude wie ihre Praxis befindet, stellen Prävention, Stressmedizin und -coaching sowie Psychodiabetologie Schwerpunkte dar. Unter ihrer ärztlichen Leitung bietet Dr. Trettin in den Abendstunden oder am

Wochenende dort zusätzlich Workshops und Informationsveranstaltungen an, in denen die Teilnehmer erfahren, woher der Stress kommt, welche

Reaktionsmuster er auslöst, und wie man sich trotz der zunehmenden Anforderungen vor dessen negativen Auswirkungen schützen kann.

nw NEUROLOGIE
WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

mcc MEDICAL COMPETENCE
CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stressmedizin - Psychodiabetologie



Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Fachärztin für Neurologie DGN
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie DGPPN
Stresscoach

**Ärztliche Leitung:
Medizinisches Kompetenzzentrum**

Hudtwalckerstr. 2 – 8 • 22299 Hamburg
Tel.: 040/46 48 18 • Fax: 040/46 12 22
www.neurologiewinterhude.de
E-Mail: praxis@neurologiewinterhude.de

Kardiologische Praxis Sasel**Wohnortnahe persönliche fachärztliche Betreuung**
mit universitärer Kompetenz

Die Gesundheit liegt Dr. S.C.W. Heik in seiner kardiologischen Praxis im wahrsten Sinne des Wortes am Herzen.

Nach langjähriger klinischer und wissenschaftlicher Tätigkeit im Universitätsklinikum Eppendorf (UKE), Weiterbildung am Massachusetts General Hospital in Boston sowie oberärztlicher Tätigkeit im Herz- Kreislaufzentrum Bad Bevensen, wo er zuletzt das Herzkatheterlabor leitete, gründete **Dr. Sören C.W. Heik** 1994 die Kardiologische Praxis Sasel. In Zusammenarbeit mit Dr. Manuel von Gersum aus dem Gefäßzentrum Harburg, der große Erfahrungen in der Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Herzschrittmachern und Gefäßerkrankungen hat, bietet die Praxis ein breites Spektrum an Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten auf dem Gebiet der Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen an. Hierzu gehören präventive Angebote und sportmedizinische Untersuchungen, EKG

und Ultraschalluntersuchungen des Herzes und der Gefäße bis hin zur Herzkatheteruntersuchung und Ballonerweiterung und Stentimplantation. Letztere minimalinvasive Eingriffe erfolgen durch die beiden Ärzte ambulant oder stationär im Universitären Herzzentrum Hamburg. „Hierdurch können wir unseren Patienten nicht nur eine kompetente wohnortnahe modernste kardiologische Versorgung auf höchstem Niveau bieten, sondern sie auch persönlich in der Klinik der Maximalversorgung bei der weiterführenden Untersuchung (Herzkatheter) und Therapie (Ballonerweiterung und Stentimplantation) betreuen“, beschreibt der Kardiologe die Vorteile der engen Verzahnung einer wohnortnahen fachärztlichen Versorgung mit der universitären medizinischen Fakultät.

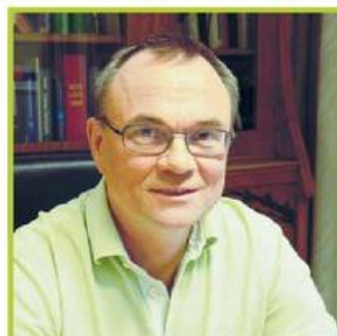
**Kardiologische Praxis Sasel****Dr. med. Sören C.W. Heik**

Dweerblöcken 10 • 22393 Hamburg

Tel.: 040/601 55 44 • Fax: 040/601 20 21

www.kardiologischepraxisassel.de

E-Mail: info@kardiologischepraxisassel.de



Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch u. Freitag
9 – 12 UhrDienstag u. Donnerstag
7 – 11 UhrMontag, Dienstag, Donnerstag
15 – 18 Uhr

und nach Terminvergabe

Dr. med. Wolfgang SpallekFacharzt für Dermatologie
und Venerologie

- ✓ **Kinderdermatologie**
- ✓ **Allergologie**
- ✓ **Berufsdermatosen**
- ✓ **Ambulantes Operieren**
- ✓ **Kosmetisch-Ästhetische Abt.**
- ✓ **Psychosomatische Versorgung**
- ✓ **Proktologie**
- ✓ **Hautkrebs-Vorsorge / Screening**
- ✓ **Vorsorgeuntersuchung**
- ✓ **Strahlentherapie**

HAUTARZTPRAXIS**Medizinzentrum
HAMMONIA BAD**Lerchenfeld 14 (Hammonia-Bad)
22081 Hamburg (U-Bhf. Mundsburg)Tel.: 220 1848
Fax: 227 15733

„Ich unterstütze
ÄRZTE OHNE GRENZEN,
weil sie dort weiterhelfen,
wo das Medien-Interesse
längst abgeklungen ist.
Sie vergessen niemanden.“

Mariele Millowitsch,
Schauspielerin

ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft auch fernab der
Schlagzeilen – seit über 30 Jahren, in rund
70 Ländern. **HELFEN SIE MIT!**

Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationen

- über ÄRZTE OHNE GRENZEN
 für einen Projekteinsatz
 zur Fördermitgliedschaft
 zu Testamentsspenden
 zu Spendenaktionen

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97097
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00



1104897

Erweiterte fachärztliche Kompetenz



**Dr. Rüdiger Bock und Dr. Ramona Schiller nutzen die
Möglichkeit enger Zusammenarbeit bei der Diagnostik.**

Doc Alstertal:

Herr Dr. Bock, am 1. Oktober 1993 haben Sie die Lungenpraxis im Alstertal gegründet. Was hat Sie veranlasst, jetzt eine weitere Ärztin in Ihrer Praxis aufzunehmen?

Dr. Bock:

Als Weiterbildungsassistentin unterstützt mich Frau Dr. Yvonne Müller schon seit Mai 2009. Die Zunahme der Lungenerkrankungen – wir behandeln Asthma mit der Palette der allergologischen Diagnostik, die chronische Bronchitis mit ihren Auswirkungen und Lungengerüstkrankheiten – ist aber so groß, dass ich mich für eine erneute Erweiterung des Ärzteteams entschieden habe. Weiter ist auch die Schlafdiagnostik ein wichtiger Schwerpunkt der Praxis. Sehr froh bin ich, nach langer Suche mit Frau Dr. Ramona Schiller eine überaus erfahrene und sorgfältige Kollegin gefunden zu haben, die sich neben der Lungenheilkunde auch in der Kardiologie spezialisiert hat.

Doc Alstertal:

Habe ich richtig verstanden Frau Dr. Schiller, Sie sind Pneumologin und Kardiologin?

Dr. Schiller:

Mein Werdegang führte dazu, dass ich nach der Qualifikation zur Internistin zunächst den Facharzt für Kardiologie erwarb, bevor meine Liebe zur Lungenheilkunde geweckt wurde, in der ich jetzt seit über zehn Jahren tätig bin.

Doc Alstertal:

Frau Dr. Schiller, Lunge und Herz sind ja nicht nur im Brustkorb benachbart?

Dr. Schiller:

In der Tat gibt es vielfältige Beziehungen zwischen den beiden Organen. So können Herzkrankheiten die Lunge in Mitleidenschaft ziehen und auch Lungenerkrankungen das Herz belasten. Besonders wichtig ist es, in der Behandlung mögliche Begleiterkrankungen des jeweils anderen Organs zu berücksichtigen.

Doc Alstertal:

Herr Dr. Bock, ein Schlusswort Ihrerseits?

Dr. Bock:

Gemeinsam mit meinem Praxisteam freue ich mich, dass wir so zusammen unseren Patienten mehr Zeit widmen können.

Doc Alstertal:

Vielen Dank für das Gespräch.



Lungenpraxis im Alstertal



Dr. med. Rüdiger Bock

Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde,
Allergologie und Psychotherapie

Dr. med. Ramona Schiller

Fachärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde,
Allergologie und Kardiologie

Poppenbüttler Hauptstr. 13
22399 Hamburg • Tel.: 040/606 45 46
Rezepte: 040/606 717 41
Fax: 040/606 45 52
www.lungenpraxis-alstertal.de

Optimale hausärztliche Betreuung

Frau Dr. Christina Heßling bietet in ihrer Hausarztpraxis eine sorgfältige allgemeinmedizinische Basisversorgung mit EKG und Labordiagnostik an. Besonders angenehm ist die ruhige Atmosphäre der Praxis. Diese bietet den idealen Rahmen



Dr. Christina Heßling

für eine optimale individuelle Betreuung, insbesondere auch für chronisch Kranke, die oftmals einen langen Leidensweg hinter sich haben. Neuraltherapie und Chirotherapie sind für Frau Dr. Heßling feste Bestandteile einer sinnvollen und umfassenden Patientenversorgung. „Zeit für meine Patienten zu haben, ist für mich besonders wichtig“, betont sie. Dass diese sich nicht nur bestens versorgt und beraten wissen, sondern auch wohl fühlen, liegt ihr dabei besonders am Herzen. Das beweist schon die Art und Weise, wie die Fachärztin für Allgemeinmedizin ihre Praxis organisiert. So soll ihr kluges Zeitmanagement ein überfülltes Wartezimmer nach Möglichkeit vermeiden.



Dr. med. Christina Heßling

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Eckerkamp 83 • 22391 Hamburg

Tel.: 040/53 63 01 00 • Fax: 040/53 63 01 01

Praxis@DrHessling.de

Praxis Saskia Sprenger

Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Hausbesuche
- Psychosomatischer Schwerpunkt
 - Familienmedizin
 - Impfberatung
- Gesundheitscheck

Sprechstunden

Mo. bis Do. 8.30 - 11.30 Uhr

Di. und Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Fr. 8.30 - 13.00 Uhr



Saskia Sprenger

Wellingsbüttler Weg 115 • 22391 Hamburg

Tel.: 040/536 35 55 • Fax: 040/53 63 05 88



Sprechzeiten:

Montag, Dienstag	9.00 bis 12.00 Uhr
	14.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch	9.00 bis 12.00 Uhr
Donnerstag	9.00 bis 12.00 Uhr
	16.00 bis 19.00 Uhr
Freitag	9.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung	

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. med. Antje Boehr

Dr. med. M. Christina Laitenberger

Fachärztinnen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

- Alle Kassenleistungen im Rahmen der hausärztlichen Versorgung inkl. DMPs
- IGE Individuelle Gesundheitsleistungen
- Verschiedene Gesundheitschecks
- Check-up-Laborergänzungen
- Umfassende arbeitsmedizinische Betreuung

Heegbarg 12

22391 Hamburg

Tel.: 040/ 602 00 11

Fax: 040/ 602 07 77

www.dres-boehr-laitenberger.de

mail@dres-boehr-laitenberger.de



Gesunde und schöne Haut

Hautärztin und Allergologin Dr. med. Elvira Göller legt in ihrer ruhigen Privatpraxis viel Wert auf das Patientengespräch. Das Behandlungs- und Therapiespektrum ist umfangreich. Ein Schwerpunkt ist die Diagnostik und Therapie von Allergien. Bei der Hautkrebsvorsorge erfolgt die Ganzkörperuntersuchung mittels moderner computergestützter Dokumentation (Video-Auflichtdermatoskopie), die es ermöglicht, Hautveränderungen exakt einzustufen, um unnötige Operationen zu vermeiden und notwendige Operationen zu präzisieren. Zur Therapie des Weißen Hautkrebses steht u.a. neben immunaktiven Lokalthapeutika auch eine spezielle Lichttherapie: die Photodynamische Therapie zur Verfügung. Das Anti-Aging-Konzept der Praxis beinhaltet neben Hautpflege- und Lichtschutzberatung auch Fruchtsäure-Peelings, die sicher bei Akne, Pigmentflecken oder Zeichen vorzeitiger Hautalterung eingesetzt werden. Für jeden Falzentyp gibt es eine entsprechende Lösung zur Unterstreichung der individuellen Schönheit und Persönlichkeit. Botulinumtoxin dient der effektiven Behandlung mimischer Falten. Hyaluronsäure wird eingesetzt bei Falten, die durch Nachlassen der natürlichen Hautspannung hervorgerufen werden.



DR. MED. ELVIRA GÖLLER

FACHÄRZTIN FÜR DERMATOLOGIE UND VENEROLOGIE
ALLERGOLOGIE

Privatpraxis Dr. med. Elvira Göller • Hautärztin, Allergologie
Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg
Tel. 040-63973162 • www.drgoeller.de

HAUTARZTPRAXIS IM KROHNSTIEGCENTER

DR. CHRISTIAN MÜLLER – DR. JULIA MAERKER – STROEMER –
DR. BARBARA KORTÜM

Allergologie – Berufsdermatologie –
Hautkrebsvorsorge – Kinderdermatologie – Lasertherapie
Ambulante Operationen – Kosmetische Dermatologie –
Phototherapie – Bade- PUVA- Therapie –
Venenheilkunde – Psychosomatische Versorgung



 HAUTARZTPRAXIS
IM KROHNSTIEGCENTER

Krohnstieg 41-43 • 22415 Hamburg
Tel.: 040 - 411 25 566-0 • Fax: 040 - 411 25 566 10

Akupunktur bei Schmerzen

Viele meiner Patienten leiden unter chronischen Rücken- oder Gelenkschmerzen. In meiner langjährigen Praxistätigkeit hat sich immer wieder gezeigt, dass Schmerzen durch die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin basierende Akupunktur in den meisten Fällen deutlich gelindert werden. Dies wurde in einem groß angelegten Modellversuch der Krankenkassen nachgewiesen, sodass seit 2007 die Kosten der Behandlung bei chronischen Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sowie bei Kniegelenksarthrose einmal jährlich von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Als weitere Leistungen biete ich Ihnen an:

Hausärztliche Versorgung
Körperliche Untersuchung
Blut- und Urin - Untersuchung
EKG
Ultraschall - Untersuchung des Bauches und der Schilddrüse
Lungenfunktionstest
Langzeit - Blutdruckmessung
Langzeit - EKG
Psychosomatische Grundversorgung
Hausbesuche im Krankheitsfall
Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen
Impfungen
Reiseberatung
Naturheilverfahren: u.a.
Misteltherapie
Eigenblutbehandlung
Neuraltherapie



Dr. med. Karin Menche

Wir bemühen uns als Bestellpraxis um kurze Wartezeiten.

Für Patienten mit akuten Erkrankungen haben wir daher eine tägliche „Akutsprechstunde“ eingerichtet.

Es erwartet Sie ein freundliches, fröhliches Praxisteam.

Fachärztin für
Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren
Sportmedizin
Psychotherapie

Heegbarg 25, AEZ
22391 Hamburg
Tel.: 040/602 91 98
Fax: 040/602 30 14
www.hausarzt-dr-menche.de

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie

Wir setzen in unserer Praxis im Gespräch mit unseren Patienten auf eine vertrauensvolle Atmosphäre und den ganzheitlichen Ansatz in der Behandlung.

Schwerpunkte:

- Gesundheitsvorsorge durch Haut- und Muttermalcheck
- ambulante Operationen von auffälligen und ästhetisch störenden Hautveränderungen
- Aknebehandlung
- Haarsprechstunde
- Kindersprechstunde
- Naturheilverfahren
- medizinische Kosmetik (z.B. Alstersflecken, Besenreiser)
- Faltenbehandlung, mod. Peelingverfahren



Dr. med. Ulla Theissen

Rabenhorst 1b
22391 Hamburg
Telefon: 040/500 91 901
telef. Terminvereinbarung
Privatpraxis

Facharzt für Innere Medizin (Hausarzt)

Dr. med. Axel Moormann

Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur

Neben der qualifizierten internistischen Versorgung biete ich zusätzlich folgende Schwerpunkte an:

Ganzkörper-Check-up mit Stoffwechselfunktionsprüfung

Biologische Krebsabwehr, d.h. Reduktion von Nebenwirkungen, Stärkung der Vitalität, Verbesserung der Lebensqualität

Hyperthermiebehandlung begleitend zur Chemotherapie oder Bestrahlung

**Chirotherapie
Homöopathie für
Kinder und Erwachsene
Hausbesuche**

Dr. med. Axel Moormann
Rabenhorst 1b • 22391 Hamburg
direkt am S-Bhf. Wellingsbüttel
Tel.: 040 - 536 79 08
Fax 040 - 536 83 10
www.dr-moormann.de



Dermatologische Privatpraxis

Ihre Hautarzt-Praxis – Ästhetik, Stil & Persönlichkeit



Durch den in der dermatologischen Privatpraxis Hautprofil in Hamburg-Wellingsbüttel angesiedelten Laserstützpunkt ist es möglich, Ihnen neben der klassischen und kosmetischen Dermatologie ein ganzheitliches Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Für die Entfernung vaskulärer Veränderungen arbeitet Frau Dr. Hintz mit einem besonders hautschonenden KTP-Laser, der auch für die spezielle Behandlung bei Kindern in Frage kommt. **Couperose, Rosacea und rote Äderchen, Spider Naevi und Angiome** sowie **Besenreiser** lassen sich so sehr gut behandeln. Die Entfernung von **Tätowierungen** sowie **Pigment- und Altersflecken** sind mit einem speziell

dafür konzipierten Rubin-Laser möglich. Mittels Erbium-Laser werden erhabene Hautveränderungen wie **Fibrome und Alterswarzen** ohne Narbenbildung flach im Hautniveau abgetragen. Muttermale können ebenso ambulant in der modern ausgestatteten Hautarztpraxis auf höchstmöglich kosmetischem Niveau operativ entfernt werden. Für die Durchführung der photodynamischen Therapie steht ein in der Behandlung besonders schonendes und schmerzarmes LED-System zur Verfügung. Auch zur **Skin Rejuvenation** ist die dermatologische Privatpraxis Hautprofil bestens ausgestattet. Ob sanfte Faltenkorrekturen oder Konturstraffung der Haut – mit schonenden und hoch

entwickelten medizinischen Verfahren werden Ihnen vielfältige Möglichkeiten geboten, Ihren ganz persönlichen Vorstellungen näherzukommen. Fachliche Kompetenz, Service und ein privates Ambiente sorgen dafür, dass Sie sich von Anfang an wohl in Ihrer Haut fühlen.

Dr. med. Christina Hintz
Dermatologische Privatpraxis
Hautprofil, Wellingsbütteler Markt 1,
22391 Hamburg
Terminvereinbarung unter
040/600 90 760 sowie besonders
komfortabel rund um die Uhr online –
auch am Wochenende – unter
www.hautprofil.de

Wellingsbüttel

ANZEIGEN-SPEZIAL

Kieferorthopädische Praxis

Feste Zahnsperre und das Risiko für Karies



Prof. Dr. Dietmar
Gesch und Dr.
Antje Kirbschus,
Kieferorthopäden

Es ist richtig, dass sich Zahnbeläge an festen Zahnsperren und damit auch an den Zähnen schneller und stärker anhaften. Wenn diese Beläge nicht regelmäßig weggeputzt werden, kann es zuerst zu weißen Entkalkungen an den Zähnen kommen und später auch zu richtiger Karies. **Prof. Dr. Dietmar Gesch und Dr. Antje Kirbschus** wenden einen wissenschaftlich bestätigten Schutzlack an, der die Zahnflächen gut vor dem Säureangriff durch die Zahnbeläge schützt. Dieser hochwertige Lack gibt über ca. ein Jahr Fluoride an den Zahnschmelz ab und „lädt“ sich über den Speichel und die Zahnpasta sogar wieder mit Fluoridionen auf, die dann erneut abgegeben werden können und der Entmineralisierung

des Zahnschmelzes entgegenwirken. Durch diesen empfehlenswerten Schutz – neben weiteren Mundhygienemaßnahmen – kann das Entkalkungs- und Kariesrisiko deutlich reduziert werden. Bei erhöhter Kariesgefahr kann auch auf die feste Zahnsperre verzichtet und mit **herausnehmbaren Klarsichtschienen** (z.B. Invisalign) behandelt werden.



Die Kieferorthopäden
Prof. Dr. D. Gesch, Dr. A. Kirbschus
Wellingsbütteler Markt 1, 22391 Hamburg
Telefon: 040/539 33 98-0

Zahnarztpraxis

Auf diese Patienten habe ich mich eingestellt.

Beim Zahnarzt hat fast jeder ein unangenehmes Gefühl. Das hindert die meisten Menschen jedoch nicht den Zahnarzt aufzusuchen. Bei ca. 10-20% der Bevölkerung hat sich durch bestimmte Ereignisse eine Phobie entwickelt, die starke Angstzustände vor oder beim Zahnarztbesuch auslösen (Angstpatienten).

Die gesamte Atmosphäre in meiner Praxis ist sehr ruhig und wirkt entspannend und der Ablauf der Behandlung erfolgt individuell auf die Bedürfnisse der Patienten.

Unsere Leistungen sind: Wurzelbehandlung, Parodontalbehandlung, Kinderzahnheilkunde, Zahnersatz, Ästhetik und auch Behandlungen unter Hypnose.

Dr. Shirin Shareghi

Rolfinck Str. 15
22391 Hamburg
Tel.: 040/ 507 976 80
Fax 040/ 507 976 81
www.shareghi.ath.cx

Sprechstunden:
Mo.- Do. 9-12 Uhr
Mo. u. Do. 15-17 Uhr
außerhalb der Sprechzeiten nach Vereinbarung



Zahnarztpraxis Wellingsbüttel

Gesunde Zähne ein Leben lang

Gesundheit und Wohlbefinden bedeuten Lebensqualität und stehen daher in unserer Praxis am Wellingsbütteler Markt an erster Stelle. Für die Herstellung und den Erhalt Ihrer Zahngesundheit bieten wir Ihnen das gesamte Spektrum der modernen Zahnheilkunde an.

Unsere Schwerpunkte sind hochwertiger Zahnersatz und Implantate, Prophylaxe und Parodontitisbehandlungen, Kinderzahnheilkunde, ästhetische Zahnheilkunde (Veneers, zahnfarbene Füllungen, CEREC 3D – (abdrucklose keramische Restaurationen der neusten Generation). In den jeweiligen Fachbereichen entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen Lösungswege, die auf die

persönliche Situation individuell zugeschnitten sind. Besonders auf dem Gebiet der Implantologie sind wir Spezialisten – profitieren Sie von unserer zertifizierten Ausbildung, der langjährigen Erfahrung, der hohen Qualität und gezielten Weiterbildungen auf diesem Gebiet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Ihre Zahnärzte & das Praxis-Team.

Dr. Armin Gräfe und Jens M. Wagner

Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg
Tel.: 040/ 53 63 07 55
www.zahnaerzte-wellingsbuettel.de



Dr. Armin Gräfe (l.) und Jens M. Wagner, Zahnärzte.

In der Schwangerschaft gut betreut

„Ganz gleich, ob eine Schwangerschaft geplant war oder nicht. Fast immer erlebe ich, dass sich in die Freude über das Großartige auch ambivalente Gefühle mischen. Gerade beim ersten Kind“, sagt **Dr. Shahin Shamsrizi**. „Eine Schwangerschaft ist ein absoluter Ausnahmezustand, nicht nur für die werdende Mutter. Schon in den ersten Wochen müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden: Pränataldiagnostik ja oder nein? Oder nur Ultraschall? Nackenfaltenmessung und Bluttest? Invasive Untersuchungen der Chromosomen des Neugeborenen? So viele Fragen. Die Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe begleitet werdende Eltern nun schon seit über 25 Jahren zuerst in der Klinik und jetzt in ihrer eigenen Praxis. Sie weiß, dass diese Umbruchzeit die Mütter und Väter in spe in ein Wechselbad der Gefühle stürzt. **Die erfahrene Gynäkologin**, selbst Mutter von zwei erwachsenen Kindern, hat

dafür ein offenes Ohr und betreut ihre Patienten intensiv, wenn sie es wünschen, sowohl physisch als auch psychisch. Dr. Shamsrizi nimmt sich Zeit für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt und die individuellen Vorstellungen, Sorgen und Probleme der Schwangeren oder der werdenden Eltern. Bei Ungewissheiten hilft nur eine individuelle und ausführliche Beratung“, weiß Dr. Shamsrizi. Die vorgeburtliche Diagnostik in allen Phasen der Schwangerschaft ist umfassend. Dazu gehören u.a. regelmäßige und mit Sorgfalt durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen und weitere spezielle **3D-/4D-Ultraschalluntersuchungen** sowie **Dopplersonographie** oder das **Ersttrimesterscreening**. Zum Leistungsspektrum der modernen Praxis zählen neben der Betreuung von Schwangeren auch alle üblichen gynäkologischen Routineuntersuchungen sowie die **Mädchensprechstunde**.



Dr. med. S. Shamsrizi, Frauenärztin in Wellingsbüttel

Dr. med. Shahin Shamsrizi
 Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Wellingsbütteler Markt 1
 Im Ärztehaus, 2. Stock
 22391 Hamburg
 Tel.: 040/600 39 700
 www.gyn-shamsrizi.de
 E-Mail: dr.shamsrizi@t-online.de

DocHamburg
 DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Hier die besten Ärzte finden!

Gesund leben - aber wie?

Mit großem Gesundheits-Lexikon

Führende Ärzte antworten auf die häufigsten Fragen

FÜR HAMBURGS GESUNDHEIT

Hamburgs beste Gesundheitsratgeber. Erscheinen jeweils **im Herbst**.

DocHamburg ist gegliedert in vier Regionalausgaben – für die besten Stadtteile Hamburgs.

DocHamburg
 DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

BEREICH ALSTER

Hier die besten Ärzte finden!

Gesund leben - aber wie?

Mit großem Gesundheits-Lexikon

ALSTER

DocHamburg
 DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

ALSTERTAL / WILDORFER

Hier die besten Ärzte finden!

Gesund leben - aber wie?

Mit großem Gesundheits-Lexikon

ALSTERTAL

DocHamburg
 DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

BLANKENSEE ELBENDORF

Hier die besten Ärzte finden!

Gesund leben - aber wie?

Mit großem Gesundheits-Lexikon

ELBVORORTE

DocHamburg
 DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

BERGEDORF REINBEK

Hier die besten Ärzte finden!

Gesund leben - aber wie?

Mit großem Gesundheits-Lexikon

BERGEDORF/REINBEK

HAMBURG GESAMT:
 151.000 Auflage



Ärzte & Kliniken



Der Magazin Verlag zeigt hier

Hamburgs schönste Seiten!

Hier lesen Sie genau, was wir alles tun. Ehrlich gesagt: Wir sind immer wieder selbst überrascht...



Seit fast 20 Jahren die Nummer 1 in Hamburgs grünem Norden. Oft kopiert, nie erreicht.



Hamburgs Kult-Magazin. Garantiert nur für die Alster. Aber das dann richtig!



TALK ist Hamburgs erstes und einziges Promi- und Lifestyle-Magazin. Glänzend!

Im „Handwerk“-Magazin finden Hamburgs Unternehmen ihre besten Kunden. Edel – garantiert frei von gelben Seiten!



Deutschlands bestes Center-Magazin. Das hat das AEZ auch wirklich verdient.



Das neue junge Magazin für die Hamburger Meile. Mehr Trend geht echt nicht. Braucht auch nicht.



Hier schreiben Hamburgs beste Ärzte.



Das Magazin für Alstertaler Lebensart und Immobilien. Hochglanz für die Sinne. Kompetent.

ALSTER TV
Hamburg erleben.
Exklusiv unter www.alstertv.de

Seien Sie besser im Netz unterwegs! Wir drehen einen Film über Sie und Ihr Unternehmen. Der bringt Sie und Ihre Site nach vorne im Internet. Fragen Sie Michael Wiele.

ALSTER TV INTERNET SERVICES





Pflegen & Heilen

Neu in Hamburg: Terzo-Gehörtraining

terzozentrum hamburg

Gehörtherapie · Hörgeräte

Die **Terzo-Gehörtherapie** reaktiviert die Nervenverbindungen zum Gehirn. Diese erprobte Therapiemethode bei Schwerhörigkeit kombiniert modernste Hörgerätektechnik mit einem gezielten Gehörtraining.

Mit der Terzo-Gehörtherapie können Sie das Potential **guter Hörgeräte** ausschöpfen – für eine spürbare und messbare Verbesserung Ihres Sprachverstehens.

Gerne beraten wir Sie ausführlich und unverbindlich über die Möglichkeiten dieser Therapiemethode.

GUTSCHEIN

für einen
kostenlosen Hörtest
und ein
kleines Präsent
als Dankeschön für Ihren
Besuch im
Terzo-Zentrum Hamburg.
(einfach ausschneiden
und mitbringen)

Besser hören. Mehr verstehen

Eppendorfer Landstraße 80
20249 Hamburg
Telefon 0 40 . 46 00 90 50
Telefax 0 40 . 41 40 66 14
www.terzo-zentrum.de



Gutschein für einen
kostenlosen Hörtest
Jederzeit kostenlose
Ausprobe der
verschiedenen
Hörssysteme möglich

Besser hören. Besser verstehen.

Lassen Sie sich unverbindlich beraten



Erika Odelga
Hörgeräteakustik-Meisterin

Vom Inlay bis zum winzigsten HDO –
(Hinter-dem-Ohr-Hörgerät)
Alle Hersteller, alle Kassen

Fragen Sie uns!

Hausbesuche möglich
Batterie-Bonussystem

 **Odelga**
HÖRGERÄTE



Corinna Jakob
Hörgeräteakustik-Meisterin

E-Mail: info@odelga
www.odelga.de

Hamburg-Volksdorf
Eulenkrogstraße 25a • 22359 Hamburg
Tel.: 040/ 603 72 45 • Fax: 040/603 00 20

Großhansdorf
Eilbergweg 5a • 22927 Großhansdorf
Tel.: 04102/51 87 52 • Fax: 04102/51 87 53

Ihre Kontaktlinse für's Ohr

die hörmeister präsentieren
die Hör-Perle – so schön,
so klein, so unsichtbar



Klang- und Sprachvielfalt in einer neuen Dimension

Durch eine neuartige, intelligente Frequenz-Erweiterung klingt die Hör-Perle besonders voluminös und brillant. Dank ihrer Position im Gehörgang nutzt die Hör-Perle die natürliche Form der Ohrmuschel für die Schallverarbeitung. „Das macht ihren Klang so natürlich“ sagt der erfahrene Hörgeräteakustik-Meister Frank Burghardt.

Gesteigerter Hörkomfort

„Die Hör-Perle senkt unangenehme Geräusche ab und verstärkt zugleich die Sprachsignale. So hat man in nahezu allen Situationen vollstes Sprachverständnis“ erläutert Hörgeräteakustik-Meister Erik Berg. „Das lästige Rückkopplungspeifen, das man von älteren Hörsystemen kennt, wird fast vollständig ausgelöscht. Die spezielle Technik beseitigt diese Töne schon vor ihrem Erscheinen.“



Unsichtbar wie eine Kontaktlinse

Da die Hör-Perle exakt nach der Form des Gehörgangs angefertigt wird, ist sie besonders komfortabel tief im Gehörgang zu tragen. Also fast unsichtbar wie eine Kontaktlinse.

Wie der Name schon sagt: „winzig und einzigartig wie eine Perle und unsichtbar wie eine Kontaktlinse“

Vereinbaren Sie kostenlos Testtermine bei Ihren HörExperten:

Jetzt 3 Wochen
kostenlos
testen!



Ihre HörExperten

die hörmeister im Alstertal

Stormamplatz 1, 22393 Hamburg
(direkt an der S-Bahn-Station Poppenbüttel)
Tel. 040 600 39 600

die hörmeister in Volksdorf

Famsener Landstraße 202, 22359 Hamburg
(direkt an der U-Bahn-Station Volksdorf)
Tel. 040 8000 71 43

6x in Hamburg und Umgebung,
auch in Ihrer Nähe:

HH-Alstertal, HH-Uhlenhorst, HH-Volksdorf,
HH-Wandsbek, Ahrensburg, Lüneburg

Alle Standorte unter:

www.die-hoermeister.de

Erik Berg

Ihr Hörgeräteakustik-Meister



Schursch Optik

Immer Qualität im Blick

Seit über 17 Jahren hat sich Schursch Optik mit Qualität und Service einen Namen in Volkssdorf und Umgebung gemacht. „Für uns bedeutet Qualität, dass unsere Kunden zurückkommen und nicht die Ware“, beschreibt Bianca Schursch die Philosophie des renommierten Familienunternehmens. Die Augenoptikermeisterin hat das von ihrem Vater Joachim Schursch gegründete Fachgeschäft 2009 übernommen. Mit dem Generationswechsel wurde aus „Böcker und Schursch – Die Optiker“, „Schursch Optik“. Unter neuem Namen aber mit der bekannten und bewährten Freundlichkeit und Zuverlässigkeit hat sich Schursch Optik in der hart umkämpften Branche am Standort gut positioniert. Rund 2000 Fassungen stehen zur Auswahl bereit. Darunter besonders schöne und ausgefallene Modelle exklusiver Marken wie Bulgari,

Tod's und Chanel – aber natürlich auch günstige Modelle für Jung und Alt. „Wir finden für jeden Kunden die ideale typgerechte Brille“, verspricht Bianca Schursch.

Die Kunden des Hauses schätzen vor allem die umfassende kompetente und ehrliche Beratung in ruhiger Atmosphäre sowie das breite Dienstleistungsangebot der Meisterwerkstatt. So gehören u.a. der Austausch von Stegen oder Bügelenden, das Reinigen und Richten der Brille zum kostenlosen Service. Für das Anfertigen von Gleitsicht-Brillengläsern steht mit der Rodenstock-Impressionist-Messtechnik modernste Technologie für die individuelle Vermessung der Augen zur Verfügung. „Die Kunden können sich jederzeit gern unverbindlich über unsere Auswahl und unsere Leistungen informieren“, betont Bianca Schursch.



Joachim Schursch, Bianca Schursch und Tamara Saulitis (v.l.) freuen sich auf ihre Kunden.

Schursch
Optik.

Bianca Schursch
Augenoptikermeisterin

Groten Hoff 3 • 22359 Hamburg
Tel.: 040/603 30-02
Fax: 040/603 30-07
Schursch@gmx.net

Sie leiden unter Makuladegeneration?

Lesen und Fernsehen fällt Ihnen zunehmend schwerer?



Dipl.-Ing. Augenoptik
Falk Köpke



Augenoptiker
Denis Fahrenbruch

Wir helfen Ihnen gern mit vergrößernden Sehhilfen!

Optiker Köpke

Harksheider Str. 2 22399 Hamburg Tel.: 040 / 602 42 53
Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 9-13 Uhr und 14-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

Das Geheimnis des Auges ist entschlüsselt

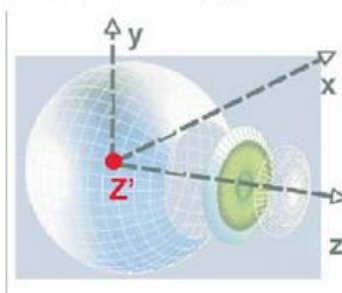
Bei der personalisierten Anpassung des Brillenglases ans Auge ist Essilor, dem Weltmarktführer für Brillengläser, eine echte Revolution gelungen: Mit der neuen Messung „Eyecode“ kann der Augendrehpunkt erstmals exakt bestimmt und bei der Berechnung der Brillengläser berücksichtigt werden. Der Eyecode ist so **individuell wie Ihr Fingerabdruck**. Mangels geeigneter Messmethoden war man bisher gezwungen, von einem standardisierten Wert auszugehen, berechnet nach dem Modell eines „Standardauges“ nach A. Gullstrand aus dem 19. Jahrhundert. Die Größe des Auges ist aber von Mensch zu Mensch verschieden. Dadurch variiert die Lage des optischen Augendrehpunkts in drei Dimensionen (y,x,z) beträchtlich. In der Literatur geht man von +/- 2,5 mm aus. In der bisherigen Praxis ging man bei der Glaszentrierung und -fer-



Zertifikat als ausgewiesener Eyecode Partner

bei Conny Flemisch mit dem innovativen Mess- und Beratungssystem „Visiooffice“ von Essilor durchgeführt. Hiermit ist auch eine Simulation verschiedener Glastypeen und ihrer Wirkung möglich sowie digitale Foto- und Filmaufnahmen des Brillenträgers. Die auf Basis von Eyecode berechneten Brillengläser überzeugen mit höchster Qualität „Made in Germany“. Denn die Brillengläser mit Eyecode-Option werden in Deutschland gefertigt. Sie sind erste Wahl für alle, die Wert auf perfektes und personalisiertes Sehen legen.

Der Brillenträger kann Eyecode bei Conny Flemisch als Option für hochwertige Brillengläser wählen. Besonders Essilor Premiumgläser Varilux -Ipeo NE, -f 360°, -Physio und Einstärkengläser f 360° werden durch Eyecode noch personalisierter und die spezifischen Vorteile der Gläser kommen noch besser zum Tragen. Weitere Informationen über die Vorteile der hochwertigen Gleitsichtgläser von Essilor finden Sie im Internet unter www.essilor.de. Wer mehr erfahren möchte, ist bei Optik Flemisch recht herzlich zu einer kostenlosen und unverbindlichen Beratung eingeladen.



tigung von Standardwerten basierend auf dem bereits erwähnten „Standardauge“ von Allvar Gullstrand aus. Dies ließ jedoch ein großes Verbesserungspotential offen. Kennt man nämlich die genaue Lage des Augendrehpunkts, können alle Blenden des Systems Brillenglas/Auge perfekt aufeinander abgestimmt werden. Und je exakter das Glas an das individuelle Auge angepasst ist, umso brillanter und müheloser wird das Sehen. Ihre Vorteile:

- Hochpräzise Brillengläser für perfekte Sicht in alle Richtungen
- Komfortables Sehen ohne Anstrengung
- Hohe Kontraste, besonders auch in der Dämmerung und nachts

Conny Flemisch bietet ihren Kunden diese Innovation bereits seit August 2009 an und ermöglicht ihnen so außerordentliche Sehqualität auf Basis der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Die Eye-code Messung wird von den Seh-experten

flemisch
... die optiker mit ideen ...

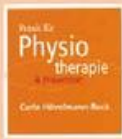
kunastraße 11
22393 hamburg
tel. 601 85 40
info@flemisch-optik.de
www.flemisch-optik.de

Kompetenz unter einem Dach



Praxis für Ergotherapie

Brigitte Korte
Tel.: 040/81 97 14 74
Fax: 040/81 97 14 78



Praxis für Physiotherapie & Prävention

Carla Hövelmann-Bock
Tel.: 040/69 21 44 46
Fax: 040/69 21 44 47
info@praxis-hoelmann-bock.de
www.praxis-hoelmann-bock.de

Praxis für Logopädie & Lerntherapie



Christiane Moser
Tel.: 040/611 391-0
Fax: 040/611 391-16
www.logopaedie-moser-ailstertal.de

Moorhof 7
22399 Hamburg

Der Osteopath bekommt Schmerzen in den Griff



Alexander Mallok vervollkommnet seine umfangreichen anatomischen Kenntnisse durch ständige Fortbildungen.

Die im Jahre 2005 von Heilpraktiker Alexander Mallok eröffnete Praxis für ganzheitliche Medizin hat sich auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates spezialisiert. Ihr Gründer handelt nach den Grundsätzen der osteopathischen Idee, bei der der

Mensch im Mittelpunkt steht und nicht die Krankheit. Alexander Mallok erklärt das so: „Idealerweise stimmt ein gesunder Körper alle lebensnotwendigen Funktionen in ständiger Bewegung aufeinander ab. Das Herz schlägt, die Körperflüssigkeiten zirkulieren, der Atem

hebt und senkt den Brustkorb, die Peristaltik von Magen und Darm hilft bei der Verdauung. Wird dieser Bewegungsfluss an irgendeiner Stelle behindert, z.B. durch äußere Einflüsse, Verletzungen oder Entzündungen, kommt es zu Schmerzen und Krankheiten.“ Der Osteopath, der vor allem bei akuten und chronischen Schmerzzuständen wie Rücken- und Kopfschmerzen sowie Schulter- und Nackenverspannungen hilft, hat deshalb nicht nur die lokalen Symptome sondern den gesamten Organismus im Blick. Nach einer eingehenden Diagnostik erfolgt die individuelle Behandlung des Patienten. Oft bedarf es dazu nicht viel mehr als der Hände und der Geschicklichkeit des Therapeuten. Die Osteopathie zählt zu den manuellen

Therapiemethoden. „Wir behandeln sogenannte Dysfunktionen: Bewegungseinschränkungen an Knochen, Muskeln und Gelenken oder Spannungszustände innerer Organe, die die Körperfunktionen beeinträchtigen“, erklärt Alexander Mallok. Mit geschulten Händen mobilisiert er unbewegliche Gelenke, macht Gewebe wieder durchgängig, lockert eingeklemmte Nerven und stimuliert so die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dabei helfen ihm seine umfangreichen anatomischen und physiologischen Kenntnisse, die ihn befähigen, von den Symptomen zu den Ursachen der Beschwerden vorzudringen. Bei richtiger Behandlung bringt dies den Körper zurück in das für die Gesundheit unabdingbare Gleichgewicht.

mallok  **wiegleb**
Praxis für ganzheitliche Medizin in Hamburg

Alexander Mallok
Heil- & Chiropraxis
Waldweg 1 • 22393 Hamburg
Telefon: 040 / 18 066 053
www.mallok-wiegleb.de
E-Mail: mallok@mallok-wiegleb.de



Ergotherapie

Für Kinder und Erwachsene



Sabine Berndt: Kompetenz auf dem Gebiet der Ergotherapie.

In den Praxen Hamburg und Henstedt-Ulzburg arbeiten engagierte Fachkräfte, die sich mit Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten sowie Lernstörungen bei Kindern beschäftigen. „Unsere Tätigkeitsfelder umfassen

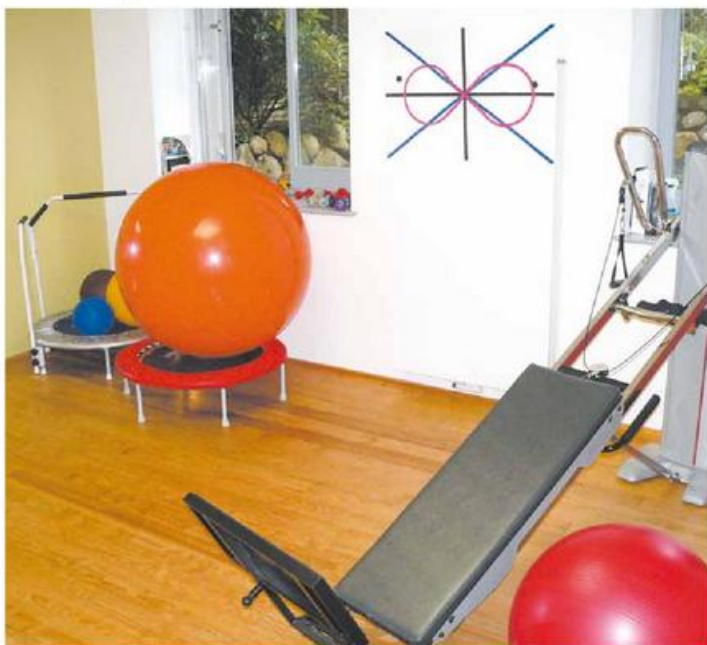
die Bereiche Pädiatrie (Kinder), Neurologie, Orthopädie, Geriatrie und Psychiatrie“, erklärt Ergotherapeutin und Psychotherapeutin (HP) Sabine Berndt. „Ihr Ziel ist es, nicht vorhandene bzw. verloren gegangene körperliche, psychische oder kognitive Funktionen wiederherzustellen oder zu fördern, damit die Betroffenen größtmögliche Selbstständigkeit erreichen und wieder in das häusliche und soziale Umfeld integriert werden können.“ Hierbei werden nicht nur Angehörige des Patienten, sondern auch seine behandelnden Ärzte, Lehrer oder Erzieher in das multimodale Gesamtkonzept der zertifizierten Praxis mit einbezogen, um eine effektive Therapie sowie einen anhaltenden Behandlungserfolg zu gewährleisten.

Therapiezentrum Fuhlsbüttel

Sabine Berndt

Ergotherapeutin und Psychotherapeutin (HP)
Etzestr. 64 • 22335 Hamburg
Tel.: 040/ 59 55 52 • Fax: 040/ 59 35 16 51
www.ergo-berndt.de

Neuanfang mit professioneller Hilfe



Diese Praxis bietet ideale Bedingungen für physiotherapeutische Behandlung.

Der Name Koru steht für Neuanfang. Die Praxis für Physiotherapie, in der Säuglinge,

Kinder und Erwachsene mit Bewegungseinschränkungen, nach Unfällen, schweren Erkran-

kungen oder Operationen bzw. begleitend zur ärztlichen Therapie wieder Schritt für Schritt physiologisch aufgebaut werden, ist keine Praxis wie jede andere. Physiotherapeutin Birgit Johannsen und ihr qualifiziertes Team bieten neben fachlicher Kompetenz auch räumlich hervorragende Bedingungen für ein umfangreiches und individuell auf die Patienten zugeschnittenes Behandlungsprogramm. Neben der klassischen KG erweitern Manuelle Therapie, KG nach Bobath für neurologische Krankheitsbilder bei Kindern und Erwachsenen sowie KG Gerät und Lymphdrainagen das medizinische Leistungsspektrum. Im 4x10 m Schwimmbassin finden bei 30 Grad postoperative Behandlungen mit einer Vielzahl von Aquageräten sowie Präventionsgruppen statt.

Die separaten und hochwertig ausgestatteten Praxisräume, ein Patientenfahrstuhl und eigene Parkplätze direkt vor dem Haus werden von den Patienten ebenso geschätzt wie das medizinische Fachwissen dieser Praxis.



Koru

Krankengymnastik und Physiotherapie

Pfeilshofer Weg 10 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/ 52 73 27 71
Fax: 040/ 52 73 97 87
www.koru-physio.com
E-Mail: info@koru-physio.com



Ernährung betrifft jeden, aber jeder is(s)t anders!



Wir sind Ihre persönlichen Ernährungsexperten und beraten Sie bei Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht etc. Informieren Sie sich unverbindlich bei einem ersten Gespräch. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.



DR. AMBROSIOUS – Studio für Ernährungsberatung
Kirsten Malluvius & Team
Diplom Oecotrophologin

Telefon: 040 - 520 13 825
E-Mail: k.malluvius@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-hamburg.de

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

WWW.DR-AMBROSIOUS.DE

Wieder zurück in der Praxis

Seit mehr als 30 Jahren behandelt Ursula Gfrörer Erwachsene und Kinder nach den Grundsätzen der von Samuel Hahnemann begründeten klassischen Homöopathie. Für die erfahrene Heilpraktikerin, zu der Patienten aus der ganzen Bundesrepublik kommen, ist diese Lehre die „Kronung aller Therapien.“ Sie basiert auf der Grundlage, dass Ähnliches durch Ähnliches geheilt wird. Das Werkzeug der klassischen Homöopathie ist das tief greifende Verständnis des Hahnemannschen Heilprinzips sowie eine ungeheure Arzneimittelkenntnis. Um aus rund 1.600 Grundsubstanzen das passende homöopathische Mittel zu finden, ist eine gründliche Anamnese unerlässlich. „Sie beginnt mit einer Befragung, in der



Ursula Gfrörer schwört auf den sanften Weg zur Heilung.

das gesamte Symptombild, die Konstitution und die Lebensumstände des Patienten erfasst werden. Die Heilkunst besteht darin, den richtigen Schlüssel zu den individuellen Beschwerden zu finden.



**Ursula Gfrörer
Heilpraktikerin**

Diestelstr. 14 b • 22397 Hamburg
Tel.: 040/605 05 62 • Fax: 040/60 55 84 60



KRITENBARG APOTHEKE
Thomas Bergfeld & Co.

QMS-Zertifiziert
Seit 2003

SERVICELLEISTUNGEN

- Cholesterinmessung • Blutzuckermessungen •
- Verleih von Inhalationsgeräten •

Kritenbarg Apotheke
Kritenbarg 7 • 22391 Hamburg

Tel.: 040 - 602 24 20
Fax: 040 - 602 60 79

Ihr Apotheker: Berater für Arznei und Gesundheit



MEDICAL BEAUTY "ELININA" ÄRZTEHAUS

Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung und ästhetische Hautbehandlung

5 Behandlungen
+1 Gratis

Beauty-Geheimnis für jüngeres Aussehen
mit dem **REVIDERM-SYSTEM**
Mikrodermabrasion + Ultraschall



REVIDERM
skintelligence

Stormarnplatz 1 • 22393 Hamburg
Tel.: 600 49 849 • www.elinina.de • mail@elinina.de



In Bewegung bleiben



Seit 20 Jahren erfolgreicher Physiotherapeut.

Seit 20 Jahren werden in der Praxis funktionelle Störungen des Bewegungsapparates erfolgreich von einem qualifizierten Team mit verschiedenen Behandlungsmethoden aus dem Bereich der Krankengymnastik und Manuellen therapiert. Wir helfen Ihnen beweglich zu bleiben:

- bei orthopädischen Erkrankungen und Beschwerden der Wirbelsäule und Gelenke
- nach orthopädisch-chirurgischen Eingriffen und Sportverletzungen
- Therapie von Kiefergelenksbeschwerden (CMD)
- durch Prävention (Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking)
- Hausbehandlungen

Michael Kosmalla & Team Physiotherapie

Kritenbarg 7
22391 Hamburg
Tel.: 040/ 602 70 53
Fax: 040/ 607 51 296
www.kosmalla.de
Mail: Physio@Kosmalla.de



Gut beraten beim Testsieger!



Hat beim WISO-Test richtig abgeräumt: die Saselbek-Apotheke.

Stammkunden wissen es: Wer zur **Saselbek-Apotheke** geht, der bekommt erstklassigen Service geboten. Ein Test des Deutschen Instituts für Servicequalität im Auftrag des ZDF-Magazins WISO bestätigt das jetzt. Demnach gehört die Saselbek-Apotheke zu Deutschlands bester Apothekenkooperation. Im Testergebnis heißt es dazu u.a.: „Die Kooperation

überzeugte mit einer soliden Gesamtleistung und punktete sowohl im Service als auch im Preis.“ Tatsächlich stellte sich heraus, dass man in der Saselbek-Apotheke auch noch bares Geld spart: Durchschnittlich fünf Prozent günstiger sind die Preise dort. Ausgezeichnete Beratung und erstklassige Kompetenz machen die Wahl der Saselbek-Apotheke zur einzig richtigen.



Saselbek-Apotheke

Saseler Markt 18 • 22393 Hamburg
Tel.: 040/ 601 65 75 • Fax: 040/ 601 65 41
E-Mail: saselbek-apotheke@t-online.de
www.saselbek-apotheke.de

Gesundheit und Wohlbefinden

Zwei unter einem Dach



Praktisch für die Kunden: Apotheke und Reformhaus Tür an Tür.

Gleich und gleich gesellt sich gern: In diesem Fall handelt es sich um das Reformhaus und die Apotheke in Duvenstedt, die sich Tür an Tür unter einem Dach mit ihren Angeboten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden ergänzen. Persönlich, kompetent und kundenorientiert.

Die Inhaber Marret und Siegfried Haase-Wenzel setzen auf das Miteinander ihrer „Häuser“ und gehen sehr gern auf die individuellen Wünsche ihrer Kunden ein, die entweder gesund werden oder bleiben möchten. Zu den Serviceleistungen der Apotheke gehören u.a. der Verleih von Blutdruck-

messgeräten, Inhalationsgeräten und elektronischen Babywaagen sowie kostenlose Botendienste täglich nach 16 Uhr, Blutdruckmessungen und die Kundenkarte. Seit Kurzem sind hier auch das Anmessen und die Bestellung von Kompressions- und Stützstrümpfen möglich. Auf der Suche nach vollwertigen Lebensmitteln ist der Gang ins Reformhaus nebenan ein sicherer Tipp. Ein Rundum-Sortiment für gesundes, natürliches Genießen – vieles da-

von in Bio-Qualität – wartet nur darauf aus „probiert“ zu werden. Zum Beispiel Brot und Brötchen der Demeter Hofbäckerei Wittmaack, die täglich frisch angeliefert werden. Die Auswahl des Reformhaus-Sortiments, zu dem u.a. auch spezielle Diätprodukte, Kosmetik- und Körperpflege auf Basis der Natur gehören, erfolgt nach strengen Qualitätsrichtlinien. Die Kunden sind gut beraten, auf Aktionen und Angebote zu achten. Es lohnt sich.



Siegfried Haase- Wenzel
Apotheke in Duvenstedt
Tel.: 040/ 607 08 55
Fax: 040/ 607 41 12

Duvenstedter Damm 50
22397 Hamburg



Marret Haase-Wenzel
Reformhaus Duvenstedt
Tel.: 040/ 607 51 949



Haus am See

Alte Dorfstr. 4-8 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 7009-0
Fax: 04154 / 7009-99
www.SenPart.de
Luejensee@SenPart.de



Haus Billetal

Billetal 68 • 22946 Trittau
Tel.: 04154 / 846-0
Fax: 04154 / 846-199
www.SenPart.de
Trittau@SenPart.de



<Ihre Pflegeheime>

Seit 1957 sind wir für Sie da.

Wir bieten Ihnen alles rund um die Pflege und Betreuung im Alter

Ein Zuhause inmitten der Natur, direkt am See und eine Atmosphäre, die sich durch menschliche Wärme auszeichnet. Beide Häuser verfügen über einen geronto-psychiatrischen Wohnbereich, in dem stark verwirrte Menschen ab dem 50sten Lebensjahr optimale Betreuung und Pflege erhalten.

Zusätzlich bieten wir:

- Psychologische Betreuung • Kurzzeitpflege • Stundenweise Betreuung



Hardersweg 5
22946 Trittau
04154-99 33 97
Tagespflege@SenPart.de



Hamburger Str. 33
22952 Lütjensee
Tel.: 04154 / 70 75 75
Pflege@SenPart.de



Senioren Wohnpark



Betreutes Wohnen
Hardersweg 1-5
22946 Trittau
04154-999 665
swp@SenPart.de

Damit Sie gesund bleiben



Überzeugt mit Service und Kompetenz: Inhaber Christoph Jarchow

Das Team der QMS-zertifizierten Saseler Markt-Apotheke überzeugt mit Kompetenz und Erfahrung. Wer hier Rat sucht, schätzt aber auch den engagierten und individuellen Service des Hauses, zu dem u.a. der kostenlose Botendienst für dringend

benötigte Medikamente und medizinische Hilfsmittel, der Verleih von Inhalationsgeräten und Milchpumpen, das Anmessen von Kompressionsstrümpfen, Cholesterinmessungen (immer in der zweiten Monatshälfte), Blutzucker- und Blutdruckmessungen sowie die Fachberatung für Inkontinenz zählen. Alle Artikel können per Fax, Telefon oder E-Mail vorbestellt werden. Wer eine Kundenkarte besitzt, bekommt zum Wechselwirkungs-Check auch noch bis zu fünf Prozent in Bonuspunkten auf den eigenen Einkauf. Alle Mitarbeiter der Saseler Markt-Apotheke nehmen regelmäßig an Schulungen teil, um ihre Kunden jederzeit fachlich umfassend nach neuesten Erkenntnissen beraten zu können – z.B. in puncto Homöopathie und Schüsslersalze.

Saseler Markt-Apotheke

Saseler Markt 12b / Ecke Waldweg • 22393 Hamburg
Tel.: 040/ 601 80 20 • Fax: 040/ 600 36 81
www.saselermarkt-apotheke.de
E-Mail: info@saselermarkt-apotheke.de



HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns



- Ambulante und stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung einschließlich Dialyse, Zahnarztpraxis, Apotheke
- Gottesdienste, »Kultur im Alstertal«, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek, Internetcafé u. v. m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

**Samstag 20. November
von 12 bis 17 Uhr
traditioneller Wintermarkt**

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!
Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

Tel. (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Hamburgs neues Eismeer braucht Ihre Hilfe!



Ob Walross, Eisbär, Pinguin oder Seebär - diese und viele andere, teils bedrohte Tierarten sollen bei Hagenbeck wieder ein artgerechtes und naturnahes Zuhause finden! Nur so können wir für den Schutz polarer Regionen werben und gleichzeitig einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der einzigartigen Artenvielfalt leisten. Bitte helfen Sie uns dabei und unterstützen Sie die Arbeit der Stiftung Tierpark Hagenbeck mit einer Schenkung oder Spende, damit wir bald wieder die Faszination des arktischen Lebensraums in Hamburg erleben können.

Nähere Auskünfte erteilt Ihnen gern Cord Crasselt, Tel. (040) 53 00 33-396 / Mail: stiftung@hagenbeck.de / hagenbeck.de
Spendenkonto bei der Hamburger Sparkasse, BLZ: 200 505 50, Konto-Nr. 1280-221 001, Stichwort „Eismeer“



DocAlstertal Gesundheitslexikon

Unser Krankheiten-Lexikon kann einen persönlichen Besuch beim Arzt nicht ersetzen. Bitte nutzen Sie die hier angebotenen Informationen auf keinen Fall zur Selbst-Diagnose oder zur Entscheidung über eine Be-

handlung. Beides kann nur von einem Arzt geleistet werden. Nutzen Sie daher unsere Seiten bitte nur, um sich auf den Arztbesuch vorzubereiten, oder als Ergänzung. *Zusammengestellt von Christina Jacke*

A

Asthma bronchiale

Plötzlich auftretende und meist vorübergehende Attacken von Atemnot nennt man Asthma. Es kommt zu einer Einengung der Atemwege durch krampfartiges Zusammenziehen der Bronchialmuskulatur durch Anschwellen der Bronchialschleimhaut und durch vermehrte Bildung von zähflüssigem Schleim, der die Atemwege verstopft.

Ein Asthmaanfall beginnt meist mit vertiefter und beschleunigter Atmung, oft mit Husten und hörbarem Pfeifen beim Atmen. Der Patient hat ein Gefühl der Enge auf und in der Brust. Die Atemnot beruht auf einer erschwerten Ausatmung. Bei starker Atemnot läuft das Gesicht rötlich-blau an. Jeder Asthmapatient gehört in die Behandlung eines Arztes.

Häufige Auslöser eines Asthmaanfalles

Infekte der Atemwege, z.B. Grippe oder Erkältungskrankheiten. Allergien, oft auf Pollen, Tierhaare, Hausstaub. Stress, Erregung, körperliche Anstrengung.

Rauchen, Luftverschmutzung, Chemikaliendämpfe. Medikamente, z.B. Acetylsalicylsäure. Lungenstauung bei Herzschwäche („Herzasthma“).

Was Sie tun können

Bei einem Asthmaanfall möglichst ruhig bleiben, da Angst den Anfall verschlimmern kann. Die vom Arzt verordneten Medikamente immer bereit halten.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn das Asthma erstmalig auftritt. Wenn ein Anfall besonders stark ist oder besonders lang anhält.

Was Ihr Arzt tun kann

Eine ganze Reihe von Medikamenten kommt bei Asthma zum Einsatz. Oft müssen verschiedene Präparate gemeinsam eingenommen werden. Je nach Schweregrad ist eine Dauertherapie erforderlich. Viele Arzneistoffe werden als Inhalations spray direkt in die Einatemluft gesprüht und wirken so direkt an den gereizten und ver-



engten Bronchien. Die Vorbeugung eines Anfalls bei allergischem Asthma ist u. a. mit Cromoglicinsäurespray möglich. Verschiedene Arzneistoffe als Spray oder Tabletten entspannen und entkrampfen die Bronchialmuskulatur (z.B. Theophyllin, Fenoterol). Andere Mittel wirken schleimlösend. Cortisonspray wird oft bei allergischem Asthma eingesetzt und wirkt unter anderem schleimhautabschwellend. Atemgymnastische Übungen können die medikamentöse Therapie unterstützen. In einigen Fällen von allergischem Asthma ist eine Hyposensibilisierung möglich: Die Überempfindlichkeit gegenüber einem bestimmten Stoff wird herabgesetzt, indem diese Substanz in langsam steigenden Dosierungen zugeführt wird.

Vorbeugung

Bei allergischem Asthma ist es wichtig, die auslösenden Stoffe herauszufinden und möglichst zu meiden. Nicht rauchen!

Allgemein gesunde Lebensweise, damit das Risiko von Erkältungskrankheiten vermindert wird, die das Bronchialsystem zusätzlich belasten würden. Extreme körperliche Anstrengung vermeiden.

B

Borreliose

Borreliose ist eine Infektionskrankheit, die fast immer durch einen Zeckenstich übertragen wird. Auslöser sind sogenannte Borrelien. Mit diesen Bakterien sind manche Zecken infiziert. Die Borreliose wird auch Lyme-Krankheit bzw. Lyme-Borreliose genannt - nach dem Ort Lyme (Connecticut, USA), in dem gehäuft Gelenkentzündungen nach Zeckenstichen auftraten.

Die Infektion kann zu Veränderungen der Haut an der Stichstelle, Entzündungen an den Gelenken sowie Beeinträchtigungen des Nervensystems führen. Es erkranken etwa 0,3 bis 1,4 Prozent der Bevölkerung nach einem Zeckenstich an einer Borreliose - jährlich sind das etwa 60.000 Menschen. Ist eine Zecke mit Borrelien infiziert, so lassen sich nach einem Stich bei 20 bis 30 Prozent der Betroffenen Antikörper gegen Borreliose im Blut nachweisen. Etwa jede fünfte Zecke im europäischen Raum enthält Borrelien. Die Infektion mit Borrelien kann von März bis Oktober erfolgen; besonders häufig wird Borreliose aber in den

Monaten Juni und Juli übertragen.

Stadium I - Lokalinfection

An der Einstichstelle dringen die Borrelien in den Körper ein. Dort kann ein roter Fleck entstehen, der sich nach und nach vergrößert und in der Mitte meist bleich gefärbt ist. Dieses schmerzlose Mal bezeichnet man als „wandernde Röté“ (Erythema migrans). Zusätzlich können durch die Borreliose unspezifische Symptome wie Fieber, Bindehautentzündung, Kopf- und Muskelschmerzen, Gelenkentzündung und Lymphknotenschwellungen auftreten. Etwa 30 Prozent der Borrelieninfektionen verlaufen ohne die typische Hautrötung.

Stadium II - Streuung des Erregers

Wochen bis Monate nach dem Zeckenstich treten brennende Nervenschmerzen auf - meist in der Nähe der Zeckenstichstelle bzw. des Erythema migrans. Meist kommt es in diesem Borreliose-Stadium zu Schwellungen der Lymphknoten, Lähmungen und Gefühlsstörungen. Auch das Herz kann betroffen sein, beispielsweise in Form einer Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung.

Stadium III - chronische Infektion
Dieses bezeichnen Mediziner auch als Spätmanifestation der Borreliose. Monate bis Jahre nach der Infektion kann eine Gelenkentzündung (die so genannte Lyme-Arthritis) auftreten. Am häufigsten sind die Kniegelenke betroffen, gefolgt von Sprung-, Ellenbogen-, Finger-, Zehen-, Handwurzel- und Kiefergelenken. Ohne Therapie schwillt das Gelenk innerhalb von ein bis vier Wochen ab. Die Entzündung kann aber nach Monaten oder Jahren wiederkehren.

Außerdem kann es durch die Borreliose zu Hautveränderungen kommen (Acrodermatitis chronica atrophicans Herxheimer). Die Haut schwillt vor allem im Bereich von Ellenbogen, Knien, Unterarmen und Unterschenkeln an und verfärbt sich blaurötlich. Später wird sie sehr dünn und lässt sich wie Zigarettenpapier falten.

Sehr selten entwickelt sich im Spätstadium der Lyme-Borreliose eine Entzündung des Gehirns mit geistigem Abbau, Koordinationsstörungen und Lähmungen.

Wann Sie zum Arzt müssen

Sobald Sie den Verdacht auf eine Borreliose-Infektion haben, d.h. spä-



testens, wenn sich Auffälligkeiten an der Einstichstelle zeigen, nachdem Sie die Zecke vollständig entfernt haben.

Vorbeugung

Der wirksamste Schutz gegen Zeckenstiche und eine Borreliose ist, den Insekten möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten: Tragen Sie Kleidung, die möglichst viel Körperoberfläche bedeckt (z. B. lange Hosen, langärmelige Hemden und festes Schuhwerk). Verwenden Sie Insektenabwehrmittel, diese schützen in gewissem Umfang auch vor Zecken. Aber Vorsicht: Nach etwa zwei Stunden lässt ihre Wirkung nach. Suchen Sie nach Aufhalten in Gebieten mit potenziell hohem Zeckenvorkommen den Körper (vor allem auch bei Kindern) sorgfältig nach Zecken ab. Entfernen Sie jede Zecke sofort und desinfizieren Sie die Wunde sorgfältig. Ziehen Sie die Zecke ohne Drehbewegung aus der Haut. Am besten geht das mit einer speziellen Zeckenzange oder einer Zeckenkarte. Quetschen Sie den Körper der Zecke nicht, da Sie sonst den borrelienhaltigen Speichel des Insekts erst recht in die Haut drücken. Bisher gibt es in Europa keine Impfung gegen Borreliose.

C

Cholesterin

Cholesterin und die Triglyceride gehören zu den Lipiden (Blutfetten). Cholesterin ist einerseits lebenswichtig für den Aufbau der Zellen, sowie die Bildung von Hormonen

und Gallensäuren, andererseits kann es sich in einer bestimmten Zusammensetzung - dem so genannten LDL-Cholesterin - an den Gefäßinnenwänden ablagern und zur Verengung der Gefäße führen. Bei der Vorbeugung solcher Gefäßkrankungen und ihrer Folgen, z.B. Bluthochdruck, spielt das Cholesterin aus der Ernährung deshalb eine wichtige Rolle. Aus der Nahrung nimmt der Körper täglich 200-800mg Cholesterin auf. Außerdem produziert der Körper selbst ca. 1000 - 1500mg Cholesterin pro Tag. Bei einer erhöhten Cholesterinzufuhr von außen wird Cholesterin in den Blutgefäßen abgelagert und bildet dann einen Risikofaktor für Arteriosklerose und damit auch für hohen Blutdruck und für Herzkrankungen wie Herzinfarkt und Herzschwäche. Der Cholesterinspiegel wird im Blut gemessen. Man spricht von einem erhöhten Cholesterinspiegel bei einem Wert über 220mg/100ml. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht unbedingt ernährungsbedingt sein. Angeborene Störungen des Cholesterinstoffwechsels können zu erhöhten Werten führen. Außerdem ist der Cholesterinwert in der Schwangerschaft erhöht. Cholesterin ist nur in tierischen Produkten enthalten, z.B. in: Eigelb, Butter und anderen tierischen Fetten.

Häufige Ursachen

Übergewicht, fettreiche Ernährung, hoher Alkoholkonsum, Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen, erbliche Erkrankungen, Schilddrüsenunterfunktion, Krankheiten der Leber, Gallenwege oder Niere, Medikamente z. B. Antibabypille, Kortison, harntreibende Mittel.

Was Sie tun können

Reduzierung des Körpergewichtes und Ernährungsumstellung: Konsum von tierischen Fetten und Eigelb reduzieren, vor allem pflanzliche, ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen. Fisch kann weiterhin genossen werden. Möglichst oft tierische Fette gegen pflanzliche Fette ersetzen (z.B. Margarine statt Butter verwenden). Verstärkt ungesättigte Fettsäuren mit der Nahrung aufnehmen, um den Cholesterinwert zu senken und die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern (z.B. Distelöl, Olivenöl oder Kaltwasserfisch). Die in Kaltwasserfisch enthaltene mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure gibt es auch in Form von Fischölkapseln zum Einnehmen. Zur Unterstützung diätetischer Maßnahmen bei erhöhten Blutfettwerten sind auch hoch dosierte Knoblauchpräparate als pflanzliche Lipidsenker wirksam. Die pflanzliche Substanz Sitosterin (z.B. als Kapseln, Granulat) verringert die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie Ihren Cholesterinwert vom Arzt testen lassen wollen oder wenn bei einem Test festgestellt wurde, dass Ihr Wert zu hoch ist. Wenn Diät, Ernährungsumstellung und die Einnahme von pflanzlichen Präparaten nicht ausreichen, wird der Arzt die Behandlung mit anderen chemischen Lipidsenkern fortsetzen.

Vorbeugung

Ab ca. 20 Jahren sollten Sie regelmäßig Ihre Cholesterinwerte testen lassen. Regelmäßig Sport treiben und andere Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen wie Rauchen oder Übergewicht vermeiden.

D

Darmkrebs

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung in Deutschland, Männer und Frauen zusammengenommen ist Darmkrebs sogar die häufigste Krebsform in Deutschland! Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, aber auch „genetische Faktoren“ tragen zur Entstehung von Darmkrebs bei. Erforschen Sie also Ihre Familiengeschichte, bei familiärer Vorbelastung ist das Risiko für diese heimtückische Erkrankung erhöht. Jährlich erkranken in Deutschland rund 73.000 Menschen an Darmkrebs, ca. 27.000 Menschen sterben daran. Diese Zahlen sind umso erschreckender, da Darmkrebs – im Gegensatz etwa zum Lungenkrebs – durch Früherkennung in 90% der

Fälle verhindert bzw. geheilt werden kann.

Tückisch an Darmkrebs ist, dass er oft jahrelang im Darm wächst und größer wird, ohne Symptome zu verursachen. Erste Anzeichen können leicht mit anderen, harmlosen Beschwerden verwechselt werden. Beschwerden im Magen-Darm-Bereich (z.B.: Verstopfung, Krämpfe, wiederkehrender Durchfall) sollten immer durch einen Arzt abgeklärt werden, um den Tumor so früh wie möglich zu entdecken. Für optimale Heilungschancen sind Vorsorgegedarmspiegelungen bei Darmkrebs besonders effektiv (= Goldstandard der Darmkrebsvorsorge, nur die Spiegelung ist eine echte Primärprävention).

Bei jeder vierten beschwerdefreien Person ab einem Lebensalter von 50 Jahren finden sich Dampolypen, also potentielle Krebsvorstufen, die im Rahmen der Spiegelung sogleich entfernt werden können. Bei einer von 100 beschwerdefreien Personen ab dem 50. Lebensjahr findet sich bereits Darmkrebs, in der Regel noch in einem frühen und gut heilbaren Stadium. (Krebsheilungsrate ohne Vorsorge 60%, mit Vorsorge 95%, somit ist eine Krebsheilung bei einem von 3 Krebspatienten der Vorsorge zuzuschreiben).

Darmkrebs ist leider auch nach der Einführung der Vorsorgegedarmspiegelung als gesetzliche Vorsorgeleistung im Jahr 2002 immer noch häufig in der Hamburger Bevölkerung zu finden. Mindestens 1000 Personen erkranken hier jährlich neu an Darmkrebs, ca. 500 sterben daran. Durch die konsequente Teilnahme an der Vorsorgegedarmspiegelung (ab dem 55. Lebensjahr, Zeitintervall: alle 10 Jahre) könnte jährlich bei mindestens 400 dieser Menschen verhindert werden, dass diese an Darmkrebs sterben. Übrigens, bei individuell erhöhtem Darmkrebsrisiko (Familiengeschichte mit gehäuftem Polypen, Darmkrebs oder anderen Krebsarten, eigene Krankengeschichte ggf. mit anderen Krebserkrankungen, Polypen, chronisch entzündlicher Darmerkrankung, langjährigem Diabetes, etc.) kann eine Vorsorgeuntersuchung auch schon in jüngerem Alter bzw. in kürzeren Kontrollintervallen sinnvoll sein. Siehe hierzu den „Risikofragenbogen Darmkrebs“ der gemeinnützigen Stiftung Lebensblicke unter: www.hh-gegen-darmkrebs.de.

Depression

bedeutet bedrückte Stimmung. Der Begriff „depressiv“ bezeichnet Verschiedenes. Zum einen ist die Traurigkeit gemeint als „normale“, d. h. angemessene Reaktion auf betrübliche oder entmutigende Anlässe (schwerer Verlust). Akute Trauer geht oft mit Beschwerden wie

Kraftlosigkeit, Erschöpfung oder psychosomatischen Beschwerden wie Magen-Darm-Störungen einher. Zu den psychischen Reaktionen gehören auch emotionale Kühle oder Gereiztheit. Davon zu unterscheiden sind verschiedene Formen von Depressionen im Sinne einer Erkrankung. Circa 15 Prozent der Bevölkerung leiden hin und wieder an leichteren Depressionen, während ungefähr zwei Prozent von einer schweren melancholischen Depression (s. u.) betroffen sind. Frauen leiden etwas häufiger an Depressionen als Männer.

Ursachen und Depressionstypen

1. Die organische oder symptomatische Depression

Deren Ursachen in einer körperlichen Veränderung liegt.

Häufige Ursachen

Gehirnveränderungen (z.B. nach Schlaganfall), Störungen oder Veränderungen im Hormonhaushalt nach einer Schwangerschaft (Schwangerschaftsdepression) oder in den Wechseljahren. Virusinfektionen wie Grippe oder AIDS. Medikamentös ausgelöst (z.B. durch die Antibabypille oder Betablocker). Andere Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Morbus Parkinson.

2. Die reaktive Depression

Die ist eine Überreaktion einer psychisch empfindlichen Person auf ein schlimmes Erlebnis. Eine solche abnorme Trauerreaktion kann über Monate und Jahre dauern. Die Betroffenen kapseln sich ab, werden passiv, interessenlos und zum Teil auch verbittert und aggressiv. Oft leiden die Kranken unter erheblichen psychosomatischen Magen-Darm-Störungen. Alkohol- und Medikamentenmissbrauch sind nicht selten.

Häufige Ursachen

Tod eines geliebten Menschen, Trennung vom Lebenspartner. Berufliche oder finanzielle Krise. Tiefgreifendes negatives Erlebnis (z.B. Unfall).

3. Die neurotische Depression

Man spricht auch von depressiver Persönlichkeitsstörung, weil es sich um eine mehr oder weniger das Leben des Betroffenen durchziehende Störung handelt. Depressiv-neurotische Menschen sind still und zurückhaltend und wirken gehemmt und bedrückt. Manche geben sich nach außen gelassen, andere eher misstrauisch und mürrisch. Ansonsten sind sie solide, fleißig und auf Unauffälligkeit bedacht. In schwierigen Situationen kann sich die Depression verschlimmern.

Häufige Ursachen

Konflikte in der Kindheit, sei es, dass

es an „Nestwärme“ mangelte oder die Betroffenen übermäßig versorgt und verwöhnt wurden. In beiden Konstellationen wird der junge Mensch gehindert, sich frei und unabhängig zu entwickeln.

4. Die melancholische Depression (früher: endogene Depression)

ist eine schwere seelische Erkrankung und geht mit einer hohen Selbstmordrate einher. Die melancholische Stimmung hat nichts mit einer normalen Traurigkeit gemein. Die Betroffenen beschreiben ihren Zustand eher als gleichgültig, leer und ausgebrannt. Es ist gerade das Gefühl, nicht fühlen und nicht trauern zu können, was die Kranken bedrückt und meist auch mit Angst erfüllt. Zudem ist die Gefühllosigkeit verbunden mit einer Antriebshemmung, welche die Kranken hindert selbst einfache Aufgaben zu erfüllen. Sie können sich zu nichts aufraffen, haben keine Initiative und keinen Elan, jede Tätigkeit wird zur Qual. Häufig ist die Stimmung morgens am Schlechtesten und bessert sich im Verlauf des Tages. Oft ist die Haltung der Kranken schlaff und gebeugt und die Sprache leise und eintönig. Da es keinen äußeren Anlass für die Depression gibt, war früher der Begriff „endogen“, was „von innen heraus“ bedeutet, gebräuchlich. Manchmal wechselt sich die Depression mit ebenfalls unbegründeten oder überzogenen Hochstimmungen (Manien) ab. Die betroffene Person ist übermäßig aktiv, gut gelaunt und lebhaft.

Man spricht dann von einer manisch-depressiven Erkrankung. Häufig kommt es zu einem periodischen Verlauf, bei dem sich manische, depressive und „normale“ Phasen abwechseln.

Häufige Ursachen

Vererbung kann eine Rolle spielen. Chemische Veränderungen im Körper, die die Gehirnfunktion beeinflussen.

5. Die saisonale oder Winterdepression

ist eine leichte Form der depressiven Verstimmung, die eine Reaktion des Körpers auf die dunkle, kalte Jahreszeit sein kann.

Häufige Ursachen

Veränderter Hormon- und Energiehaushalt im Winter. Fehlendes Sonnenlicht.

Was Sie tun können

Selbsthilfe ist nicht möglich. Suchen Sie das Gespräch mit anderen Betroffenen, Freunden und Bekannten. Beratungsstellen, Psychotherapeuten und Psychologen bieten professionelle Hilfe.

Leichte Depressionen können mit einem pflanzlichen Medikament aus Johanniskraut gelindert werden. Die Wirkung tritt jedoch erst nach ca. zwei Wochen ein. Sofern Sie die Symptome bei anderen entdecken, versuchen Sie die betroffene Person zu überzeugen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Depressive Personen sind oft schwierig im Umgang. Versuchen Sie folgende Regeln dabei zu beachten: Mitleid und Trost bestätigen die Depressiven in ihrem Elend und sind keine Hilfe. Reagieren Sie mit einführenden Fragen statt mit Ratschlägen. Versuchen Sie eine gewisse Distanz zur betroffenen Person zu halten. Nehmen Sie besonders Selbstmorddrohungen sehr ernst, auch wenn sie häufiger geäußert werden. Die meisten Menschen kündigen ihren Selbstmord vorher an.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie merken, dass sie mit Ihrer Trauer nicht mehr alleine fertig werden.

Was Ihr Arzt tun kann

Zur medikamentösen Therapie stehen eine Reihe von Antidepressiva zur Verfügung, die in unterschiedlichem Ausmaß den Antrieb steigern oder hemmen und die Stimmung aufhellen können. Sie greifen in den aus dem Gleichgewicht geratenen Stoffwechsel ein. Dadurch können sie die Schwere oder Häufigkeit der depressiven Phasen herabsetzen. Die antidepressive Wirkung dieser Medikamente setzt erst nach ca. zwei Wochen ein. Achtung: Medikamente, die den Antrieb steigern, erhöhen auch die Selbstmordgefahr, da der Patient zwar noch depressiv sein kann, jedoch durch die Antriebssteigerung die nötige Energie aufbringt, sich umzubringen. In vielen Fällen kann eine Psychotherapie gut helfen. In schweren Fällen ist eine zeitweilige Einweisung in eine Nervenklinik notwendig, um einen Selbstmord zu verhindern. Bei Winterdepressionen kann eine Lichttherapie helfen, bei der die betroffene Person regelmäßig mit hellem Licht bestrahlt wird.

Vorbeugung

In schwierigen Situationen den Rat und die Hilfe anderer Menschen in Anspruch nehmen. Versuchen Sie, das Selbstwertgefühl zu erhalten. Auch andere Menschen haben Probleme und machen Fehler.

E

Ekzem

Ekzem ist ein Sammelbegriff für entzündliche Hautveränderungen.

Dabei kann es im akuten Zustand zu Schwellung, Rötung, Bläschen- oder Knötchenbildung, Schuppen und Nassen kommen. Später können Verkrustungen auftreten. Oft sind die Ekzeme mit starkem Juckreiz verbunden. Wird ein Ekzem chronisch, verdickt sich die Hornhaut und die Haut wird trocken und rissig. Man unterscheidet zwischen äußerlichem (exogenem) Ekzem, das durch äußerliche Einflüsse hervorgerufen wird, und innerlichem (endogenem) Ekzem, das organisch bedingt ist. Die Ursache des endogenen Ekzems, der Neurodermitis, ist oft schwer herauszufinden. Ekzeme treten meist an der Stelle auf, an der der Kontakt mit der auslösenden Substanz stattfand. Sie können allergisch bedingt sein oder



direkt durch eine die Haut reizende Substanz ausgelöst werden. Allergische Reaktionen können auch erst nach jahrelang dauerndem Kontakt mit der Substanz auftreten, treten dann aber bei jedem weiteren Kontakt sofort wieder auf. Nichtallergische Ekzeme durch schwach reizende Stoffe treten oft erst nach längerem Kontakt mit der schädigenden Substanz (z.B. Wasser, Putzmittel) auf. Ist die Substanz stark reizend (z.B. Säuren oder Laugen), treten die Beschwerden sofort auf. Sowohl allergische als auch nichtallergische Ekzeme können teilweise durch Sonneneinstrahlung verschlimmert werden.

Häufige Ursachen

Ekzem auslösende Substanzen: Medikamente, Kosmetika, Chemikalien (z.B. Putzmittel), Textilien, Metalle (z.B. Nickel in Modeschmuck oder Gürtelschnallen), Nahrungsmittel (z.B. Kuhmilch beim Säugling), Pflanzen.

Was Sie tun können

Auslösende Substanz herausfinden, möglichst meiden oder zumindest

den direkten Hautkontakt damit verhindern.

Keine herkömmliche Seife verwenden, da diese den Säureschutzmantel der Haut angreift und dadurch die Haut austrocknet. Anstelle von Seife lieber Waschcremes oder Waschstücke verwenden (Syndet). Statt Schaumbädern oder stark schäumenden Duschbädern Creme- oder Ölbäder verwenden. Diese trocknen die Haut nicht aus, sondern fetten und pflegen sie bei der Reinigung. Nach dem Waschen die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion eincremen. Verwendung von allergiegetesteten Hautpflegeprodukten, die für trockene, empfindliche Haut geeignet sind (auch beim Sonnenschutz). Patienten mit sonnenempfindlichem Ekzem sollten die Sonne meiden. Starkes Schwitzen an den ekzematösen Stellen vermeiden. Der salzige Schweiß reizt die Haut zusätzlich. Auftragen einer Salbe gegen das Ekzem (z.B. Bufexamac oder mit Hydrocortison). Gegen starken Juckreiz helfen Tabletten mit Antihistaminika-Wirkstoff (= juckreizstillend, antiallergisch). Diesen Wirkstoff gibt es auch als Salben oder Cremes zur äußerlichen Anwendung bei schwächerem Juckreiz.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei starken Beschwerden oder wenn die Beschwerden nicht nachlassen.

Was Ihr Arzt tun kann

Herausfinden der Ursache des Ekzems (z.B. durch Allergietest). Behandlung der Ekzemsymptome mit stärker wirksamen Präparaten gegen Juckreiz oder Entzündung.

Vorbeugung

Bei der Arbeit mit hautreizenden Stoffen Handschuhe (am besten aus PVC, darunter Baumwollhandschuhe) tragen. Neue Kleidungsstücke vor dem ersten Tragen waschen. Beim Sonnenbaden keine Parfüms oder Kosmetika (außer Sonnenschutzmittel) auftragen.

F

Fußpilz

Fußpilz ist eine der häufigsten Hauterkrankungen und kann durch verschiedene Erreger, z.B. Fadenpilze (Dermatophyten) oder Hefepilze (Candida), hervorgerufen werden (Pilzinfektion). Es kommt zu Entzündungen und Nässen, Hautabschuppungen oder Blasenbildung mit Juckreiz zwischen den Zehen. Später können auch die Fußsohlen, besonders die Fußlinien und die Zehennägel, befallen werden (Nagelpilz).

Häufige Ursachen

Die Ansteckung kann überall erfolgen. Besondere Gefahrenquellen sind Feuchträume, also Schwimmbäder, Saunen oder öffentliche Duschen. Das feuchtwarme Klima im Schuh (besonders im Sommer) ist ideal für die Ausbreitung von Fußpilz. Verletzungen des Nagelbettes begünstigen das Eindringen der Pilzkeime in den Fußnägel.

Was Sie tun können

Handtücher und Strümpfe möglichst heiß waschen. Schuhe mit Desinfektionsspray desinfizieren. Zehenzwischenräume nach dem Baden gut abtrocknen. Entfernen der sich abschuppenden Haut. Antipilzmittel (Antimykotika) mehrmals täglich in Form von Salben, Pudern oder Sprays auftragen. Um sicher zu gehen, dass es zu keinem Rückfall kommt, muss die Anwendung mindestens zwei bis drei Wochen erfolgen; auch, wenn die Beschwerden schon abgeklungen sind. Juckreizstillende Fußbäder oder Cremes, z.B. mit Eichenrinde, anwenden.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie nicht sicher sind, ob es sich um Fußpilz handelt. Wenn die Beschwerden trotz Behandlung stärker werden.

Was Ihr Arzt tun kann

Ausschluss anderer Ursachen für die Beschwerden (z.B. Allergien oder Durchblutungsstörungen in den Beinen (Arterienverkalkung). Feststellen des genauen Erregers der Pilzinfektion, damit gezielt ein Antimykotikum gegen diese Pilzart eingesetzt werden kann.

Vorbeugung

In Schwimmbädern und öffentlichen Duschen Badeschuhe tragen. Die Möglichkeit zur Fußdesinfektion in öffentlichen Schwimmbädern nutzen. Möglichst atmungsaktives Leder-Schuhwerk tragen, besonders im Sommer. Bei warmem Wetter Luft an die Füße lassen und barfuß laufen. Nach dem Baden Zehenzwischenräume gut abtrocknen. Keine synthetischen Strümpfe tragen, sie fördern das Fußschwitzen.

G

Gallensteine

Ursachen

Die Galle, die zur Fettverdauung im Zwölffingerdarm benötigt wird, wird von der Leber produziert und in der Gallenblase zwischengelagert. In der Verdauungsphase zieht sich die

Gallenblase zusammen und die Galle gelangt über den Gallengang in den Darm. Gallensteine entstehen, wenn sich die übliche Zusammensetzung der Galle verändert hat. Dann kristallisieren Cholesterin, Calcium und Gallenfarbstoffe aus und klumpen zu Gallensteinen zusammen.

Diese Steine können die Gallenblasenwand reizen. Dadurch entsteht eine Entzündung, die zu Schmerzen führt. Die Beschwerden sind im rechten Oberbauch lokalisiert und treten oft nach fettreichen Mahlzeiten auf. Die Schmerzen können sehr heftig und krampfartig sein (sog. Koliken), tagelang anhalten und mit Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schweißausbrüchen und Kreislaufbeschwerden einhergehen. Rutscht ein kleiner Gallenstein aus der Gallenblase in den Gallengang, wird der Gallenabfluss gestört. Die Muskulatur der Gallengänge versucht dann, das Hindernis durch krampfartiges Zusammenziehen hinauszubefördern. Auch dadurch können Koliken entstehen. Je nachdem, wo der Stein festsetzt, kann außerdem eine Gelbsucht (Ikterus) oder eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse hinzukommen. Sehr viele Menschen haben Gallensteine, ohne es zu wissen, und ohne dass die Steine Beschwerden verursachen. Junge Menschen sind selten von Gallensteinen betroffen, ab dem 30. Lebensjahr nimmt das Risiko eines Steinleidens stetig zu. Frauen erkranken etwa doppelt so häufig wie Männer.

Häufige Ursachen

Erbliche Veranlagung, Übergewicht, fettreiche Ernährung, Einnahme der Antibabypille.

Was Sie tun können

Bei akuten Gallenkoliken Nahrungsaufnahme einstellen. Keine warme Auflage, Wärme verschlimmert die Entzündung. Gegen die starken Schmerzen helfen schmerzstillende und krampflösende Mittel (sog. Spasmolytika) als Tabletten oder bei Übelkeit und Erbrechen als Zäpfchen. Pflanzliche Präparate als Tee oder Extrakt in Tropfen oder Dragees lindern ebenfalls die Beschwerden.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei häufigem Auftreten von unklaren Schmerzen im Oberbauch und Übelkeit nach einer fettreichen Mahlzeit. Bei jeder akuten Gallenkolik.

Was Ihr Arzt tun kann

Er wird schmerzstillende und krampflösende Mittel, bei bakteriellen Entzündungen auch Antibiotika verordnen. Durch Ultraschall und Röntgen lassen sich Größe, Menge, Lage und Art der Steine feststellen. Bestimmte Gallensteine lassen sich in einer Langzeittherapie mit Medika-

menten auflösen, andere können mit Schallwellen zertrümmert werden. Oft muss die Gallenblase mitsamt den Steinen durch eine Operation entfernt werden. Dies kann als offene Operation geschehen; dabei wird der Bauchraum chirurgisch geöffnet. Eine neuere Methode, die allerdings nicht immer angewendet werden kann, ist die Entfernung der Gallenblase per Bauchspiegelung.

Vorbeugung

Übergewicht reduzieren. Zu fette, gebratene oder blähende Kost weitgehend meiden. Lieber fünf kleine Mahlzeiten täglich essen und allzu üppige Mahlzeiten vermeiden. Dadurch kann eine Kolik



nicht verhindert werden, aber eine Ernährungsumstellung wirkt sich bei Gallenleiden insgesamt positiv aus. Alkoholkonsum reduzieren. Auf Magenbitter verzichten (diese sind der Galle weniger zuträglich als ab und zu ein klarer Schnaps).

H

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf Blütenpollen; bei allergischem Schnupfen können andere Substanzen eine heuschnupfenartige Reaktion auslösen (z.B. Hausstauballergie). Es kommt zu häufigem Niesen, die Nase läuft, juckt und brennt, die Augen sind geschwollen, tränen und jucken. Im Gegensatz zum Erkältungsschnupfen ist das Nasensekret wässrig und ganz klar. Je nachdem, zu welcher Jahreszeit die allergisierenden Pflanzen blühen, treten die Beschwerden auf. Die meisten Menschen leiden im Frühjahr unter Heuschnupfen; es gibt jedoch auch Personen, die im Som-

mer oder Herbst Probleme haben. Treten die Beschwerden im Winter auf, so handelt es sich meist um eine Allergie auf Hausstaubmilben oder Tierhaare.

Durch einen Allergietest lässt sich herausfinden, welche Pollen die Allergie auslösen. Viele Menschen sind gegen verschiedene Pollen einer Pflanzengruppe allergisch, man nennt das die Kreuzallergie. Manchmal kann aus einem „einfachen“ Heuschnupfen längerfristig auch ein allergisches Asthma werden. Stoffe, die häufig Heuschnupfen auslösen: Baumpollen (z.B. Haselnuss, Eiche, Ahorn, Ulme) im Frühjahr, Gräserpollen (Heuermte) im Sommer, Kräuterpollen (z.B. Beifuß) im Spätsommer und Herbst.

Was Sie tun können

Allergieauslösende Substanzen meiden. Zur Vorbeugung und zur Behandlung können Calciumtabletten und ein Nasenspray oder Augentropfen mit Cromoglicinsäure verwendet werden. Sind die Nasenschleimhäute angeschwollen, kann man abschwellende Nasentropfen benutzen (Schnupfen). Bei geröteten Augen können kurzfristig Augentropfen gegen Bindehautentzündung helfen. Bei starken, akuten Beschwerden helfen antiallergische Tabletten (sogenannte Antihistaminika) oder Tropfen. Hierbei sind Tabletten mit modernen Wirkstoffen, die nicht müde machen, vorzuziehen. Zur Vorbeugung und Behandlung gibt es auch einige homöopathische Mittel.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie nicht wissen, worauf Sie allergisch reagieren. Wenn Sie Atemnot oder andere asthmatische Beschwerden haben. Wenn sich die Beschwerden auch nach Selbstbehandlung nicht bessern.

Was Ihr Arzt tun kann

Einen Allergietest durchführen. Verordnung stärkerer antiallergischer und entzündungshemmender Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen (evtl. auch mit Cortison) gegen die Beschwerden. Eine sog. Hyposensibilisierung durchführen: Die Überempfindlichkeit gegenüber einem bestimmten Stoff wird durch eine regelmäßige Spritze herabgesetzt, indem diese Substanz in langsam steigenden Dosierungen zugeführt wird.

Vorbeugung

Auf die Pollenvorhersage achten (Tageszeitung, Radio, Telefonservice), einen Pollenflugkalender aus der Apotheke besorgen und bei Pollenflug der entsprechenden Pflanzen möglichst im Haus bleiben. Beson-

ders stark ist der Pollenflug morgens. Türen und Fenster in der Pollenflugzeit möglichst geschlossen halten. Vor dem Schlafengehen täglich die Haare waschen, um Pollen zu entfernen. Meer und Hochgebirge sind nahezu pollenfreie Zonen. Daher während der Zeit des stärksten Pollenfluges möglichst Urlaub nehmen und in diese Regionen fahren.

Impotenz

Unter Erektionsstörungen, Potenzstörungen oder Impotenz versteht man die Unfähigkeit des Mannes, eine für den normalen Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion zu erlangen oder aufrecht zu erhalten. Der Penis enthält Schwellkörper, deren Gefäße sich bei einer Erektion erweitern und vermehrt mit Blut füllen. Während der Erektion ziehen sich die Muskeln um diese Blutgefäße zusammen und verhindern das schnelle Abfließen des Blutes. Gelegentliche Erektionsstörungen sind normal und können in jedem Alter vorkommen. Moderne Forschungsergebnisse zeigen, dass Potenzstörungen häufiger organische Ursachen haben als bisher angenommen. Bei Potenzstörungen psychischer Ursache kann eine erstmalige Erektionsstörung dazu führen, dass der Mann beim nächsten Mal unter einem starken Leistungsdruck steht, was wiederum zu erneuten Erektionsschwierigkeiten führen kann. Für eine organische Ursache spricht, wenn überhaupt keine Erektionen mehr stattfinden. Mit zunehmendem Alter treten Potenzstörungen häufiger auf. Grund dafür ist abnehmendes sexuelles Verlangen wegen geringerer Hormonproduktion sowie altersbedingter Verschleiß der Schwellkörper. Finden noch unwillkürliche, nächtliche oder morgendliche Erektionen statt und treten die Probleme bei der Selbstbefriedigung nicht auf, stecken meist psychische Ursachen hinter den Störungen.

Häufige Ursachen

Psychische Probleme: Leistungsdruck, Versagensängste, Partnerschaftsprobleme, Depressionen, Stress oder Müdigkeit.

Organische Ursachen

Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Erkrankungen des Nervensystems, Hormonstörungen, Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Cholesterinwerterhöhung, Nebenwirkung bestimmter Medikamente z.B. gegen Bluthochdruck, Magengeschwüre, Depressionen u.a.,



Alkohol, Nikotin- oder Drogenmissbrauch, Nachfolge einer Prostataoperation.

Was Sie tun können

Psychische Probleme sollten in jedem Fall besprochen werden: entweder mit der Partnerin oder mit einem Experten (Arzt, Sexualtherapeut). Nicht zu hohe Anforderungen in sexueller Hinsicht an sich selbst stellen und Zeit für den Geschlechtsverkehr nehmen. Zuviel Alkohol und Zigaretten vermeiden. Die Einnahme von gefäßerweiternden Substanzen, z.B. Yohimbin, kann Erektionsstörungen bessern. Präparate mit Sildenafil (z.B. Viagra) oder entsprechende Nachfolgesubstanzen enthalten einen Wirkstoff, der die Durchblutung im Schwellkörper anregt. Allerdings sind die Produktangaben bezüglich Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und die Gegenanzeigen genau zu beachten. So darf Sildenafil u.a. bei schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht eingenommen werden. Andere Präparate enthalten den Wirkstoff Apomorphin (z.B. Ixense). Der Angriffspunkt von Apomorphin ist ein anderer als der von Sildafenil: Die apomorphinhaltigen Medikamente wirken durch einen zentralen Mechanismus direkt im Gehirn. Über eine Stimulation verschiedener Rezeptoren im Gehirn wird der natürliche Erektionsprozess verstärkt. Auch eine äußerliche Anwendung von gefäßerweiternden Mitteln (z.B.

Salbe mit Bamethan) kann versucht werden. Präparate mit spanischer Fliege, Strychnin oder Nitroverbindungen (meist ausländische Produkte von recht zweifelhafter Herkunft) haben gefährliche oder zumindest unangenehme Nebenwirkungen und steigern die Erektionsfähigkeit kaum.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei mehrmaligem Auftreten von Erektionsstörungen innerhalb kürzerer Zeit, um herauszufinden, ob eine organische Ursache oder ein psychisches Problem vorliegt.

Was Ihr Arzt tun kann

Häufig hilft ein Gespräch mit einem Außenstehenden bzw. Experten. Natürlich kann die Partnerin miteinbezogen werden. Bei der Einnahme eines Medikamentes, das Potenzstörungen hervorrufen kann, kann der Austausch gegen ein anderes Präparat diese Störungen beheben. In einigen Fällen Einnahme eines Hormonpräparates verordnen. Manchmal ist ein operativer Eingriff notwendig, um die Störung zu beseitigen, z.B. gefäßchirurgische Eingriffe. Lässt sich die Erektionsstörung nicht beheben, gibt es verschiedene Hilfsmittel: äußere Erektionshilfen, z.B. das Vakuum-Erektionsgerät. Mit einer speziellen, am Penis angelegten Saugpumpe wird ein Vakuum erzeugt, so dass Blut in die Schwellkörper einströmt. Ihr Arzt kann Ihnen noch weitere

Erektionshilfen nennen und Sie an Spezialisten überweisen. Eine relativ neue Möglichkeit bietet die SKAT-Methode. SKAT ist die Abkürzung für Schwellkörper-Auto-Injektions-Therapie. Hier wird eine künstliche Erektion kurz vor dem Geschlechtsverkehr durch Selbstinjektion durchblutungsfördernder Substanzen in den Schwellkörper erzeugt. Allerdings gibt es auch bei dieser Methode Nebenwirkungen, z.B. Veränderungen der Schwellkörper.

Vorbeugung

Sexuelle Probleme und Wunschvorstellungen mit der Partnerin besprechen. Schlafstörungen, Stress, Nikotin und Alkohol möglichst meiden. Als Diabetiker unbedingt den Blutzucker gut einstellen. Dies ist die beste Möglichkeit, die vielen Komplikationen der Zuckerkrankheit, zu denen auch eine nachlassende Erektionsfähigkeit gehört, zu vermeiden. Prinzipiell sind die Heilungschancen umso höher, je früher das Problem angepackt wird. Leider vermeiden viele Männer aus Scham über den Verlust ihrer Männlichkeit den Gang zum Spezialisten. Rund anderthalb Jahre warten Betroffene im Schnitt, bevor sie ärztliche Hilfe suchen.

J

Jodmangel

Die Schilddrüse benötigt zur Produktion der Schilddrüsenhormone Thyroxin und Trijodthyronin den Baustein Jod. Jodmangel veranlasst die Schilddrüse zum Wachstum, da hierdurch die geringen Jodreserven des Körpers besser ausgenutzt werden können. Durch die Vergrößerung der Schilddrüse entsteht ein Kropf, der zunächst keine Beschwerden verursacht. Erst wenn die Schilddrüse viel Raum im Hals einnimmt, wird sie als Verdickung sichtbar. Dann können auch Schluckbeschwerden und sogar Atemnot entstehen, da die vergrößerte Schilddrüse auf Kehlkopf, Speise- und Luftröhre drücken kann. Wird der Jodmangel nicht behoben, entstehen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion. Jodmangel in der Schwangerschaft gefährdet das Ungeborene: Fehlgeburten sind häufiger, beim Kind kann sich ein Kropf entwickeln. Die tägliche Jodaufnahme sollte bei 150-300 mg liegen. Heranwachsende, Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Bedarf; nach Rücksprache mit dem Arzt sollten diese Personen eventuell Jod-Präparate einnehmen.

Häufige Ursachen

Jodarmes Trinkwasser und jodarme Ernährung. In den küstenfernen Gebieten ist das besonders häufig der Fall.

Was Sie tun können

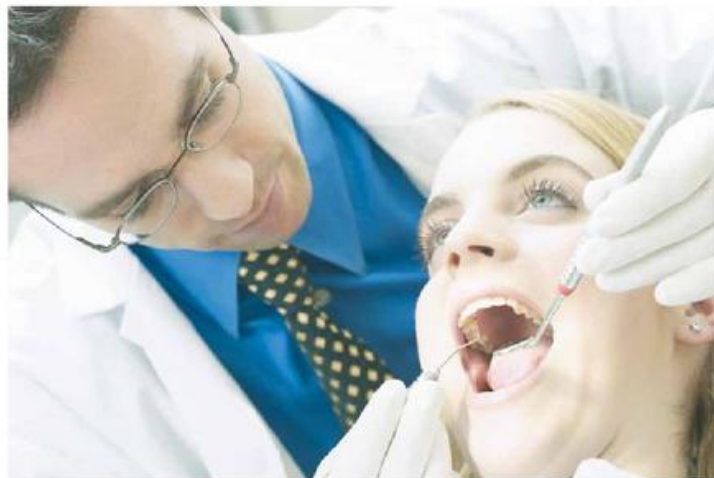
Bewusst jodreich ernähren: Fisch und Meeresfrüchte regelmäßig verzehren. Jodiertes Speisesalz verwenden. Beim Kauf von verarbeiteten Nahrungsmitteln wie z.B. Backwaren darauf achten, dass bei der Herstellung jodiertes Speisesalz benutzt wurde. Jodhaltige Mineral- bzw. Heilwasser oder jodhaltige Zahnpasten verwenden. Japanische Algen aus dem Bioladen zum Würzen verwenden.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie merken, dass Ihr Halsumfang sich vergrößert hat, evtl. in Verbindung mit anderen oben genannten Beschwerden. Wenn Sie Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion feststellen.

Was Ihr Arzt tun kann

Bei jüngeren Personen und wenn der Kropf noch nicht lange besteht, wird der Arzt ein Jod-Medikament für mehrere Monate verordnen, um die Jodspeicher der Schilddrüse wieder aufzufüllen. Anschließend ist auf eine jodreiche Ernährung zu achten, um Rückfälle zu vermeiden. Wenn Sie älter sind und der Jodmangel schon länger besteht, sind ausführliche Untersuchungen der Schilddrüsenfunktion nötig, bevor über eine Behandlung entschieden werden kann. Meist wird eine Kombinationstherapie mit Schilddrüsenhormonen und Jod-Präparaten durchgeführt. Manchmal ist auch die alleinige Zufuhr von Schilddrüsenhormonen sinnvoll. Anschließend ist auf eine jodreiche Ernährung zu achten; eventuell muss zusätzlich ein



niedrigdosiertes Jod-Medikament eingenommen werden. Jodverwertungsstörungen (wenn die Schilddrüse zwar genügend Jod bekommt, es

aber nicht richtig verwenden kann), werden mit Schilddrüsenhormon-Tabletten behandelt. Dann bekommt der Körper wieder genügend Schilddrüsenhormone und die Schilddrüse stellt ihr Wachstum ein. Manchmal ist auch eine operative Kropfentfernung notwendig. Eine Verkleinerung der Schilddrüse kann auch durch die Vergabe von radioaktivem Jod erzielt werden (sog. Radiojod-Therapie).

K

Karies

Zahnbelag (Plaque) ist ein rauher, klebriger Belag auf den Zähnen, der aus Speichel, Bakterien und Nahrungsresten besteht. Zahnbelag ist die Hauptursache für Karies und Zahnfleischentzündungen. Mit Farbstofftabletten lässt sich der Zahnbelag anfärben und somit sichtbar machen. Bei starken Rauchern und Teetrinkern kommt es zu einer gelblichen, schwer entfernbaren Verfärbung auf den Zähnen (Raucherzähne). Dies ist vor allem ein kosmetisches Problem. Setzen sich Mineralsalze (z.B. Calcium, Phosphat) aus dem Speichel im Zahnbelag ab, so bilden sich harte, weiße oder gelbliche Ablagerungen am Zahn, die man Zahnstein nennt. In dem porösen Zahnstein kann sich wiederum leicht Zahnbelag absetzen, der das Zahnfleisch angreift. Die Bakterien auf der Zahnoberfläche bauen Kohlenhydrate, besonders Zucker, aus der Nahrung zu Säure ab. Diese Säure löst die Zahnschmelz auf und es kommt zu Karies (Zahnfäule). Bereits eine Viertelstunde nach der Mahlzeit setzt die schädigende Wirkung des Zuckers ein. Dabei werden besonders die Mineralien

angegriffen. Bakterien können in das Zahnmark eindringen und dort zu Entzündungen führen. Meist kommt es dann zu starken Zahnschmerzen. Beginnende Karies zeigt sich durch Empfindlichkeit der Zähne gegen Heißes, Kaltes oder Süßes.

Häufige Ursachen

Mangelhafte Zahnpflege, häufiges Naschen. Besonders gefährlich sind klebrige Süßigkeiten, die an den Zähnen haften. Zu unharter Zahnschmelz (z.B. durch Fluormangel). Arbeiten mit hoher Staubbelastung.

Was Sie tun können

Zahnbelag und Karies lassen sich durch richtige Zahnpflege vorbeugen. Dazu gehört zweimal tägliches Zähneputzen oder besser sogar nach jeder Mahlzeit. Die Zahnbürste sollte einen kleinen Kopf mit weichen Kunststoffborsten besitzen. Sie muss spätestens alle zwei Monate erneuert werden. Die Putzbewegung sollte kreisend sein und alle Flächen und Kanten der Zähne berücksichtigen. Die Zahnzwischenräume am besten mit Zahnseide oder mit Interdentalbürstchen reinigen. Zusätzlich kann noch eine Munddusche verwendet werden, um Speisereste zu entfernen. Die Zahnpasta härtet durch ihren Fluorgehalt den Zahnschmelz und vermindert den Bakterienbefall der Zähne und entfernt durch ihre Putzkörper Plaque. Spezielle Zahnpasten wirken noch gegen viele andere Probleme, z.B. bei empfindlichen Zahnhalsen. Hochkonzentriertes Fluoridgelee zur einmal wöchentlichen Anwendung wirken besonders intensiv gegen Karies und Plaque. Mundwässer und Mundspülungen gegen Plaque und Karies erreichen auch die Stellen, die man mit der Zahnbürste nicht erreicht. Ist das Zähneputzen unterwegs nicht möglich, so helfen spezielle Kaugummi, die schädliche Säure zu neutralisieren. Aggressive Zahnpasten, die z.B. Putzkörper enthalten, oder harte Zahnbürsten sollten nur in Ausnahmefällen verwendet werden (z.B. bei Raucherzähnen), da dadurch auf Dauer Zahn und Zahnfleisch angegriffen werden.

Wann Sie zum Zahnarzt müssen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben oder bei Heiß-Kalt-Empfindlichkeit aufgrund von Karies. Außerdem sollten Sie alle sechs Monate zum Zahnarzt gehen.

Was Ihr Zahnarzt für Sie tun kann

Der Zahnarzt kann Zahnbeläge und Zahnstein gründlich entfernen. Er kann Karies bereits im Anfangsstadium erkennen und behandeln. Die schadhafte Stelle muss sorgfältig ausgebohrt werden und mit einer geeigneten Substanz gefüllt werden. Durch

Calcium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Nach dem Zahnschmelzmantel werden auch innere Schichten des Zahnes

einen Kunststoffüberzug (Versiegelung) können raue Zahnoberflächen geglättet und vor Ablagerungen und Karies geschützt werden.

Vorbeugung

Die beste Vorbeugung ist eine regelmäßige und sorgfältige Zahnpflege, von den ersten Zähnen an. Möglichst wenig Süßigkeiten essen. Danach sofort die Zähne putzen. Vorsicht auch vor verstecktem Zucker, z.B. in Ketchup und Fruchtsäften. Auch „natürlicher“ Zucker in Honig und süßen Früchten ist zahnschädlich! Gelees, Zahnpasten und Mundwässer mit Fluorid machen die Zähne härter und widerstandsfähiger. Auch fluoriertes Speisesalz führt zu diesem Effekt, da bei vermehrtem Fluorangebot im Körper generell Fluor in den Zahn eingebaut wird. Die Einnahme von Fluoridtabletten härtet bei Kindern auch noch nicht durchgebrochene Zähne. Wer auf weiße Zähne Wert legt, sollte auf Rauchen und auf das Trinken von schwarzem Tee verzichten.

Krebsvorsorge

Als Folge des allgemeinen Wohlstands in unserer Gesellschaft und der damit verbundenen hohen Lebenserwartung dominieren erstmals nicht mehr Infektionserkrankungen als wichtigste Erkrankungs- und Sterbeursache, sondern die Erkrankungen der zweiten Lebenshälfte: Krebs und Herz-Kreislauf Erkrankungen.

Für die meisten Krebserkrankungen gilt, dass sie bei Menschen mit eher „ungesunder“ Lebensweise (wenig Bewegung, wenig Obst & keine mediterrane Kost, Übergewicht, Rauchen, Alkohol etc.) früher und häufiger auftreten können. „Gesunde“ Lebensweise bietet allerdings keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs, denn diese Erkrankungen sind zu einem erheblichen Anteil (2/3) „anlagebedingt“. Rechtzeitig durchgeführte medizinische Vorsorge- & Früherkennungsuntersuchungen können daher in jedem Fall einen wesentlichen zusätzlichen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit leisten. Um die eigene Gesundheitsvorsorge unter Berücksichtigung Ihrer Erwartungen an das Leben und des individuellen Maßstabs der individuellen Lebensrisiken selbstverantwortlich planen zu können, sollten Sie Ihr persönliches Risiko (z.B.: LEBENSSTIL/LEBENSITUATION, LEBENSALTER, GESCHLECHT, GENTISCHE VERANLAGUNG) und die grundsätzlichen Chancen aller derzeit verfügbaren Krebsfrüherkennungs- bzw. Krebsvorsorgemaßnahmen kennen. Für die Auswahl sinnvoller Vorsorgemaßnahmen müssen Sie sich fragen: „Ist die Erkrankung häufig und lebensbedrohlich? Bin ich in der Risikogruppe bzw. sogar

in einer Hochrisikogruppe? Ist der Verlauf der Erkrankung durch die Maßnahme positiv beeinflussbar?“ Bei Krebsvorsorgemaßnahmen sind zwei Ziele zu unterscheiden: Früherkennung und Prävention. Bei Früherkennung soll eine Erkrankung vor dem Auftreten von Symptomen – also in einem sehr frühen und gut heilbaren Stadium entdeckt werden (z.B.: Mammographie zum Brustkrebscreening). Bei echter Prävention werden bereits die Krebsvorstufen entfernt (z.B.: Vorsorgedarmspiegelung mit Polypektomie) und somit Krebsentstehung wirksam verhindert. Als effektivste Vorsorgemethode gilt die Vorsorgedarmspiegelung (NNT: ca. 300). Die Kennzahl NNT bezeichnet die Anzahl von Personen, die untersucht werden muss, um einen Todesfall an Darmkrebs zu verhindern. Für das Mammographie-Screening auf Brustkrebs wird die NNT mit ca. 500, für das Prostatakrebs-Screening mittels PSA Blutspiegel mit ca. 1400 angegeben. Weitere angebotene Screeningverfahren sind z.B.: das Hautkrebscreening, der PAP-Abstrich und die im letztem Jahr eingeführte Herpesvirusimpfung junger Mädchen, mit der die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verhindert werden kann (also ebenfalls eine echte Primärprävention). → Weitere Information der gemeinnützigen Stiftung Lebensblicke unter: www.hh-gegen-darmkrebs.de.

L

Lippenbläschen

Herpesbläschen sind schmerzhafte Bläschen an Lippen, Zunge oder Mundschleimhaut (Herpes labialis). Sie werden durch das Herpes-simplex-Virus Typ I hervorgerufen. Nach der ersten Ansteckung mit diesem Virus, die oft unbemerkt verläuft, bleibt der Krankheitserreger im Körper. Da die Ansteckung schon durch einmaligen Kontakt mit einer erkrankten Person stattfinden kann, tragen fast alle Menschen das Virus in sich. Durch verschiedene Reize (z.B. starke Sonneneinstrahlung, andere Infektionen, hormonelle Einflüsse oder Stress), die eine geringe Schwächung der Immunabwehr verursachen, kann das Virus aktiv werden und es kommt zum Ausbruch der Krankheit. Zunächst brennt, spannt und juckt die Haut. Nach einigen Stunden bilden sich Bläschen, die mit einer klaren Flüssigkeit gefüllt sind. Diese öffnen sich, es kommt zu gelblichen Verkrustungen, die langsam abheilen. Dazu können Fieber, Lymphknotenschwellungen und all-

gemeines Krankheitsgefühl kommen. Die Beschwerden dauern meist nicht länger als zehn Tage. Wer einmal Herpesbläschen hatte, bekommt sie unter den entsprechenden Umständen häufig wieder.

Bei Patienten mit Lippenherpes, bei denen die Immunabwehr durch eine schwere Erkrankung stark geschwächt ist, besteht ein erhöhtes Risiko für eine Ausbreitung der Herpesinfektion auf größere Hautareale oder Fortleitung der Infektion, z.B. auf die Hirnhäute.

Das Herpes-simplex-Virus Typ II verursacht ähnliche Symptome im Genitalbereich (Herpes genitalis).

Häufige Ursachen

Folgende Reize können die Krankheit zum Ausbruch bringen: Sonneneinstrahlung, besonders im Hochgebirge, zahnärztliche Behandlung, Fieber, Erkältungskrankheiten, Grippe, Stress, Menstruation, Nahrungsmittelallergien, gestörte Immunabwehr, z.B. bei schweren Erkrankungen oder nach Operationen.

Was Sie tun können

Desinfektion der betroffenen Stellen, z.B. mit verdünntem Alkohol. Auftragen von Salben oder Gelen, die das Wachstum der Viren hemmen, z.B. mit dem Wirkstoff Aciclovir oder mit Melissenextrakt (sofort bei den ersten Anzeichen damit beginnen!). Darauf achten, dass die Infektion nicht durch die Finger, durch Verschmieren der Salbe oder durch Lippenlecken auf noch gesunde Hautpartien oder auf die Augen übertragen wird. Ansteckungsgefahr meiden (Küssen, Benutzen desselben Essgeschirrs), besonders, wenn Sie noch nie Herpesbläschen hatten.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei starker Ausbreitung der Bläschen. Bei schwerem Krankheitsgefühl. Wenn die Bläschen nach mehreren Tagen nicht verschwinden.

Was Ihr Arzt tun kann

Verordnen von Salben und Gelen oder in schweren Fällen von Tabletten, die das Viruswachstum hemmen. Lippencremes oder -stifte mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen.

M

Migräne

Unter Migräne versteht man anfallartige, starke, pochend-pulsierende oder bohrende, oft halbseitige Kopfschmerzen. Häufig treten sie in Begleitung von Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit

auf. Bei einigen Patienten beginnt die Migräneattacke mit einem schmerzfreien Vorstadium (Aura), in dem es zu Sehstörungen (z.B. Flimmernsehen), Gefühlsstörungen (wie Taubheit oder Kribbeln) oder Lähmungserscheinungen im Gesicht und an den Gliedmaßen kommen kann. Solche Beschwerden können auch die einzigen Symptome eines Migräneanfalls sein. Ein Kopfschmerz anfall kann vier bis 72 Stunden andauern. Die Anfallshäufigkeit variiert von wenigen pro Jahr bis zu fast täglichen Anfällen. Etwa 20 % der Bevölkerung sind von Migräne betroffen, Frauen etwas häufiger als Männer.

Häufige Ursachen

Die Wissenschaft geht davon aus, dass bestimmte Reize zu einer umschriebenen Entzündung der Hirnhaut und der darin verlaufenden Hirngefäße führen. Durch die Entzündung werden beim Pulsieren der Hirngefäße Schmerzen ausgelöst. Die eigentliche Ursache dieser Vorgänge ist unbekannt. Vererbung spielt eine Rolle. Migräneanfälle können ausgelöst werden durch: Stress, Menstruation, bestimmte Wetterlagen oder Wetterwechsel, übermäßigen Genuss von Alkohol, Nikotin oder Kaffee, veränderte Schlafgewohnheiten (zu viel oder zu wenig Schlaf), bestimmte Nahrungsmittel wie Rotwein, Schokolade oder Käse, grelles oder flackerndes Licht, Auslassen von Mahlzeiten, Einnahme der Antibabypille. Oft treten die Beschwerden auch am Ende einer stressigen oder belastenden Zeit, z.B. am Sonntag oder im Urlaub, auf.

Was Sie tun können

Ruhen Sie sich in einem ruhigen, abgedunkelten Raum aus. Bei leichten Migräneanfällen hilft das Auflegen einer kalten oder heißen Kompresse (je nachdem, was dem Einzelnen Erleichterung bringt) auf die Stirn. Das Einreiben der Stirn mit einem ätherischen Öl, wie z. B. Pfefferminzöl, kann die Beschwerden lindern. In leichten Fällen helfen auch Schmerzmittel mit Acetylsalicylsäure oder mit Paracetamol und Mittel gegen Übelkeit mit Dimenhydrinat. Wenn Sie unter schweren Migräneattacken leiden, sollten Sie stets die vom Arzt verordneten Medikamente bei sich tragen.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie unter unerträglichen oder ständig wiederkehrenden Kopfschmerzen leiden.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann feststellen, ob es sich um Migräne oder eine andere Form von Kopfschmerzen handelt. Durch

geeignete Medikamente können die Beschwerden bei einem Migräneanfall gelindert werden. Wegen der Übelkeit sollten Medikamente in Form von Zäpfchen eingenommen werden oder zunächst ein Mittel gegen die Übelkeit genommen werden und dann ca. 20 Minuten später die Migränetablette(n). Migräne ist nicht heilbar. Leidet der Patient an mehr als drei Anfällen pro Monat oder an besonders starken Migräneattacken, kann versucht werden, durch eine vorbeugende Einnahme von Medikamenten die Häufigkeit und Schwere der Anfälle zu reduzieren. Als vorbeugende Medikamente kommen auch Magnesiumtabletten in Frage. Der Arzt kann feststellen, ob zusätzliche Maßnahmen wie Entspannungsübungen, Diäten, Psychotherapie oder Massage helfen könnten. Bei einigen Patienten ist ein Klinikaufenthalt sinnvoll.

Vorbeugung

Versuchen Sie herauszufinden, ob es bei Ihnen bestimmte Auslöser für die Migräneanfälle gibt. Dabei kann unter Umständen das Führen eines „Tagebuches“ sinnvoll sein. Versuchen Sie, solchen Auslösern aus dem Weg zu gehen. Vermeiden Sie die regelmäßige Einnahme von Schmerzmitteln. Auch durch zu viele Medikamente können Schmerzen ausgelöst werden. Versuchen Sie Stress und Anspannung zu vermeiden. Sorgen Sie für Entspannung und regelmäßige körperliche Aktivitäten. Hüten Sie sich vor übermäßigem Lärm und starker Licht- oder Sonneneinwirkung.

N

Nasen-nebenhöhlen-entzündung

Schnupfen beginnt meist mit einem Brennen und Kitzeln in der Nase. In diesem Stadium kommen oft Frösteln, Niesreiz und Kopfdruck hinzu. In der nächsten Phase wird vermehrt wässriges, klares Sekret ausgeschieden. Die Augen tränen, die Nasenschleimhäute röten sich und schwellen an, dadurch ist die Nase verstopft. In der letzten Phase wird das Sekret dickflüssig und gelb. Unangenehm ist auch der schlechte oder fehlende Geruchs- und Geschmackssinn. Manchmal bilden sich Borken an der Nase und es kommt zu einer Besserung des Riechvermögens. Schnupfen kann alleine auftreten oder mit anderen Beschwerden bei einer Erkältung oder Grippe. Es gibt über 200 verschiedene Schnupfenviren, die durch Tröpfcheninfektion (Niesen oder Sprechen einer erkrankten Person) oder über

Hautkontakt von Mensch zu Mensch übertragen werden. Besonders leicht siedeln sich die Viren auf einer vorgeschädigten Nasenschleimhaut an, wie das bei trockener Raumluft oder bei Unterkühlung der Fall sein kann. In der Regel klingt der Schnupfen nach einigen Tagen von alleine wieder ab. Im ungünstigen Fall jedoch können sich die Viren von der Nasenschleimhaut auf Rachen, Hals, Bronchien, Stirn- und Nebenhöhlen und über den Nasen-Ohrenkanal in den Gehörgang ausbreiten. Außerdem können sich auf der durch Viren geschwächten Schleimhaut und durch den schlechteren Sekretabfluss leicht Bakterien ansiedeln. Oft wird aus einem Schnupfen eine Nebenhöhlenentzündung mit Druckgefühl oder Schmerzen in den Kieferhöhlen. Gefährlich ist die Ausbreitung in den Bereich der Stimnhöhlen. Besonders bei Kindern kommt es auch oft zu



einer Mittelohrentzündung. Neben der Virusinfektion gibt es auch noch andere Ursachen für eine verstopfte oder laufende Nase.

Häufige Ursachen

Erkältung und grippale Infekte, Heuschnupfen, Umgang mit reizenden Stoffen (z.B. Staub, Chemikalien), Nasenpolypen (gutartige Wucherungen der Nasenschleimhaut), so genannter trockener Arzneimittelschnupfen durch dauernde, regelmäßige Anwendung von Nasentropfen. Chronisch trockener Schnupfen tritt häufig bei Rauchern und reinen Mundatmern auf oder bei Personen, die beruflich Staub und Rauch ausgesetzt sind.

Durch Gefäßerweiterung bedingter Schnupfen im Alter (sogenannter vasomotorischer Schnupfen).

Was Sie tun können

Viel trinken, um den Schleim zu

verflüssigen. Die Raumluft anfeuchten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Säuglingen helfen Nasentropfen aus physiologischer Kochsalzlösung oder pflanzliche ätherische Öle, die auf die Kleidung oder Bettwäsche getropft werden (Achtung: für Säuglinge nur Präparate ohne Menthol verwenden). Bei stark verstopfter Nase Säuglingstropfen verabreichen, denn Säuglinge bekommen bei schlechter Nasenatmung Schwierigkeiten mit dem Trinken. Ein Dampfbad mit Kamille, Mineralsalzen oder ätherischen Ölen befeuchtet die Schleimhaut und befreit die Nase. Günstig sind Inhalatoren mit einer Nasenmaske, damit die Augen nicht gereizt werden. Gefäßverengende Nasentropfen oder Nasensprays bewirken ein rasches Abschwellen der Nasenschleimhaut. Es gibt sie in schwächeren Dosierungen auch schon für Säuglinge und Kleinkinder.

Acetylcystein oder Ambroxol oder pflanzliche Präparate. Auch Kapseln mit ätherischen Ölen wirken gut schleimlösend. Bei allergischem Schnupfen helfen vorbeugend Nasentropfen mit Cromoglicinsäure. Eine Heilsalbe zur Pflege des äußeren Nasenbereichs auftragen, wenn dieser entzündet ist. Therapie mit entzündungshemmenden Enzymen, z.B. Ananasenzym in Tabletten- oder Pulverform.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn die Beschwerden nicht nachlassen oder andere Beschwerden wie starke Stirnkopfschmerzen oder Ohrenschmerzen hinzukommen.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann die Ursache Ihrer Erkrankung feststellen, z.B. Nasenpolypen oder eine Nasenscheidewandverkrümmung. Nur wenn auch eine bakterielle Infektion vorliegt, werden Antibiotika verordnet.

Was Sie tun können

Zu erkrankten Personen Abstand halten. In geheizten Räumen für ausreichende Luftfeuchtigkeit sorgen. Abwehrkräfte stärken.

O

Osteoporose

Ab ca. 35 Jahren beginnt der altersbedingte Abbau der Knochenmasse. Dies geschieht in der Regel sehr langsam und unbemerkt. Von Osteoporose (Knochenschwund) spricht man, wenn durch eine gestörte Knochenbildung die Knochenmasse erheblich vermindert ist. Die Knochen werden porös und es besteht ein verstärktes Knochenbruchrisiko. Durch Wirbelverformungen und Wirbelbrüche kommt es zu Rückenschmerzen. Im weiteren Verlauf nimmt die Körpergröße ab und es kann sich ein Rundrücken bilden. Osteoporose betrifft besonders Frauen, da bei ihnen die altersbedingte Abnahme der Knochenmasse noch durch Östrogenmangel in den Wechseljahren verstärkt wird. Das hängt damit zusammen, dass die Östrogene die Aufnahme von Calcium in den Knochen steuern und Calcium der wesentlichste Knochenbaustein ist.

Häufige Ursachen

Calciumarme Ernährung, Östrogenmangel in den Wechseljahren, Hormonerkrankungen, altersbedingt, Nierenerkrankungen, Darmerkrankungen, Medikamente wie z.B. Kortison, Knochenerkrankungen. Risikofaktoren sind Rauchen, Alkoholmissbrauch und Bewegungsarmut.

Was Sie tun können

Bei bestehender Osteoporose Risikosituationen für Knochenbrüche, z.B. bestimmte Sportarten oder Haushaltsarbeiten meiden. Übergewicht reduzieren. Alle Therapiemaßnahmen Ihres Arztes oder Frauenarztes regelmäßig und korrekt befolgen.

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei Knochenbrüchen aus nichtigem Anlass oder ständigen Rückenschmerzen. Wenn in der Familie Osteoporose auftritt, sollten Sie

Bei starken Schmerzen werden entsprechende Medikamente verordnet. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Vorbeugung. Die Einnahme von Östrogenpräparaten in den Wechseljahren kann Osteoporose vorbeugen und ist bei Risikopatientinnen sehr oft sinnvoll, trotz der möglichen Nebenwirkungen einer Östrogentherapie. Nach acht bis zehn Jahren wird die Östrogentherapie normalerweise beendet, dann ist die Knochenmasse stabil genug. Wenn eine Östrogentherapie nicht vertragen wird, kann Calcitonin gegeben werden.

bindet Calcium und der Blutcalciumgehalt nimmt ab.

P

Parkinson-Krankheit

Morbus Parkinson ist die häufigste neurologische Erkrankung im fortgeschrittenen Lebensalter. Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen.

mten Bewegungen, Bewegungsarmut und Steifheit der Muskulatur. Diese Symptome können von Patient zu Patient unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Der Begriff „Schüttellähmung“ ist irreführend, da im eigentlichen Sinn keine Lähmung vorliegt, sondern eine Bewegungshemmung zur Bewegungsverarmung führt.

Das Zittern der Parkinson-Kranken besteht vor allem bei Ruhe und lässt bei Bewegungen nach. Im fortgeschrittenen Stadium ist die Körperhaltung gebeugt, der Gesichtsausdruck erscheint maskenhaft, die Erkrankten werden zunehmend bewegungsunfähig. Schließlich ist ein Teil der Patienten auf den Rollstuhl angewiesen oder bettlägerig. Auch seelische Störungen wie Depressionen und Gedächtnisschwierigkeiten können auftreten.

Häufige Ursachen

Meist bleibt die genaue Ursache der Parkinson-Krankheit ungeklärt. Vererbung scheint eine Rolle zu spielen. Auch bestimmte Medikamente, Erkrankungen (Hirnhautentzündung) oder Vergiftungen (z.B. mit Kohlenmonoxid, Mangan, Methylalkohol) können zu Parkinsonschen Beschwerden führen. Häufige Kopfverletzungen bei Boxern können Parkinsonsche Beschwerden auslösen.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Symptome der Parkinson-Krankheit auftreten, sollten Sie zum Arzt gehen. Reines Zittern ist im Alter häufig und muss noch nicht bedeuten, dass Sie an Parkinson erkrankt sind.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann mit einer gründlichen Untersuchung feststellen, ob es sich um eine parkinsonsche Erkrankung handelt. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar, durch verschiedene Medikamente können die Symptome aber gelindert werden. Wichtigster Arzneistoff ist L-Dopa, welches den Mangel an körpereigenem Dopamin auszugleichen hilft. Krankengymnastik ist ein wichtiger Bestandteil jeder Therapie. In bestimmten Fällen kann auch eine Operation helfen.

Vorbeugung

Gegen altersbedingtes Parkinson ist Vorbeugung nicht möglich.

R

Röteln

gehört zu den Kinderkrankheiten, die auch für Erwachsene manchmal noch gefährlich sein können. Durch Tröpfcheninfektion wird der ansteckende Virus übertragen und führt



rechtzeitig mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann durch eine Knochendichtemessung und weitere Untersuchungen die Diagnose Osteoporose sichern. Medikamentöse Therapie mit Fluorid-, Calcium- und/oder Vitamin-D-Präparaten, um die Knochenbildung anzuregen. Zur Hemmung des Knochenabbaus werden Östrogene, Biphosphonate und Calcitonin eingesetzt. Der ursprüngliche Zustand des Knochens kann aber nicht wiederhergestellt werden.

Vorbeugung

Für eine tägliche Calciumzufuhr von ca. 1200-1500 mg sorgen. Dies gelingt meist durch eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Milchprodukten. Ist dies nicht möglich, helfen Calciumbrausetabletten oder Trinkampullen. Insbesondere bei jungen Mädchen auf ausreichende Calciumzufuhr achten. Eventuell Vitamin-D-Präparate nehmen, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an. Ausreichender Aufenthalt im Freien, da die UV-Strahlung für die körpereigene Vitamin-D-Bildung unerlässlich ist. Bewegung und Sport. Phosphathaltige Fertiggerichte meiden. Phosphat

Die Krankheit beginnt meist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr und verläuft langsam fortschreitend.

In einem bestimmten Hirnareal kommt es zum Untergang von Nervenzellen, die den Neurotransmitter Dopamin produzieren. Neurotransmitter sind chemische Substanzen, die für Erregungsweiterleitung in den Nervenfasern wichtig sind. Auch andere Botenstoffe für die Nervenfunktion sind bei der Krankheit vermindert.

Die beobachteten Symptome sind jedoch auf den Mangel an Dopamin zurückzuführen. Die meist älteren Patienten leiden unter Zittern, verlangsamt

zu Hautausschlag. Die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbrechen der Krankheitssymptome nennt man Inkubationszeit. Meist besteht bereits Ansteckungsgefahr, bevor die Krankheit ausgebrochen ist. So kann ein Kind, das noch gar nicht erkrankt ist, aber schon den Erreger trägt, bereits andere Kinder anstecken. Einmal an Röteln erkrankt, bleibt man lebenslang immun.

Haupterkrankungsalter
Schulalter.
Inkubationszeit 14-21 Tage.

Beschwerden

Die Erkrankung beginnt oft mit leichten, grippeartigen Symptomen. Dann treten kleine hellrote Flecken, zunächst im Gesicht, später am ganzen Körper auf. Hinzu kommen Lymphknotenschwellungen und manchmal leichtes Unwohlsein oder Fieber. Komplikationen: erkrankten Schwangere an Röteln, so kann es zu Missbildungen oder Totgeburten kommen. Es ist gut, wenn Mädchen in frühen Jahren die Krankheit durchmachen und somit gegen eine Ansteckung in der Schwangerschaft immun sind.

Was Sie tun können

Meist sind keine besonderen Maßnahmen notwendig.

Wann Sie zum Arzt müssen

Zur Absicherung der Diagnose. Wenn Schwangere Verdacht auf eine Rötelninfektion haben.

Was Ihr Arzt tun kann

Jede Frau sollte rechtzeitig, spätestens vor einer geplanten Schwangerschaft, durch eine Blutuntersuchung (Bestimmung des Rötelantikörpertiters) feststellen lassen, ob sie eine Rötelninfektion durchgemacht hat (was oft symptomlos der Fall ist) und somit immun ist. Ansonsten ist eine Impfung erforderlich, danach darf sie in den nächsten drei Monaten nicht schwanger werden. Hat eine nicht immune Frau in der Frühschwangerschaft Kontakt mit Röteln, entscheidet der Arzt, ob die Gabe von Antikörperserum sinnvoll ist.

Vorbeugung

Impfung, oft auch in Kombination mit Masern und Mumps.

S

Schuppenflechte

Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine chronische Hautkrankheit, die meist schubweise verläuft und in der Regel im zweiten Lebensjahrzehnt oder

nach dem 50. Lebensjahr zum ersten Mal auftritt. Sie ist wahrscheinlich erblich und tritt familiär gehäuft auf. Besonders häufig bricht die Schuppenflechte im Herbst oder Winter aus. Es kommt zu stark geröteten Hautflecken mit silbrig-weißen Schüppchen. Die betroffenen Stellen können von punktförmig bis handtellergroß sein und jucken in der Regel nicht. An den betroffenen Stellen kommt es zu einer überdurchschnittlich schnellen Hautzellenproduktion. Folgende Körperteile sind besonders häufig betroffen: Kniescheiben, Ellenbogen, Bauchnabel, Kreuzbeinregion, Kopfhaut, Fingernägel (Grübchenbildung und Verfärbung), Hände, Füße (oft mit schmerzhaften Rissen oder Bläschen). In besonders schweren Fällen kann es auch zu starken Gelenkbeschwerden kommen.

Häufige Ursachen

Die Ursache der Psoriasis ist noch nicht geklärt. Eine Verschlechterung oder ein Krankheitsschub kann durch folgende Faktoren ausgelöst werden: Infektionskrankheiten (z.B. Grippe), bestimmte Medikamente (z.B. Malariamittel oder Betablocker), emotionale Belastung, Sonnenbrand, Hautverletzungen oder -reizungen.

Was Sie tun können

Die Krankheit ist nicht heilbar. Sie können nur die Beschwerden lindern. Kurze Sonnenbäder können hilfreich sein. Jedoch Sonnenbrand unbedingt vermeiden. Zum Geschmeidighalten der Haut mit einem Ölbad die Schuppen aufweichen und ablösen und anschließend die Haut gut eincremen. Zum Feuchthalten der Haut und Aufweichen der Schuppen eine harnstoffhaltige Creme auftragen. Zum Abschälen der Schuppen fette, salicylsäurehaltige Salben verwenden. Cremes und Salben mit Schwefel und Teersubstanzen wirken gegen die Symptome der Psoriasis, riechen jedoch meistens ziemlich unangenehm und verursachen Flecken. Bei Beschwerden auf der Kopfhaut Shampoos mit Kohleteer oder Schwefel verwenden.

Wann Sie zum Arzt müssen

Beim ersten Verdacht auf Schuppenflechte.

Was Ihr Arzt tun kann

Sichern der Diagnose, Verordnung von stärker wirksamen Psoriasispräparaten, z.B. Dithranol-Salbe oder entzündungshemmende Salben. Bei sehr starker Psoriasis ist eine Therapie mit Tabletten notwendig. Oft kommt eine Kombinationstherapie aus Tabletten und UV-Bestrahlung zum Einsatz.

T

Tinnitus

Ohrgeräusche (Tinnitus) sind Geräusche, denen kein akustisches Signal aus der Umwelt entspricht; sie werden nur von der betreffenden Person selbst gehört. Die Töne können summen, klingen, rauschen, pfeifen oder zischen. Weit verbreitet und harmlos ist das vorübergehende Ohrklingen. Sofortige ärztliche Hilfe ist dagegen notwendig, wenn starke Ohrgeräusche akut auftreten in Verbindung mit einer rapiden Abnahme der Hörfähigkeit (Hörsturz) oder verbunden mit Schwindel. Oftmals entwickeln sich Ohrgeräusche auch allmählich und sind schließlich ständig vorhanden. Meist sind Ohrgeräusche mit einer Hörverschlechterung und einer Überempfindlichkeit gegen hohe Töne und Geräusche verbunden. Ohrgeräusche können sehr störend sein und werden in ruhiger Umgebung (z.B. nachts) als besonders stark empfunden.

Die Ursache

Die Ursache von Ohrgeräuschen ist letztlich ungeklärt. Man geht davon aus, dass die meisten Fälle von akut auftretenden Ohrgeräuschen auf Stoffwechselstörungen im Innenohr, insbesondere auf Durchblutungsstörungen mit Sauerstoffmangel beruhen. Letztendlich führen wohl Störungen von Hirnfunktionen zu den Ohrgeräuschen.

Mögliche Auslöser von Ohrgeräuschen

Hörsturz, Lärmschädigung, Durchblutungsstörungen z.B. Gefäßverengungen, Veränderungen der Halswirbelsäule, Erkrankungen des Mittelohrs wie z.B. Mittelohrentzündung, Erkrankungen des Innenohrs wie z.B. Verkalkung der Ohrgefäße (Otosklerose), Verschluss des Gehörganges z.B. durch einen Fremdkörper im Ohr, Stress, emotionale Konflikte, Medikamente, Chemikalien oder Gifte (z.B. Antibiotika, bestimmte Entwässerungsmittel, Schwermetalle, Alkohol). Als Begleiterscheinung bei Allgemeinerkrankungen (z.B. Herz-Kreislauferkrankungen, Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion, Bluthochdruck oder sehr niedriger Blutdruck, Hirnhautentzündung).

Was Sie tun können

Manchmal können die Geräusche nicht beseitigt werden und Sie müssen akzeptieren, damit zu leben. Die Geräusche durch leise Hintergrundmusik zu übertönen kann (z.B. beim Einschlafen) hilfreich sein. Bei Hörstörungen hilft ein Hörgerät, das meist auch den Ohrton unterdrückt.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn die Ohrgeräusche nicht nach kurzer Zeit nachlassen. Wenn zusätzlich Schmerzen oder Fieber auftreten und/oder wenn Sie sich durch chronische Ohrgeräusche beeinträchtigt fühlen. Wenn zusätzlich auch noch Hörverlust (Verdacht auf einen Hörsturz) oder Schwindel auftreten, sollten Sie sofort einen Arzt aufsuchen.

Was Ihr Arzt tun kann

Bei akuten Ohrgeräuschen: Verschreibung von durchblutungsfördernden Medikamenten und Mittel zur Unterstützung des Stoffwechsels. Gegebenenfalls wird die Grundkrankheit behandelt.

Bei chronischen Ohrgeräuschen: Beratung, Anbieten oder Vermittlung von psychotherapeutischen Verfahren. Evtl. Anpassung eines Geräuschinstrumentes, das ein leises Rauschen abgibt, wodurch das Ohrgeräusch in den Hintergrund tritt.



Vorbeugung

Nicht zu laute Musik hören. Dies gilt besonders auch für Kopfhörermusik. Bei lauten Arbeiten Geräuschschutzkappe in die Ohren stecken oder einen Lärmschutz aufsetzen. Stress vermeiden.

U

Unruhe

Schlaf ist lebensnotwendig für die Regeneration von Körper und Geist. Auf Dauer führen Schlafstörungen zu Leistungsabfall, Gereiztheit und Unaufmerksamkeit.

Das individuelle Schlafbedürfnis ist unterschiedlich und nimmt vom Säuglingsstadium zum Alter hin ständig ab. Ein Erwachsener benötigt ca. 7-8 Stunden Schlaf, ein alter Mensch meist nur noch 5-6 Stunden. Dies sollte man bedenken, wenn alte Menschen über Schlafstörungen klagen. Während der Schlafenszeit durchläuft der Mensch verschiedene Schlafphasen, die sich in ihrer Schlaf-tiefe unterscheiden.

Bei einem normalen Schlafverlauf steigt die Schlaf-tiefe nach dem Einschlafen stark an, nimmt dann ab und geht zum Morgen hin in eine mittlere, konstante Schlaf-tiefe über. Bei Schlafstörungen unterscheidet man zwischen Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Ein häufiges Pro-



blem älterer Menschen ist auch das zu frühe Erwachen am Morgen, also eine Durchschlafstörung.

Zu den psychovegetativen Beschwerden gehören Nervosität und Angst sowie depressive Verstimmungen. Bei ständiger Unruhe und gesteigertem Antrieb spricht man von Nervosität. Der Auslöser für Nervosität ist immer psychischer oder körperlicher Stress. Ein typisches Zeichen für Nervosität sind sich ständig wiederholende Betätigungen (z.B. Nägelkaugen). Auch Einschlafstörungen sind häufig nervös bedingt. Daneben können noch andere körperliche Beschwerden auftreten, häufig kommt es zu Kopfschmerzen oder Magen- und Darmbeschwerden. Depressive Verstimmungen führen zu Antriebslosigkeit und körperlichen Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Appetitlosigkeit, Müdigkeit oder Schlafstörungen.

Häufige Ursachen

Seelische Probleme wie Familienprobleme, berufliche Sorgen, Partnerverlust, Prüfungsangst oder sehr harte geistige Arbeit, Überreizung

durch zu langes, zu hartes Arbeiten, zu langes Fernsehen. unregelmäßige Schlafenszeiten durch Schichtarbeit oder durch die Zeitverschiebung bei einer Fernreise, zu schweres Essen am Abend oder übermäßiger Genuss von Alkohol oder koffeinhaltiger Getränke, schlechte Schlafbedingungen durch Lärm, schlechte Luft, psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen), körperliche Erkrankungen (z.B. Schmerzen), Nebenwirkung von Medikamenten (z.B. Appetitzügler), Schlaftablettenmissbrauch.

Was Sie tun können

Am wichtigsten ist es, die Ursache für die Schlafstörungen herauszufinden und zu beseitigen.

Vor dem Schlafen körperlich entspan-

nen, z.B. ein warmes Bad (34-36°C, am besten mit schlaffördernden Zusätzen) nehmen oder ein Glas warme Milch trinken. Gegen Nervosität kann autogenes Training helfen. Geistig entspannen, keine schwerwiegenden Probleme direkt vor dem Zubettgehen diskutieren oder durchdenken.

Wenn man nicht schlafen kann, sollte man aufstehen und sich beschäftigen (z.B. einen beruhigenden Tee kochen, lesen), bis man wieder müde ist. Ältere Menschen sollten nicht zu früh ins Bett gehen, auf den Mittagsschlaf verzichten und morgens früh aufstehen. Tees, Bäder oder Arzneimittel mit Baldrianwurzel, Melisse, Hopfen, Passionsblume wirken am Tage beruhigend und in der Nacht schlaffördernd. Insbesondere die Einschlafbereitschaft wird gefördert. Arzneimittel mit Johanniskraut können helfen, wenn eine depressive Stimmung am Einschlafen hindert. Auch ein Glas Wein oder Bier kann das Einschlafen fördern, mehr Alkohol hingegen führt zu Schlafstörungen. Sind die pflanzlichen Präparate nicht ausreichend wirksam, können kurzfristig rezeptfreie Präparate die Schlafstörungen beheben.

Wann Sie zum Arzt müssen

Eine echte Schlafstörung liegt vor, wenn das Problem mindestens drei Wochen anhält und man sich am nächsten Tag zerschlagen und erschöpft fühlt. Wenn noch andere psychische oder körperliche Beschwerden auftreten.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt kann mit Ihnen gemeinsam die Ursache für Ihre Beschwerden herausfinden und eine innere Erkrankung als Ursache ausschließen. Bei psychischen Problemen kann er Ihnen Therapievorschläge machen (z.B. Gesprächstherapie, Arzneimittel mit Johanniskrautextrakten) oder Sie zu einem Spezialisten schicken. Und er kann Sie über die Anwendung von rezeptpflichtigen Schlafmitteln oder Präparaten gegen Angst, Unruhe und depressive Verstimmung informieren.

Vorbeugung

Für optimale Schlafbedingungen sorgen: gute Ausstattung der Betten, gut gelüftetes Schlafzimmer, nicht zu warme Raumtemperatur (nicht über 18°C), Ruhe und Dunkelheit. Regelmäßige Schlafenszeiten einhalten, tagsüber für gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und frische Luft sorgen. Schwer verdauliche Speisen und Koffein am Abend meiden. Keine schwere körperliche Arbeit oder Leistungssport vor dem Schlafengehen, weil Anstrengung den Kreislauf zunächst einmal ankurbelt.



Venenleiden

Die Venen transportieren das Blut aus allen Körperteilen, zum Teil gegen die Schwerkraft, zum Herzen zurück. Damit das Blut dabei nicht in die falsche Richtung fließt, haben die Venen im Abstand von 4-7cm Ventilkappen, die das Zurückfließen verhindern. Außerdem unterstützt die „Muskelpumpe“ den Rücktransport des Blutes; vor allem wenn die Wadenmuskeln arbeiten, werden die Venen zusammengedrückt und geleert. Bei Belastung der Venen (z.B. bei Ausübung eines stehenden Berufes oder in der Schwangerschaft) und infolge einer Venenwandschwäche sind die Venenwände der Belastung nicht mehr gewachsen und geben nach. Durch die Erweiterung funktionieren die Venenklappen nicht mehr richtig und ein Teil des Blutes staut sich zurück. Dadurch kommt es im Laufe der Zeit zu einer erhöhten Anfälligkeit für Entzündungen, Thrombosen und Unterschenkelgeschwüre. Erweiterungen im Venensystem können tief gelegene

und/oder oberflächlich verlaufende Venen betreffen.

Als Krampfadern (Varizen) werden erweiterte, oberflächlich sichtbare Venen bezeichnet, die meist geschlängelt verlaufen. In den Krampfadern ist der Blutfluss verlangsamt, das Blut staut sich und es sammelt sich Wasser im umliegenden Gewebe. Besonders abends sind die Beine schwer und geschwollen, schmerzen, kribbeln oder jucken. Häufig sind Frauen von Krampfadern betroffen und oft nehmen die Beschwerden während der Periode zu.

In Begleitung von Krampfadern treten oft auch Besenreiservarizen auf. Das sind dicht unter der Haut verlaufende, erweiterte kleinste Venen.

Oberflächliche Venenentzündung (Thrombophlebitis).

Betroffen sind oberflächlich gelegene Venen, oft Krampfadern an den Beinen, aber auch gesunde Venen. Auslöser können Verletzungen oder lange Bettlägerigkeit sein, zum Teil ist keine Ursache erkennbar. Der von der Entzündung betroffene Venenstrang tritt leicht hervor, der Bereich ist gerötet, überwärmt und schmerzt bei Druck. Evtl. entsteht eine leichte Schwellung durch Wasseransammlung im Gewebe. Wegen der Gefahr einer Embolie ist ärztliche Hilfe notwendig.

Tiefe Venenthrombose (Phlebothrombose)

Betroffen sind die tiefen Venen meist der Beine oder des Beckens. Dort bildet sich ein Blutgerinnsel (Thrombus), das das Blutgefäß verlegt. Im Gegensatz zur oberflächlichen Venenentzündung ist das tief gelegene betroffene Blutgefäß nicht sichtbar, aber die Verlegung eines solchen Gefäßes wirkt sich am ganzen Bein aus, erkennbar an einer blassbläulichen Verfärbung, Schwellung des gesamten Beines und einem Spannungs- oder Schweregefühl. Oft treten Schmerzen in der Wade oder Fußsohle auf. Bei einer tiefen Venenthrombose ist eine ärztliche Behandlung unbedingt erforderlich, insbesondere weil hier die Gefahr einer Embolie weit größer ist als bei einer oberflächlichen Venenentzündung. Eine Embolie entsteht, wenn sich ein Blutgerinnsel löst und zu wandern beginnt. Erreicht das Gerinnsel die Lunge, kann es zu einem lebensbedrohlichen Gefäßverschluss (Lungenembolie) kommen.

Häufige Ursachen für Venenleiden

Erbliche Veranlagung (Bindegewebs- und Venenwandschwäche), Bewegungsarmut, Übergewicht, überwiegend stehende oder überwiegend sitzende Tätigkeit, Schwangerschaft.



Risikofaktoren für das Entstehen einer Thrombose

O.g. Ursachen für ein Venenleiden, vorbestehende Venenerkrankungen, Alter (ab dem 40. Lebensjahr steigt die Erkrankungswahrscheinlichkeit), Ruhigstellung des Körpers wie z.B. Bettlägerigkeit mehr als drei Tage, lange Auto- oder Flugreisen, Gipsverband, Lähmungen, Operationen, Verletzungen, Verbrennungen, Geburt, Einnahme der Antibabypille, besonders bei Raucherinnen und bei Frauen über 30 Jahren, verstärkte Gerinnungsneigung, bestimmte Tumore (Lunge, Bauchorgane), Herzkrankheiten.

Was Sie tun können

Sport treiben, Beine so oft wie möglich hochlagern, auch nachts, Übergewicht reduzieren, flache Schuhe tragen, Alkohol und Nikotin meiden, genügend Nachtruhe, Stützstrümpfe



oder -strumpfhosen oder speziell angepasste Kompressionsstrümpfe tragen, Wechselbäder oder Wechseluschen der Beine. Durchblutungs-

fördernde oder blutgerinnungshemmende Salben und Gele (z.B. mit Rosskastaniensamen oder Heparin) oder Venenmittel zum Einnehmen lindern die Beschwerden.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie Schmerzen und Schwellungen in den Beinen spüren, oberflächliche Krampfadern Sie kosmetisch stören, der Verdacht auf eine Venenentzündung oder Thrombose besteht. Bei Unterschenkelgeschwüren.

Was Ihr Arzt tun kann

Zur Verhinderung von Ödemen werden Rosskastaniensamen- oder Rutosidpräparate zur äußerlichen Anwendung eingesetzt. Die Tropfen, Tabletten oder Kapseln lindern die Beschwerden und wirken durch ihre gefäßabdichtende Wirkung einer Wassereinlagerung entgegen. Verödung oder operative Entfernung („Strippen“) der Krampfadern, Anlegen eines Kompressionsverbandes oder Verordnung von Kompressionsstrümpfen, entsprechende Behandlung von Venenentzündung, Thrombose und Unterschenkelgeschwüren (z.B. Schmerzlinderung, Blutverdünnung, Auflösung von Blutgerinnseln, Operation). Nach abgelaufenen Thrombosen werden vorbeugend blutverdünnende Medikamente verschrieben.

Vorbeugung

Raucherinnen und Frauen über 30 Jahren sollten auf die Antibabypille verzichten. Bei Flug- oder Bahnreisen Fußgymnastik ausüben und viel trinken. Bei Autoreisen häufige Gymnastikpausen einlegen. Nach einer Operation oder Geburt möglichst schnell wieder aufstehen.

Bei längerer Bettlägerigkeit, wenn möglich, geeignete Gymnastik im Bett ausüben.

W

Wundstarrkrampf

Bakterien der Art Clostridien Tetani sind die Erreger des Wundstarrkrampfs. Diese Bakterien kommen überall vor, so auch in der Erde und im Staub. Für ihre Vermehrung bevorzugen sie eine sauerstoffarme Umgebung. Die Infektion entsteht deshalb meist durch verunreinigte, kleine und tiefe oder durch stark verunreinigte, großflächige Wunden. Die Bakterien produzieren ein Gift, das über die Blutbahn oder entlang der Nerven ins Gehirn gelangt und durch seine Auswirkung auf die Nerven zu Krämpfen führt.

Symptome

Die kleine Verletzung kann schon längst verheilt und vergessen sein. Dass die Wunde mit den Clostridien-Bakterien infiziert wurde, bemerkt man nicht. Erst 3-60 Tage nach der Verletzung kommt es zu Auswirkungen des Bakteriengiftes. Die ersten Symptome sind unauffällig: Kopfschmerzen, Mattigkeit, Muskelschmerzen und Schweißausbrüche. Bald entwickeln sich aber für den Tetanus charakteristische Symptome. Durch Steifigkeit der Kaumuskulatur kommt es zur Kiefersperre (Trismus), durch Befall der Rückenmuskulatur ist der Körper nach hinten gekrümmt (Opisthotonus) und die verkrampfte Gesichtsmuskulatur verleiht den Erkrankten einen

grinsenden Gesichtsausdruck. Bald folgen schmerzhafte Krämpfe, die sich in Minutenabständen wiederholen können und so stark sind, dass sie Knochenbrüche verursachen. Die Krämpfe werden zusätzlich durch geringste äußere Reize wie Licht, Geräusche oder auch das Versorgen des Patienten ausgelöst. Die Krämpfe verursachen einen Fieberanstieg auf über 40°C. Ohne Behandlung sterben 25-30 Prozent der Erkrankten.

Therapie

Eine spezielle Therapie gegen das Gift der Clostridien gibt es nicht. Die Patienten müssen in einem schallgeschützten und abgedunkelten Raum liegen. Durch eine Tetanusimpfung versucht man soviel wie möglich des Clostridiengiftes zu neutralisieren. Gegen die Muskelkrämpfe gibt man Mittel, die die Muskelspannung herabsetzen, gegen die Übererregbarkeit Beruhigungsmittel. Um die Toxinbildung zu verringern, muss man die Wunde, sofern noch vorhanden, selbst behandeln und säubern. Notfalls wird das Wundgebiet herausgeschnitten.

Vorbeugung

Gegen Wundstarrkrampf gibt es eine problemlose und sehr wirkungsvolle Impfung – die Tetanus-Schutzimpfung. Nach einer dreifachen Impfung besteht ein voller Schutz. Eine Auffrischung alle zehn Jahre ist nötig, im Verletzungsfall wird sie nach fünf Jahren schon durchgeführt. Kommt es zur Verletzung und der Patient hat keinen Tetanusimpfschutz, wird zu der ersten Impfung zusätzlich ein sofort wirksames Immunglobulin verabreicht. Seine Wirkung hält aber nur eine kurze Zeit an, deshalb sollte auf die anschließende Vervollständigung des Impfschutzes nicht verzichtet werden.

Wundversorgung:

Jede Wunde muss gesäubert und desinfiziert werden. Tiefe Wunden, wie zum Beispiel Hundebisse, dürfen nicht durch eine Naht verschlossen werden, damit in das Wundgebiet genügend Sauerstoff gelangen kann.

Z

Zyklusstörungen

Die erste Menstruation (Menarche) tritt etwa mit 12-14 Jahren auf. Die letzte Menstruation (Menopause) kommt meist zwischen dem 48. und 52. Lebensjahr. Während der Schwangerschaft und meist auch während der Stillzeit findet keine

Monatsblutung statt. Ein Zyklus, der Zeitraum vom ersten Tag der letzten Menstruation bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation, dauert ungefähr 28 Tage. Bei diesen Daten gibt es jedoch große individuelle Schwankungen. Wenn sich bei einer Frau nach einiger Zeit die Regel eingependelt hat, bleiben Dauer und Stärke der Blutung und Abstand zwischen den einzelnen Blutungen mehr oder weniger konstant. Eine Zyklusstörung kann die Blutungsfrequenz und/oder die Blutungsstärke betreffen, man unterscheidet:

Zu lange Zyklen (mehr als 31 Tage).
Zu kurze Zyklen (weniger als 25 Tage)
Zu starke (mehr als sechs Tampons pro Tag) oder zu lange (mehr als sieben Tage) Blutungen. Zu kurze oder zu leichte Blutungen, unregelmäßige Blutungen, Zwischenblutungen, Schmierblutungen, völliges Ausbleiben der Regel.

Häufige Ursachen

Der weibliche Zyklus beruht auf der Wirkung der im Eierstock gebildeten Östrogene und Gestagene. Die Funktion des Eierstocks wird gesteuert von bestimmten Hirnzentren. Störungen in diesem hormonellen Regelkreis können zu Zyklusabnormalitäten führen. Durch eine Hormonstörung kann z.B. ein Eisprung zu früh erfolgen oder ausbleiben. Desweiteren können Erkrankungen von Eierstock und Gebärmutter Zyklusstörungen auslösen. Außerdem kommen auch Erkrankungen außerhalb der Geschlechtsorgane und deren Steuerung als Ursache für Zyklusstörungen in Frage.

Zu lange oder zu kurze Zyklen

müssen keinen Krankheitswert haben, etwa wenn sich seit der Pubertät lange Zyklen eingestellt haben. Bei Frauen, die mehrfach geboren haben, findet man relativ häufig kurze Zyklen. Ansonsten liegt meist eine Hormonstörung vor, die bedingt sein kann durch: psychische Belastung wie Stress, Kummer, Partnerschaftsprobleme, körperliche Belastungen wie Leistungssport, Fehlernährung, Diäten, Untergewicht, Übergewicht, Krankheiten.

Zu lange und / oder zu starke Blutungen

haben Krankheitswert. Der starke Blutverlust kann zu Schwächegefühl, Schwindel, Kreislaufbeschwerden und Blutarmut führen.

Bei jungen Mädchen ist der Eisprung oft noch unregelmäßig. Ein ausbleibender Eisprung kann dazu führen, dass sich die Gebärmutter schleimhaut übermäßig stark entwickelt und es deshalb anschließend sehr lange blutet.

In den Wechseljahren sind starke und lange Blutungen nicht ungewöhnlich.



Muskelgeschwulste (Myome) in der Gebärmutter führen dazu, dass sich die Muskulatur nicht mehr optimal zusammenziehen kann, um die Menstruationsblutung zu beenden. Wucherungen der Gebärmutter schleimhaut (Endometriose) können starke Blutungen auslösen. Auch blutgerinnungshemmende Arzneimittel führen zu verstärkten Blutungen. Das Tragen eines Intrauterinpressars („Spirale“) kann übermäßige Blutungen auslösen. Desweiteren kommen Entzündungen, Tumore oder Lageanomalien von Gebärmutter oder Eierstock als Ursache in Frage.

Zu schwache Blutungen

haben selten Krankheitswert. Bei Einnahme der Antibabypille sind schwache Blutungen häufig. In der Frühschwangerschaft können schwache, menstruationsähnliche Blutungen auftreten, die allerdings der ärztlichen Klärung bedürfen.

Unregelmäßige Blutungen, Zwischenblutungen, Schmierblutungen

Unregelmäßige Blutungen und Zwischenblutungen sind auf jeden Fall ernst zu nehmen, es können Entzündungen

und Tumore (z.B. Myome) dahinter stecken.

Sowohl bei Einnahme der Antibabypille als auch beim Tragen eines Intrauterinpressars kann es zu Zwischenblutungen und Schmierblutungen kommen.

Manche Frauen haben zur Zeit des Eisprunges eine schwache Blutung (Mittelblutung). Schmierblutungen vor der Periode sind meist durch eine vorübergehende Störung des hormonellen Gleichgewichts bedingt und harmlos. Bei Schmierblutungen nach der Menstruation liegen meist Entzündungen der Gebärmutter vor.

Völliges Ausbleiben der Menstruation

Wenn die Periode noch nie eingetreten ist, können verschiedene Formen von Missbildungen oder Fehlbildungen der Genitalorgane, Fehlfunktion der hormonellen Steuerorgane im Gehirn, Tumore oder andere Erkrankungen dahinter stecken. Haben vorher Menstruationszyklen bestanden, sind häufig Störungen in den Hirnzentren, die die Eierstöcke steuern, die Ursache. Außerdem kommen auch Erkrankungen von Eierstock und Gebärmutter sowie andere Erkrankungen (z.B. der Schilddrüse oder der Nebenniere) in Frage.

Nach einer Entbindung kann es sein,

dass die Eierstöcke vorübergehend zu wenig Sexualhormone bilden. Die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Psychopharmaka, blutdrucksenkende Arzneien, Krebsmittel) kann die Störung auslösen.

Was Sie tun können

Für ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sorgen.

Führen eines Zykluskalenders, in dem Beginn, Dauer und Stärke der Menstruation eingetragen werden, kann hilfreich sein. Außerdem kann zur Überprüfung, ob und wann ein Eisprung (Verhütung) stattfindet, die morgendliche Temperatur gemessen und aufgezeichnet werden. Diese Daten können auch Ihrem Arzt helfen. Regelmäßige Einnahme von pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln (z.B. Pulsatilla oder Mönchspfeffer) gegen Zyklusstörungen. Achtung, einige dieser Mittel dürfen nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden, da sie eine abtreibende Wirkung haben können.

Moorvollbäder oder -sitzbäder stabilisieren das seelische und körperliche Wohlbefinden und auch die hormonellen Kreisläufe.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn die Menstruation plötzlich ausbleibt. Wenn die Menstruation sich stark in Menge und Dauer verändert. Wenn die erste Menstruation bis zum 16. Lebensjahr nicht eingetreten ist. Wenn Zwischenblutungen auftreten. Wenn die Blutungen sehr stark und/oder sehr lange sind. Wenn in der Schwangerschaft oder während der Wechseljahre plötzlich Blutungen auftreten.

Was Ihr Arzt tun kann

Der Arzt wird eine Allgemeinuntersuchung und eine spezielle Untersuchung der Geschlechtsorgane vornehmen. Gegebenenfalls werden Hormonwerte bestimmt und weiterführend untersucht.

Der Arzt wird die festgestellte Störung behandeln, etwa mit Hormonpräparaten bei Hormonstörungen oder mit Antibiotika bei Entzündungen. Manchmal ist eine Operation notwendig (z.B. bei Myomen oder anderen Tumoren).

Zu lange oder zu starke Blutungen mit hohen Blutverlusten müssen behandelt werden, ansonsten ist eine Behandlung nicht in jedem Fall notwendig. Eine Behandlung ist jedoch erforderlich, wenn ein Kinderwunsch besteht oder wenn z.B. für die Verhütung ein regelmäßiger Zyklus gewünscht wird.

Vorbeugung

Körperlichen und psychischen Stress vermeiden.

Ästhetische Medizin/ Chirurgie

Dr. Olivia Baßow	8
Dres. Agnes und Peter Borsay	13
Dipl. Ing. E. Djafari (Haut) ...	38
Dr. Armin Gräfe	31
Dr. Christina Hintz-König	30
Hautarztpraxis Kronstiegcenter	29
nice eyes one	15
Dr. Shirin Shareghi	31
Jens M. Wagner	31

Akupunktur

Prof. Dr. Liu Hasselbach	24
Martin J. Järvinen	22
Mallok & Wiegler	40
Dr. Axel Moormann	30
Dr. Matthias Rieder	18
Dr. Rita Trettin	25

Akupunktur (TCM)

Prof. Dr. Liu Hasselbach	24
Dr. Karin Menche	29
Dr. Angela Stahl	24

Allergologie

Dr. Rüdiger Bock	27
Dr. Elvira Göller	29

Hautarztpraxis Kronstiegcenter	29
Dr. Christina Hintz-König	30
Dr. Martin J. Järvinen	22
Dr. Ramona Schiller	27
Dr. Wolfgang Spallek	26

Allgemeinmedizin

Dr. Christina Heßling	28
Dr. Karin Menche	29
Saskia Sprenger	28

Angstpatienten

Dr. Shirin Shareghi	31
Dr. Axel Sommermeier	11
Dr. Rita Trettin	25

Anti-Aging-Therapie

Medical Beauty „Elinina“	42
Dr. Elvira Göller	29
Andreas Otto	17

Apotheken

Apothek in Duvenstedt	44
Kritenbarg-Apothek	42
Saselbek-Apothek	43
Saseler Markt-Apothek	44

Arbeitsmedizin

Dr. A. Boehr	28
--------------------	----

Dr. Ch. Laitenberger	28
----------------------------	----

Arthrosebehandlung

Schön-Klinik HH-Eilbek	21
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt	16
Dr. Christian Tesch	18

Arthroskopische Chirurgie

Dr. Christian Tesch	18
---------------------------	----

Asthma

Dr. Rüdiger Bock	27
------------------------	----

Augenheilkunde

Dr. Bertram Machnik	17
nice-eyes-one	16
Praxisklinik Alster Lasik	15
Andreas Otto	17
Dr. Wolfgang Rauhut	15

Bioenergetische Therapie

Prof. Dr. Liu Hasselbach	24
--------------------------------	----

Bioresonanztherapie

Ursula Gfrörer	42
----------------------	----

Botoxbehandlung

Andreas Otto	17
--------------------	----

Brachytherapie

Urologikum Hamburg	23
--------------------------	----

Chiropraktik

Mallok & Wiegler	40
------------------------	----

Chirotherapie

Dr. Christina Heßling	28
Dr. Norbert Kapitza	20
Dr. Axel Moormann	30

Chirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek	21
Dr. Wolfgang Spallek (Dermatologe)	22
Dr. Christian Tesch	18

Coaching

Dr. Rita Trettin	25
Eike J. Thomsen	25

Dentallabor

Dr. Sebastian Schlaeger	8
Dr. Axel Sommermeier	11
Dres. Uetzmann, Kreymborg & Partner	8

Dermatologie

Dr. Elvira Göller	29
Dr. Christina Hintz-König	30

Hautarztpraxis Kronstiegcenter	29
Dr. Wolfgang Spallek	26
Dr. U. Theissen	30

Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller	29
-------------------------	----

Endodontie/ Endodontologie

Dr. Olivia Baßow	8
Dr. Klaus Schütte	9

Endoprothetik

Schön-Klinik HH-Eilbek	21
------------------------------	----

Ergotherapie

Sabine Berndt	41
Brigitte Korte	41
Therapiezentrum Fuhsbüttel	39

Ernährungsmedizin/ -beratung

Kirsten Malluvius	42
Schön-Klinik HH-Eilbek	21
Dr. Angela Stahl	24
Eike J. Thomsen	25
Dr. Rita Trettin	25

Faltenglättung/ Unterspritzung

Medical Beauty „Elinina“	42
Andreas Otto	17

Finanzdienstleistungen

E. M. Zettler	2
---------------------	---

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden

Dr. Klaus Schütte	9
-------------------------	---

Geburtshilfe

Katja Horstmann	22
Dr. Shahin Shamsrizi	32

Gefäßdiagnostik

Andreas Otto	17
--------------------	----

Gelenkchirurgie

Dr. Christian Tesch	18
---------------------------	----

Gelenktherapie

Dr. Georg Barzen	16
Dr. Fabian Fehlauer	16
Dr. Rainer Hofmann	28
Dr. Thomas Schneider	16
Schön-Klinik HH-Eilbek	21
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt	16
Strahlencentrum Hamburg Nord	16



Dr. Christian Tesch18

Geriatric

Schön-Klinik HH-Eilbek21

Geschlechtskrankheiten

Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter29
Dr. U. Theissen 30

Gewichtsreduktion

Medical Beauty „Elinina“ 42
Kirsten Malluvius 42

Grauer-Star-Operation

nice eyes one 15

Gynäkologie

Katja Horstmann22
Dr. Shahin Shamsrizi32

Haarentfernung

Medical Beauty „Elinina“ 42

Haarsprechstunde

Dr. U. Theissen 30

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Dr. Petra Beyer-Niesen19
Dr. Peter Siege18
Dr. Matthias Rieder18

Hausärztliche Versorgung

Dr. A. Boehr28
Martin J. Järvinen22
M. Kosmalla 43
Dr. Chr. Laitenberger28
Axel Moormann 30
Dr. Matthias Rieder18
Saskia Sprenger28

Hautkrebsvorsorge

Dr. Elvira Göller 29
Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter29
Dr. Wolfgang Spallek26
Dr. U. Theissen 30

Heilpraktiker

Ursula Gfrörer 42
Mallok & Wiegleb 40

Hörakustiker

die hörmeister37
Kind Hörgeräte19
Odelga 36
terzozentrum Hamburg 36

Hörtraining/-therapie

Kind Hörgeräte19
Odelga 36

terzozentrum Hamburg 36

Homöopathie

Ursula Gfrörer 42
Mallok & Wiegleb 40
Dr. Axel Moormann 30

Hypnose

Dr. Shirin Shareghi31

Innere Medizin

Dr. A. Boehr28
Dr. Sören Heik26
Martin J. Järvinen22
Dr. Chr. Laitenberger28
Dr. Axel Moormann 30
Schön-Klinik HH-Eilbek21

Kardiologie/Kreislauf

Dr. Sören Heik26
Dr. Ramona Schiller27

Katarakt-Operationen

Andreas Otto 17

Kiefergelenkbeschwerden (CMD)

M. Kosmalla 43

Kieferorthopädie

Prof. Dr. Dietmar Gesch31
Dr. Antje Kirbschus31
Dr. Klaus Schütte9

Kinderheilkunde

Brigitte Korte41

Kinesiologie/Taping

Mallok & Wiegleb 40

Knorpeltransplantation

Dr. Helge Beckmann21
Schön-Klinik HH-Eilbek21

Kosmetisches Lifting

Andreas Otto 17

Krankengymnastik

KORU41
M. Kosmalla 43
Mallok & Wiegleb 40

Krankenhäuser

Schön-Klinik HH-Eilbek21

Laserchirurgie

Urologikum Hamburg23

Lasertherapie

Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter29



LASIK/LASEK

nice eyes one15
Andreas Otto17
Praxisklinik Alster Lasik15
Dr. Wolfgang Rauhut15
Dr. Beate Steinhorst15

Lerntherapie

Christiane Moser 40

Lichttherapie

Dr. Elvira Göller29
Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter29
Dr. Rita Trettin25

Lidchirurgie

Dr. Bertram Machnik17
nice eyes one15
Andreas Otto17

Logopädie

Sabine Berndt41
Therapiezentrum
Fuhlsbüttel39
Christiane Moser 40

Lungen-/Bronchialheilkunde

Dr. Rüdiger Bock27
Martin J. Järvinen22
Dr. Ramona Schiller27

Mädchensprechstunde (gyn.)

Katja Horstmann22
Dr. Shahin Shamsrizi32

Mammographie

Dr. Georg Barzen 16
Dr. Fabian Fehlauer 16
Dr. Thomas Schneider 16
Strahlzentrum Hamburg Nord 16

Manuelle Therapie

Ursula Gfrörer 42
KORU41
M. Kosmalla 43
Mallok & Wiegleb 40

Medizinische Kranken- und Altenpflege

Hl.-Geist-Hospital45

Mesotherapie

Medical Beauty „Elinina“ 42

Morbus Dupuyten

Dr. Wolfgang Spallek26

Nahrungs-ergänzungsmittel

Dr. Hittich
Gesundheitsmittel 64

Naturheilverfahren

Prof. Dr. Liu Hasselbach24
Dr. Karin Menche29
Dr. Axel Moormann30
Dr. Angela Stahl24

Neuraltherapie

Dr. Christina Heßling28
Mallok & Wiegleb40

Neurochirurgie

Dr. A. Mofid20
S. Radmehr20

Neurologie/Psychiatrie

Brigitte Korte41
Schön-Klinik HH-Eilbek21
Dr. Angela Stahl24
Dr. Rita Trettin25

Nuklearmedizin

Dr. Georg Barzen16
------------------	---------

Onkologie

Dr. Henrik Suttman23
--------------------	---------

Optiker

Conny Flemisch GmbH38
Optiker Köpke38
Schursch Optik38

Orthomolekulare Medizin

Dr. Rita Trettin25
------------------	---------

Orthopädie/Chirurgie

Dr. Norbert Kapitza20
Schön-Klinik HH-Eilbek21

Dr. Christian Tesch18
---------------------	---------

Osteopathie

Mallok & Wiegleb40
------------------	---------

Palliativmedizin

Dr. Fabian Fehlauer16
---------------------	---------

**Pflegeheime
(ambulant/stationär)**

Haus Billeal44
Hl.-Geist-Hospital45

Physikalische Therapie

Hl.-Geist-Hospital45
--------------------	---------

Physiotherapie

Carla Hövelmann-Bock40
KORU41

**Pneumatische
Pulsationstherapie**

Mallok & Wiegleb40
------------------	---------

Prävention

Prof. Dr. Liu Hasselbach24
Carla Hövelmann-Bock40
M. Kosmalla43
Dr. Rita Trettin25

Proktologie

Dr. Wolfgang Spallek26
----------------------	---------

Prostatakarzinom

Dr. Georg Barzen16
Dr. Fabian Fehlauer16

Dr. Thomas Schneider16
Prof. Dr. M. K.16
Seegenschmiedt16
Strahlencentrum Hamburg Nord16
Urologikum Hamburg23

Psychotherapie

Sabine Berndt41
Dr. Petra Beyer-Niesen19
Dr. Rüdiger Bock27
M. Kosmalla43
Dr. Karin Menche29
Schön-Klinik HH-Eilbek21
Dr. Angela Stahl24
Therapiezentrum Fuhlsbüttel39
Eike J. Thomsen25
Dr. Rita Trettin25

Radiologie

Dr. Georg Barzen16
Schön-Klinik HH-Eilbek21

Reformhaus

Reformhaus Duvenstedt44
-----------------------	---------

Rheumatologie

Schön-Klinik HH-Eilbek21
------------------------	---------

**Sauerstofftherapie
(hyperb.)**

Druckkammerzentrum Hamburg14
-------------------------------	---------

Schlafmedizin

Dr. Petra Beyer-Niesen19
Dr. Rüdiger Bock27
Martin J. Järvinen22
Kaufmann & Dellwig10
Dr. Matthias Rieder18
Dr. Peter Siege18
Dr. Rita Trettin25

Schmerztherapie

Dr. Georg Barzen16
Prof. Dr. Liu Hasselbach24

Schnarchdiagnostik

Dr. Petra Beyer-Niesen19
Kaufmann & Dellwig10
Dr. Heike Kreymborg8
Dr. Matthias Rieder18
Dr. Peter Siege18
Dr. Christoph Uetzmann8
Dr. Mark Vogeler8

Schwimmbad (Therapie)

Hl. Geist Hospital45
KORU41

Sehschule

Dr. Bertram Machnik17
Andreas Otto17

Septische Chirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek21
------------------------	---------

Spinale Chirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek21
------------------------	---------

Sportmedizin

Dr. Norbert Kapitza20
Dr. Karin Menche29
Dr. Christian Tesch18
Dr. Rita Trettin25

Stiftungen

Tierpark Hagenbeck46
--------------------	---------

Stoßwellentherapie

Dr. Christian Tesch18
Urologikum Hamburg23

Strahlentherapie

Dr. Fabian Fehlauer16
Dr. Thomas Schneider16
Prof. Dr. M. H.16
Seegenschmiedt16
Dr. Wolfgang Spallek26
Strahlencentrum Hamburg Nord16

Stressmedizin

Eike J. Thomsen25
Dr. Rita Trettin25

**Tauch-/
Überdruckmedizin**

Druckkammerzentrum Hamburg14
-------------------------------	---------

Teleskopprothesen

Kaufmann & Dellwig10
Dr. Stephan Künzle12

Tinnitus

Dr. Petra Beyer-Niesen19
Druckkammerzentrum Hamburg14
Kind Hörgeräte19
Dr. Matthias Rieder18

Tumor-Therapie

Dr. Fabian Fehlauer16
Dr. Thomas Schneider16
Prof. Dr. M. H.16
Seegenschmiedt16
Strahlencentrum Hamburg Nord16
Dr. Henrik Suttman23

Unfallchirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek21
Dr. Christian Tesch18

Urologie

Schön-Klinik HH-Eilbek21
------------------------	---------



Urologikum Hamburg23

Venerologie/ Venendiagnostik

Dr. Elvira Göller29
Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter29
Dr. Norbert Kapitza 30
Dr. Wolfgang Spallek26

Verkehrsmed. Begutachtung

Dr. Christina Heßling28
Andreas Otto17
Dr. Rita Trettin25

Wirbelsäulenerkrankung

Dr. A. Mofid20
S. Radmehr20

Wundheilstörungen

Druckkammerzentrum
Hamburg14

Zahnimplantologie

Dres. Agnes u.
Peter Borsay13
Dr. Armin Gräfe31
Dr. Felix Mittelhamm12
Dr. Stephan Künzle12
Dr. Sebastian Schlaeger8
Dr. Klaus Schütte9
Dres. Uetzmann,
Kreymborg & Partner8
Jens M. Wagner31
Dr. Gudrun
Westhäuser-Künzle10

Zahnmaterial- verträglichkeitstest

Dr. Sebastian Schlaeger8
Dr. Klaus Schütte9

Zahnmedizin

Dr. Olivia Baßow8
Dres. Agnes u.
Peter Borsay13
Dr. Armin Gräfe31
Kaufmann & Dellwig10
Dr. Bernd Krüger12
Dr. Stephan Künzle12
Dr. Felix Mittelhamm12
Dr. Tina Mittelhamm
(Kinder)12
Dr. Sebastian Schlaeger8
Dr. Klaus Schütte9
Dr. Shirin Shareghi31
Dr. Axel Sommermeier11
Dres. Uetzmann,
Kreymborg & Partner8
Jens M. Wagner31
Dr. Gudrun Westhäuser-Künzle
(Kinder)10

GESUND TV

www.alstertv.de/gesund



ALSTERTV-Moderatorin **Christiane Kaufholt** diskutiert mit den führenden Medizinern aus Hamburgs Norden.



Erleben Sie unsere Ärzte in der Sendung! Sie sprechen über Therapien und ihre Spezialgebiete. GESUNDTV ist eine Sendereihe von ALSTERTV.


ALSTERTV
www.alstertv.de/gesund

Exklusiv in Deutschland NUR bei Dr. Hittich!

Sternstunde im medizinischen Denken wie einst Penicillin mit dem Nobel-Preis ...

Endlich Schutz für Herz und Knochen!

Telefonisch geht's am bequemsten!
 **0800 - 1 827 298**
 gebührenfrei



Ihre Gesundheit steht bei mir 100% im Mittelpunkt
 Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker

„Doppelsensation für Herz und Knochen! Stellen Sie sich vor: In Ihrem Körper gibt es einen Weichensteller, der die Weichen neu stellt: Holt jetzt den Kalk aus Ihren Schlagadern ab. Und transportiert den Kalk in Ihre Knochen.“



Die 10-jährige Rotterdam-Studie mit 4.807 Teilnehmern beweist klipp und klar:

- Risiko für Herz halbiert
- 52 % weniger Kalk in den Arterien
- Lebenserwartung erheblich verlängert

**Einfach gesagt bedeutet das:
 Längeres und gesünderes Leben**

NattoCalcin® bringt den Kalk dort hin, wo er nötig ist: in Ihre Knochen. Sichern Sie sich alle erstaunlichen Gesundheitsvorteile von MK-7, dem langkettigem Vitamin K2

- 1000-mal bessere Verwertung im Körper
- bleibt 3 bis 4 Tage im Blut
- stabiler Vitamin K-Blutspiegel

Und achten Sie auf den Gedächtnis-Turbo. In NattoCalcin® werden die sensationellen Kräfte von MK-7 durch Phosphatidyl-Cholin nochmals fürs Gedächtnis einzigartig verstärkt. Das Ergebnis: Ein biologischer Turbo-lader fürs Denken und Erinnern.

100 % pflanzlich und ohne Gen-Technik!

NattoCalcin® ist für strenge Vegetarier geeignet. Frei von Soja-Protein – unbedenklich bei Soja-Allergie.

Holen Sie sich jetzt die „Erste Erlebensversicherung der Welt“

Herzlichst,

Dr. Reinhard Hittich
 Dr. Reinhard Hittich, Bio-Chemiker

PS: Es gibt nur einen begrenzten Vorrat auf Lager. **Schnell anfordern lohnt sich jetzt doppelt für Sie:**

☎ 0800 - 1 827 298 (gebührenfrei!)



12-Monats-Garantie!
 100 % zufrieden oder Geld zurück

Was Ihnen verschwiegen wird

Mit zunehmendem Alter verliert Ihr Körper die Gabe, Calcium im Körper richtig zu verteilen. Durch Vitamin K-Mangel kommt Kalk ins Herz, Hirn und Adern statt in die Knochen.

Studien zeigen, dass bei den meisten noch gesunden Erwachsenen die Vitamin K-Unterversorgung beginnt.

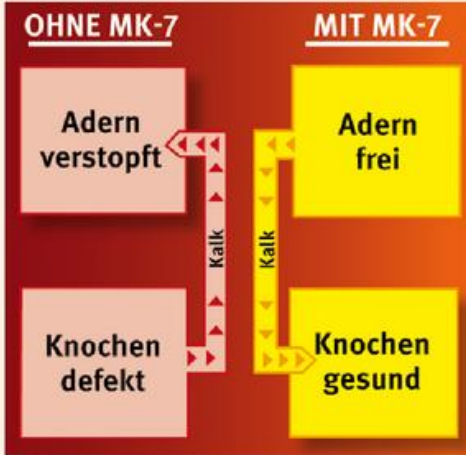
NattoCalcin®

dreht das Calcium-Paradox um

Verwertet Ihr Körper Calcium falsch, kommt es zu dem, was Experten als Calcium-Paradox bezeichnen: Kalk landet in den Arterien statt in den Knochen.

Dr. Hittich elektrisierte der Bericht von japanischen Forschern!

Das Wunder steckt in einem 1.000-jährigen Gericht: Natto. Aus Sojabohnen hergestellt und mit Bakterien fermentiert – ähnlich wie bei uns der Senner Käse von der Alm.



Natto birgt eine „Erlebensversicherung“ mit besonderem Geheimnis:

Die Krönung von Mutter Natur für wirkliche Gesundheit von Herz, Hirn und Knochen. In einer gesunden Schlagader steckt 50 bis 100 Mal so viel Vitamin K2 im Gewebe als bei einer verkalkten.

Was gefährlich für Ihre Schlagadern ist, ist gut in Ihren Knochen

Der Gesundheits-Experte Dr. J. Howenstine sagt: „Bei 80-Jährigen steigt der Calcium-Gehalt in den Adern auf das über 140-fache als bei 40-Jährigen.“

Studien zeigen, dass bei den meisten noch gesunden Erwachsenen eine Vitamin K Unterversorgung beginnt.“

MK-7, das langkettige Vitamin K2!

MK-7 die hochverfügbare Form von Vitamin K2, erhalten Sie nur bei Dr. Hittich – nirgendwo sonst. Forscher sind hell begeistert über die erstaunliche Kraft für Herz und Knochen.



Sensations-Buch

„STOP für Osteoporose und HERZTOD“
 GRATIS geschenkt!

Wert € 14,70

GRATIS

GRATIS Kennenlern-GUTSCHEIN

Ausfüllen. Ausschneiden. Abschieken!

Ja! Schicken Sie mir sofort die Menge meiner Wahl mit Ihrer 12-Monats-Garantie **frei Haus!**

Natto Calcin® 30 Kapseln = 1 Monat Statt € 39,70 nur € 29,70			
Meine Wahl	Menge	Ersparnis	Ihr Preis
<input type="checkbox"/> 3+3	3 Monate + 3 GRATIS	€ 89,10	Nur 42 Cent pro Tag! € 89,10
<input type="checkbox"/> 2+1	2 Monate + 1 GRATIS	€ 29,70	€ 59,40
<input type="checkbox"/> 1	1 Monat	€ 10,00	€ 29,70

Frau Herr Kein Vertreterbesuch!

Name

Vorname

Str. Nr.

PLZ, Ort

Dr. Hittich Gesundheits-Mittel, Postfach 400 234, 40242 Düsseldorf • Telefon 0800 - 1 827 298 (gebührenfrei)

GRATIS Fax 0800 - 310 32 36

www.natto-calcin.de

Aktions-Nr. N0DA0790-11



**MK-7...
 Langkettiges
 Vitamin K2!**



ActiQuick® Kapseln
 flüssig · natürlich · schneller!



Express-Prämie: Buch GRATIS geschenkt! Und zum Jubiläum **zusätzlich** eine **Extra-Monatspackung NattoCalcin® GRATIS** dazu, falls Sie innerhalb einer Woche reagieren!