



Auflage: 51.000 Ex.

Ausgabe Herbst 2009

[www.doc-alstertal.de](http://www.doc-alstertal.de)

# DocAlstertal

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

**Hier die  
besten Ärzte  
finden!**

**Mit großem  
Gesundheits-  
Lexikon**

**Gesund leben  
- aber wie?**

Ärzte geben Antworten auf die  
am häufigsten gestellten Fragen



# DR. MED. ANGELA STAHL



**Neurologie und Psychiatrie**  
**Psychotherapeutin • Naturheilverfahren • Ernährungsmedizin • Akupunktur**  
**TCM** (abgeschlossenes Hochschulstudium in Traditioneller Chinesischer Medizin,  
Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)

**Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt**

**Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/525 33 35 kontakt@stahl-nerven.de**

[www.stahl-nerven.de](http://www.stahl-nerven.de)

im Therapiezentrum für Chinesische Medizin



**Was kann chinesische  
Medizin/Akupunktur wirklich?  
Lesen Sie weiter auf Seite 23**



# Gesundheit und ein langes Leben



**H**auptsache, man ist gesund, sagt der Volksmund. Und tatsächlich: **Gesund sein und gesund bleiben** möchte eigentlich jeder. Wenige allerdings wissen, was „Gesundsein“ eigentlich ist. Ist Gesundheit einfach Abwesenheit von Krankheit? Sind alle, die nicht krank sind, automatisch kerngesund? Natürlich nicht, denn **echte Gesundheit** umfasst mehrere Ebenen. Die körperliche Gesundheit selbstverständlich, doch auch die seelische, das allgemeine Wohlbefinden. Wer sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, kann genauso gehandicapt sein wie ein anderer, der sein Bein gebrochen hat. Wer sich schlecht ernährt, hat ebenso wie der ständige Choleriker früher oder später Probleme. Wir benötigen einen **ganzheitlichen Gesundheitsbegriff** – nicht

nur die Ärzte, sondern auch die Patienten. Jeder soll erkennen, worauf es bei seinem Verhalten ankommt; was er tun kann, um ein gesundes Leben in **Wohlbefinden** zu führen. Jeder soll sich die Frage stellen: **Was brauche ich, um gesund zu bleiben?** Wer kann mir das bieten?

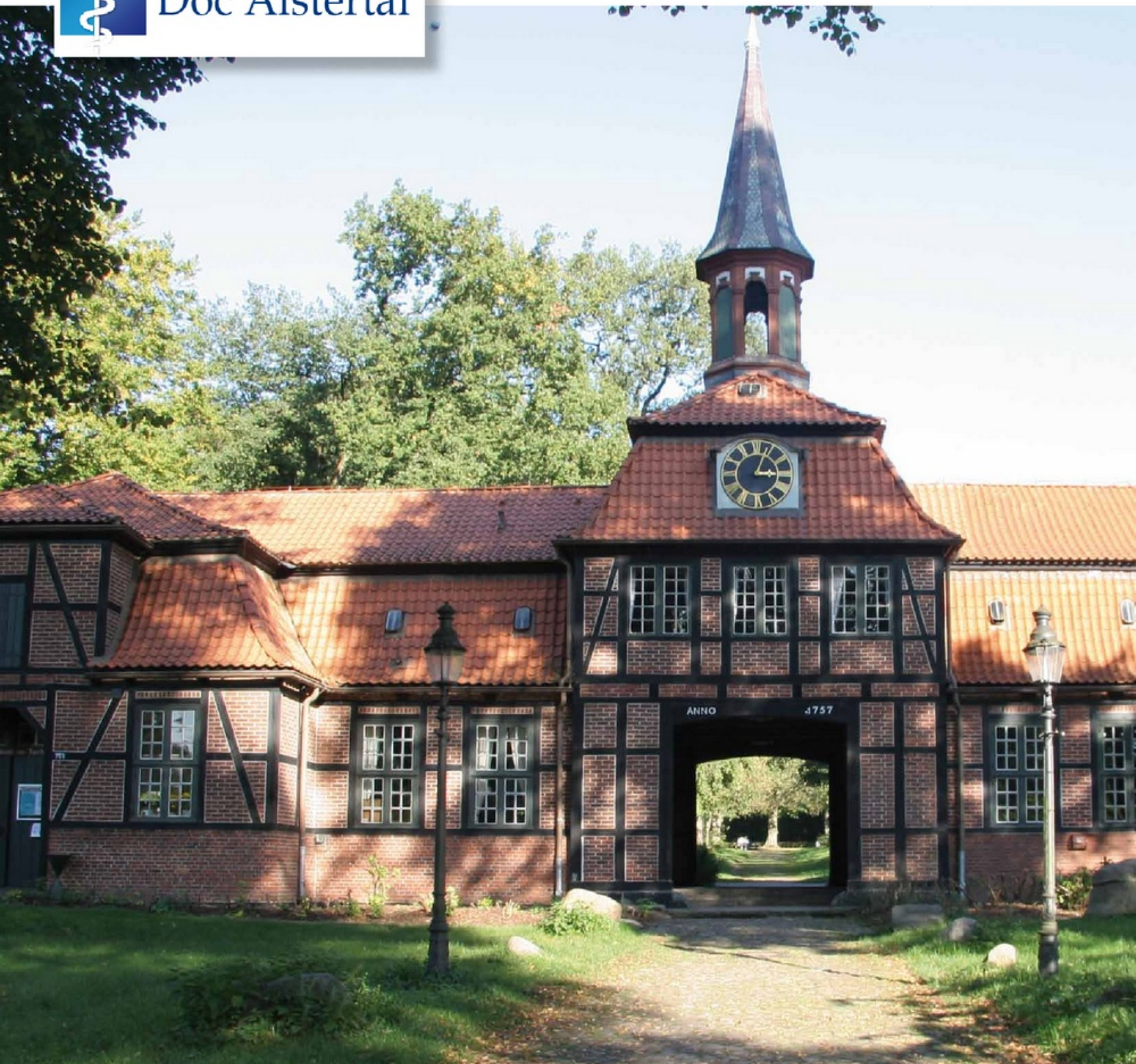
Was wir Ihnen bieten wollen, sind **Anregungen**, wer Ihnen in Ihrer Umgebung beim Erreichen eines Lebens in Wohlbefinden helfen kann. **Fachärzte** in Ihrer Nähe stellen in unserem neuen Heft innovative Therapie- und Prophylaxeformen vor, Masseur, Physiotherapeuten, Optik-, Schönheitsexperten und einige mehr zeigen, was sie beitragen können, um Ihnen bei Ihrer Mission Gesundheit zur Seite zu stehen. Für mehr **Übersichtlichkeit** haben wir die Texte 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 Doc Alstertal*



Doc Alstertal



**D**ie 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

Dr. Angela Stahl .....	2
Dr. Matthias Engeln, Sven Schomaker .....	8
Dr. Peter Borsay .....	8
Dres. Klaus Schütte, Esmeralda Pinto, Julia Hessel .....	9
Henjes Hamburg .....	10
Henjes Hamburg .....	11
Dres. Christoph Uetzmann, Heike Kreymborg, Marc Vogeler .....	11
Dr. Stephan Sinn .....	12
Peter H. Bokel .....	12
CMD-Clinic .....	13
Dr. Peter-André Weil .....	14
Dres. Sebastian Schlaeger, Olivia Baßow .....	14
Andreas Otto .....	15
Dr. Bertram Machnik .....	15
nice eyes one .....	16
Mirko Tange, Dres Friedrich Flohr, Bettina Rose, Ulrike Köller .....	16
Praxisklinik Alster Lasik .....	17
Internistisches Gastroenterologikum HH .....	18
Stiftung LebensBlicke .....	18
Dres. Petra Zimmermann, Jörg Zimmermann ..	19
Dres. Eckart Sies, Martin Kaiser .....	20
Dr. Stephan Merten .....	20
Dres. Martin Bökmann, Christine Eysel, Eva Leue, Marion A. Vössing .....	21
Dr. Karin Menche .....	21
Strahlencentrum Nord .....	21
Dr. Elvira Göller .....	22
DermaCosmeticCenter .....	22
Dr. Angela Stahl .....	23
Eurosleep-Klinik Hamburg .....	24
Dr. Rita Trettin .....	25
Dr. Norbert Kapitza .....	26
Dr. Apama Haskan .....	26
Institut Thomsen .....	26
Dr. Martin Alkass, Kristin Pape .....	26

Alstertal Med .....	27
Dr. Thomas von Rothkirch .....	28
Sönke Drischmann .....	29
Dres Jörg Wagner, Jürgen Schneeberger ....	29
Dr. Christian Tesch .....	30
Andreas Lesny, Dr. Sandra Nachtigäller ....	30
Dr. Jürgen Tacke .....	30
Dr. Shahin Shamsrizi .....	31
Ärzte in Wellingsbüttel .....	32 - 34
Ev. Krankenhaus Alsterdorf .....	35
Albertinen-Krankenhaus .....	35

## PFLEGEN UND HEILEN

Julia Cappeller .....	38
Mallok & Wiegleb .....	38
Praxis f. Ergotherapie Brigitte Korte .....	39
Therapiezentrum Fuhlsbüttel .....	39
Lensilux .....	40
Optiker Köpke (Makuladegeneration) .....	40
Praxis f. Krankengymnastik u. Physiotherapie .....	41
Anke Schledz-Waldeck, Angela Lein, Merja Mikkola, Marett Carstensen .....	41
Saselbek-Apotheke .....	42
Pflegedienst MediKAP .....	42
Saseler Markt-Apotheke .....	43
Optiker Köpke .....	43
OTON Die Hörakustiker .....	44
Franz HörSysteme .....	45
die hörmeister .....	45
SVENSON Haarstudios .....	46
Bel Etage .....	46
Euromedis .....	47
MeridianSpa .....	64

**GESUNDHEITSLEXIKON .....** 48-59

**FACHVERZEICHNIS .....** 60-63



Doc Alstertal

## Impressum

Doc Alstertal 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, Barkhausweg 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:** Christine Jacke (Gesundheitslexikon), Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** Svenja Dühring, Annamaria Pohl | **Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | ©2009 Magazin Verlag Hamburg

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



Doc Alstertal

A woman with short blonde hair, wearing a white lab coat, is shown in profile, looking towards the left. A man's head and shoulder are partially visible on the left side of the frame. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**Ärzte & Kliniken**



**Dr. Engeln & Schomaker**

*we care for your smile*

**Bohren? Nein. Danke!®**



Endodontie /  
Wurzelbehandlung

Funktions- und  
Schlenentherapie

Parodontose /  
Zahnerhaltungstherapie

Vollnarkose / Sedierung

Individual-Prophylaxe

## Praxis für Zahnheilkunde

Dr. med. dent.  
**Matthias Engeln**  
**Sven Schomaker**



Heegbarg 13 • 22391 Hamburg  
Telefon: 040/602 39 49 • [www.zahnarzt-hamburg.biz](http://www.zahnarzt-hamburg.biz)



# Implantologie Borsay

**Mit Sicherheit zu festen Zähnen!**

**Sofortimplantologie:  
Mit modernster Medizintechnik neue Zähne in 1 Stunde\***



- Sicherheit durch 29 Jahre Berufserfahrung
- Hochmoderne Laser und 3D-Computertechnik
- Schmerzfreie 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) Peter Borsay**  
Zahnarzt

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

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

Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

**Tel. 040 – 602 42 42 • [www.borsay.com](http://www.borsay.com)**



# 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

# OPTIMIEREN SIE IHREN ZAHNLOOK

Viele Zahnunregelmäßigkeiten sind heute schnell, schmerzfrei und optisch perfekt korrigierbar. Mit exzellenten **ENEERS** – hauchdünnen Plättchen aus Hochleistungskeramik, die in unserer Werkstatt passgenau angefertigt und in der Zahnarztpraxis zum Teil sogar ganz ohne Schliff aufgebracht werden. Sie regulieren Form- oder Farbfehler, sind mischbar mit Zirkonkeramik oder Implantaten und bieten zahlreiche weitere Vorteile:

Natürliches Aussehen  
Lange Haltbarkeit  
Hohe Bissfestigkeit  
Kein dunkler Kronenrand  
Bewahrte Zahnschubstanz

**ENEERS** von **HENJES** sind der leichteste Weg, sich mit Zahnarztbesuchen anzufreunden – am besten verbunden mit einem Abstecher in unser Labor und Fotostudio, um den neuen Look lückenlos abzustimmen.

**WIR BERATEN SIE GERN:**  
Telefon 040/287866969  
[www.henjes-hamburg.de](http://www.henjes-hamburg.de)



**HENJESHAMBURG**  
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

# JETZT WERDEN ZÄHNE ZU MODELS

Wer gibt sich mit Unregelmäßigkeiten seiner Zähne schon gern zufrieden? Niemand! Doch viele meinen, sie müssten sich damit arrangieren, weil sie sich kein anderes Aussehen präzise vorstellen können.

**Vorher:** unbefriedigende Zahnsituation



**Studio:** Profi-Fotos für Ästhetik-Vergleiche



**Nachher:**  
durch Veneers  
optimierte Zähne

www.plan-s.com

Für solche Fälle hat die **ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT HENJES** ein Fotostudio eingerichtet, in dem die bisher erduldetete Zahnsituation dokumentiert und die erwünschte Verbesserung simuliert wird. Durch konkrete Vorher-Nachher-Vergleiche können sich Patient und Zahnarzt dem optimalen Ergebnis schrittweise annähern. Das gilt nicht nur für attraktive Veneers und Additionals, sondern auch für kompletten Zahnersatz wie Kronen oder Implantate.

Nach den schließlich vereinbarten Vorgaben fertigen mehr als 25 **HENJES** Fachkräfte, was medizinisch notwendig und optisch ideal erscheint. Sie nutzen alle Materialien und Methoden, die dem neuesten Stand der Technik entsprechen, und sorgen feinsinnig für ästhetisch reizvolle Resultate.

**HENJES HAMBURG**  
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

Alsterdorfer Markt 6 · 22297 Hamburg · T 040/287866969  
info@henjes-hamburg.de · [www.henjes-hamburg.de](http://www.henjes-hamburg.de)



WE KEEP YOUR SMILE

**IHR ZAHNTEAM**

DRES. UETZMANN & KREYMBORG & PARTNER

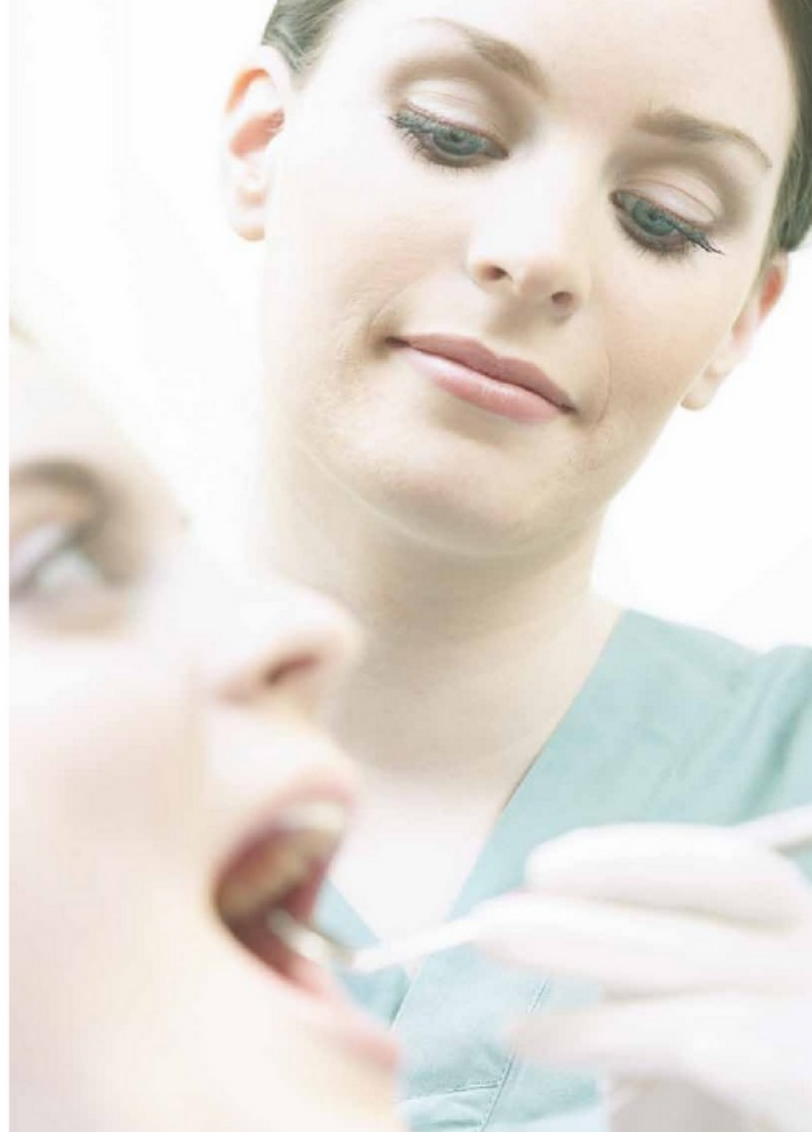


Dr. Christoph Uetzmann · Dr. Marc Vogeler  
Dr. Heike Kreymborg

**THERAPIESPEKTRUM**

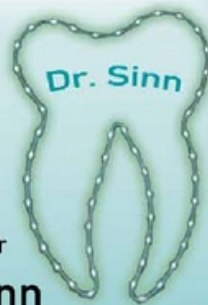
Implantologie · Ästhetik · Praxislabor  
Anti-Schnarch-Schiene · Elektroakupunktur  
Prophylaxe · Endodontologie · Parodontologie

Langenstücken 34 · 22393 Hamburg  
Telefon: 040/ 633 11 - 210 · Fax: 040/ 633 11 - 229  
E-Mail: info@ihrzahnteam.de · [www.ihrzahnteam.de](http://www.ihrzahnteam.de)



## Erfolg durch ein schönes **Lächeln**

- Karies-Laser-Diagnostik
- Keramische Kronen + Inlays **ohne Abdruck!!!**
- Prophylaxe
- Parodontitis-Therapie



Zahnarzt und Zahntechniker

**Dr. Stephan Sinn**

Heegbarg 14 (gegenüber AEZ)  
22391 Hamburg • Tel.: 040-602 84 84  
[www.zahnarzt-dr-sinn.de](http://www.zahnarzt-dr-sinn.de)

# Die helle Freude: Keramikfüllungen - in zwei Stunden

**Hand aufs Herz: Wer von uns hätte nicht gern **strahlend weiße Zähne** und ein **gewinnendes Lächeln**? Umfragen bestätigen, dass **schöne Zähne ein wichtiger Aspekt unseres Attraktivitätsempfindens sind: Helle Zähne wirken gepflegt, vermitteln Gesundheit und Erfolg.****



**Expertentipp von Zahnarzt Peter H. Bokel, Sasel (Mitglied der Deutschen Gesellschaft für ästhetische Zahnheilkunde).**

Haben Sie auch noch alte Amalgamfüllungen? Grau und quecksilberhaltig? Um dieses dunkle Problem zu lösen, ist ein zahnfarbenes Keramikinlay eine ebenso ästhetische wie medizinisch sinnvolle Alternative. Bisher war hierfür eine aufwendige Prozedur erforderlich: Mindestens zwei Termine und eine Abdrucknahme waren für die Behandlung nötig. Sehr viel schneller und komfortabler geht es heute mit der innovativen Cerec-Methode. Hiermit können nicht nur Keramikinlays, sondern auch Teilkronen und Kronen in einer etwa zweistündigen Behandlung hergestellt und eingesetzt werden. Weiterer Vorteil dieser computer-gestützten Methode: Statt der oft unangenehmen Abdrucknahme

werden von dem Zahn dreidimensionale Fotos gemacht. Damit alles einen perfekten Sitz und Biss hat, werden auch die Nachbarzähne und der gegenüberliegende Zahn mit fotografiert und so in ihrer Form und Position berücksichtigt. Das Keramikinlay wird dann am Computer virtuell erstellt und anschließend vollautomatisch aus einem zahnfarbenen Keramikblock herausgefräst. Dabei wird nicht nur die Grundfarbe,

sondern auch die individuelle Farbcharakteristik der eigenen Zähne berücksichtigt. Die Cerec-Keramik besticht durch hohe Qualität. Sie ist sehr gut verträglich und verhält sich wie natürlicher Zahnschmelz. Studien belegen die lange Haltbarkeit der Cerec-Inlays und -Kronen. Der Clou: Diese hochwertigen Keramik-Inlays sind sogar günstiger als die im Dentallabor gefertigten Alternativen.



**Zahnarztpraxis Peter H. Bokel**  
Stratenbarg 2  
22393 Hamburg-Sasel  
Tel.: 040/650 550 46  
[www.peter-bokel.de](http://www.peter-bokel.de)

## Craniomandibuläre Dysfunktion

# Fehlbiss

## – Ursache von Kopf- und Rückenschmerzen

Häufig wird bei einer kieferorthopädischen Behandlung nur auf ästhetische Aspekte wie gerade Zähne und eine gute Verzahnung geachtet und die Position der Kiefergelenke sowie andere interdisziplinäre Aspekte völlig außer Acht gelassen. Veränderungen der Kieferstellung als Folge von Zahnbehandlungen, z.B. bei Versorgung mit Zahnkronen und Brücken oder auch nach einer Zahnspangenbehandlung haben jedoch Einfluss auf das sensible System des menschlichen Kauorgans.

### Sensibles System

Sie führen durch Fehlbelastung der Bisskräfte zu verkrampften Muskeln und können dann verschiedenste Symptome von Kiefergelenkschmerzen, Kopf- und Rückenschmerzen, Knack- und Reibegeräuschen im Kiefergelenk, Zähneknirschen, Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Ohrenschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel oder gar Tinnitus auslösen. Angesichts der Vielfalt der möglichen Beschwerden beginnt für den Menschen, der leidet, häufig eine wahre Odyssee von Arzt zu Arzt. Die Ursache bleibt meist lange Zeit unentdeckt, weil der Patient seine Beschwerden zunächst nicht immer in den Zusammenhang mit der zuvor erfolgten Zahnbehandlung bringt. „Um jahrelange Leidensgeschichten zu vermeiden oder zumindest abzukürzen, ist auf Seiten der Ärzte spezielles Fachwissen gefordert“, erklärt Dr. Christine Vogeler. Die Fachzahnärztin für Kieferorthopädie hat sich ebenso wie ihr Kollege, Dr. Bodo S. von Gadomski, auf die Diagnostik und Therapie craniomandibulärer Dysfunktionen spezialisiert.

### Netzwerk von Therapeuten

Gemeinsam arbeiten sie als Team der CMD-Clinic in einem CMD-Partner Netzwerk mit internen und externen Fachärzten und Therapeuten eng zusammen, um gemeinsam eine optimale Patientenversorgung zu gewährleisten. Die CMD-Clinic in Hamburg ist die einzige Tages-

ambulanz in Deutschland, die sich ausschließlich mit den Folgen einer Fehlstellung des Kiefers zum Schädel, kurz CMD, beschäftigt. „In allen Fachbereichen sollte auch über das Fachgebiet hinaus geschaut werden“, so Dr. Vogeler, die sowohl Kinder als auch Erwachsene ganzheitlich behandelt.

Zur Diagnostik von Muskel- und



Dr. Christine Vogeler



Dr. Bodo S. von Gadomski

Gelenkproblemen sowie zur Bestimmung der Kieferposition setzt das erfahrene CMD-Team moderne computergestützte Verfahren ein. Eine digitalfotografische Dokumentation von



Kieferorthopädische Behandlung: als Prophylaxe schon bei Kindern wichtig.

Kopf- und Körperhaltung mit einer speziellen dreidimensionalen Spiegeltechnik dient der Erfassung von Zusammenhängen zwischen Kieferfehlstellungen und Körperhaltung. „Je nach Ursache der CMD-Symptomatik wird zur Korrektur des Fehl-

bisses eine spezielle Korrekturschiene gefertigt. Diese nimmt den schmerzhaften Druck vom Gelenk und den beteiligten Muskeln und führt so nach und nach zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität“, so Dr. von Gadomski.

### CMD-Clinic

#### Dr. Christine Vogeler

Fachzahnärztin für Kieferorthopädie  
Behandlungsschwerpunkt:  
Craniomandibuläre Dysfunktion

#### Dr. Bodo S. von Gadomski

Spezialist für Diagnostik und Therapie  
craniomandibulärer Dysfunktionen



Große Bleichen 30  
20354 Hamburg  
Tel.: 040/88 88 07 90  
Fax: 040/88 88 07 99  
E-Mail: info@cmd-clinic.de  
www.cmd-clinic.de

## Ohne Angst zum **Zahnarzt**



**Dr. Peter-André Weil:**  
„Patienten können ihre  
Furcht besiegen“

Auch wenn die Zahnmedizin mittlerweile schonende und sanfte Behandlungsmethoden entwickelt hat, gelingt es vie-

len Menschen – besonders an Dentophobie leidenden – nicht ohne professionelle Hilfe, ihre Furcht und Scham zu überwinden. Dr. Peter-André Weil weiß, wie die Psyche dieser besonders behutsam zu betreuenden Klientel schrittweise gefestigt werden kann: mit Verständnis, Geduld, Aufklärung und Zeit. Wichtig ist, dass der Patient ernst genommen wird. Für die Beratungsgespräche und Behandlungspläne nimmt er sich deshalb viel Zeit. So lernt der Patient, Ängste langsam abzubauen und erkennt, dass z.B. die moderne Endodontie von heute nichts mehr mit dem Schreckgespenst der „klassischen“ Wurzelbehandlung früherer Jahrzehnte zu tun hat.

### **Dr. med. dent. Peter-André Weil**

Poppenbütteler Chaussee 37, 22397 Hamburg  
Tel.: 040 – 22 62 99 27  
Web: [www.dr-weil.de](http://www.dr-weil.de), Mail: [postmaster@dr-weil.de](mailto:postmaster@dr-weil.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 ste-

hen 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 Ge-



**Dr. Olivia Baßow und Dr. Sebastian Schlaeger.**

meinschafts-praxis bietet eine präzise Diagnostik und eine optimale 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](mailto:praxis@zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de)  
[www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de](http://www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de)



Augendiagnostik  
Zentrum

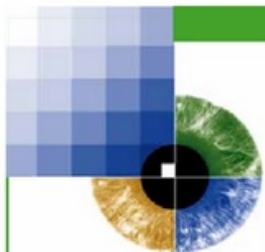


**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Spezielle Privatsprechstunde

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
(Direkt am S-Bahn/Bus-Bahnhof Poppenbüttel)  
Tel. 040/53 04 88 77  
praxis@augenarzt-otto.de

[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)



## 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



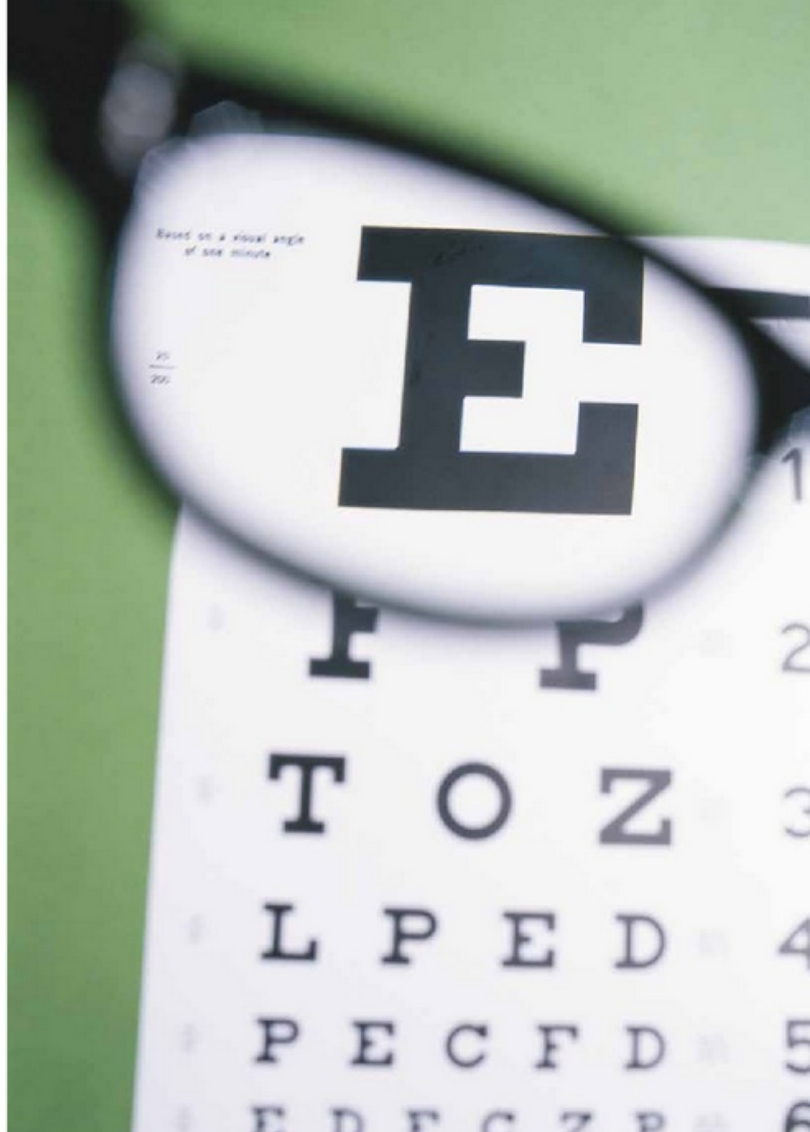
# Augenlasern

Termine zu Infoabenden  
finden Sie bei uns im Internet.

ab 950 € pro Auge  
**nice-eyes-one.de**  
Tel. 040-611 826 07



Heegborg 2  
22391 Hamburg

## Die Gesundheit der **Augen** im Blick



**Mirko Tange**



**Dr. med. Friedrich Flohr**  
in seiner Augenarzt-  
praxis.

In der augenärztlichen Gemeinschaftspraxis von Dr. med. Friedrich Flohr, Dr. med. Bettina Rose und Dr. med. Ulrike Köller, sowie der Augenarztpraxis M. Tange erhalten Patienten eine umfassende Analyse ihrer Augenprobleme, eine auf sie zugeschnittene Diagnostik und Aufklärung und eine ihren Augenproblemen angepasste adäquate Therapie. „Wir sind bestrebt, durch menschliche und technologische Spitzenleistung immer die bestmögliche Behandlung anzubieten“, so Augenfacharzt Dr. Flohr. In Kooperation mit der Augenarztpraxis Mirko Tange im AEZ können nicht nur eine moderne augenheilkundliche Diagnostik, son-

dern auch eine große Bandbreite an therapeutischen Maßnahmen einschließlich operativer Eingriffe angeboten werden. Die Gemeinschaftspraxis gehört zu einem Verbund von niedergelassenen Augenfachärzten und Augenchirurgen (QAN). In der Parkklinik Manhagen (Großhansdorf) sowie der Augentagesklinik Ballindamm in Hamburg können ambulante und stationäre Augenoperationen durchgeführt werden.



**Gemeinschaftspraxis Langenhorn.**

**Augenärzte Langenhorn**  
**Dr. med. Friedrich Flohr**  
**Dr. med. Bettina Rose**  
**Dr. med. Ulrike Köller**

Tangstedter Landstr. 28 • 22415 Hamburg  
Tel.: 040/ 531 56 88 • Fax: 040/ 531 56 46



**Augenarzt im AEZ**  
**Mirko Tange**

Augenarzt im AEZ  
Heegborg 21  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/602 03 44



# Keine Gleitsichtbrille oder Bifokale Kontaktlinsen mehr

Mit dem neuen PresbyMax Laserverfahren sind Dr. 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.

Das lästige Einsetzen oder die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen nicht mehr akzeptiert werden.

## Hochpräzise neue 500 Hz-Lasertechnologie

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. Der High-Speed-Eye-Tracker mit Rotationsausgleich und Limbus-Tracking folgt Augenbewegungen mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit von nur wenigen Millisekunden. Dadurch können auch kleinste und schnellste Augenbewegungen vom Laser berücksichtigt werden.

„Das Auge hat bei der Voruntersuchung im Sitzen eine andere

Form als im Liegen, so Dr. Rauhut. Auf diese veränderte Situation stellt sich der Laser ein“, somit kann eine noch genauere Laserbehandlung als bisher durchgeführt werden. Der Facharzt für Augenheilkunde ist bereits seit 15 Jahren in der refraktiven Chirurgie tätig und führt den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

## Maßstäbe in der refraktiven Chirurgie

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.

Die Operation dauert nur wenige Minuten. Das Auge ist durch lokal betäubende Augentropfen schmerzfrei.

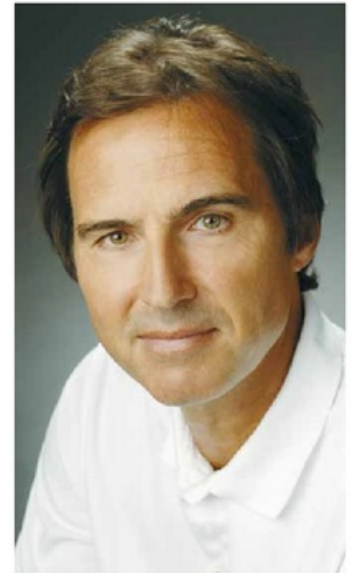
„40 Minuten nach der Operati-

on kann der Patient die Klinik wieder verlassen. Nach einigen Stunden erreicht der Operierte ein gutes Sehvermögen und kann meist am nächsten Tag wieder in sein normales Alltagsleben zurückkehren – und zwar ohne Brille“, so Dr. med. Wolfgang Rauhut, der seine Patienten von der Voruntersuchung über die Operation bis zur Nachkontrolle persönlich betreut.

In der Praxisklinik werden mit verschiedenen Behandlungsmethoden Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Stabsichtigkeit, Dezentrierungen und andere Sehfehler von einem eingespielten Team korrigiert.

Ein Leben ganz ohne Brille ist auch ab 45 mit der neuen PresbyMax Methode möglich.

Unverbindliche Beratungsgespräche in der Praxisklinik.



**Dr. Wolfgang Rauhut ist seit 15 Jahren in der refraktiven Chirurgie tätig.**

PRAXISKLINIK  
Alster Lasik 

## Praxisklinik Alster Lasik Dr. med. Wolfgang Rauhut

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



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

# internistisches Gastroenterologikum hamburg



## Gebündelte medizinische **Kompetenz** am östlichen Alsterufer

Die Internisten PD Dr. Boris Brand & Dr. Jürgen Dretzki, Dr. Karen Fasshauer & Sabine Rösler haben sich zum internistischen GASTROENTEROLOGIKUM Hamburg zusammengeschlossen. „Der Name ist für uns Programm: internistisch heißt: „Überblick bewahren, fachübergreifend begleiten“, im besten Sinne des Wortes für unsere Patienten da sein. Gastroenterologikum heißt ausgewiesene Expertise unseres gesamten Teams auf dem Gebiet der Verdauungskrankheiten. Aufgrund unserer besonderen Leistungsangebote als gastroenterologische Schwerpunktpraxis verstehen wir uns als überregionale Ansprechpartner für anspruchsvolle Patienten der Metropolregion Hamburg“, beschreibt PD Dr. Brand, Geschäftsführender Gastroenterologe der Schwerpunktpraxis, die fachübergreifende Zusammenarbeit zum Wohle der Patienten. Neben Diagnostik und Therapie steht hier vor allem die **Prävention**

von Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes im Mittelpunkt der ärztlichen Aufmerksamkeit. „Zusätzlich zum gesamten internistischen GKV-Vorsorgespektrum bieten wir in unserer Praxis erweiterte präventivmedizinische Angebote (Gesundheitscoaching, Endoskopischer Ultraschall von Brustkorb-, Oberbauch- und Beckenorganen). **Vorsorge-Darmspiegelungen** sind ein besonderer Schwerpunkt unseres Leistungsangebotes“, ergänzt PD Dr. Brand, „doch auch im Erkrankungsfall sind Sie bei uns sicher aufgehoben: durch strukturierte Behandlungspfade in Kooperation mit ausgesuchten Partnern (z.B. Bauchzentrum Hamburg, Schön Klinik Hamburg-Eilbek.)“ Internet-Links zur Ergebnis- & Strukturqualität in unserer Praxis:

[www.olympus.de/corporate/images/Oly-Info\\_II\\_06.pdf](http://www.olympus.de/corporate/images/Oly-Info_II_06.pdf)  
[www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung/1468350/rektumkarzinom.html](http://www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung/1468350/rektumkarzinom.html)

Internistisches Gastroenterologikum Hamburg  
Medizinzentrum Hammoniaabad  
Lerchenfeld 14 • 22081 Hamburg  
Tel.: 040/25 53 58 • [www.endoskopie-hh.de](http://www.endoskopie-hh.de)  
E-Mail: [info@endoskopie-hh.de](mailto:info@endoskopie-hh.de)

# Ein Augenblick für Ihr Leben



## *LebensBlicke*

Stiftung Früherkennung Darmkrebs

In Hamburg erkranken jährlich 1200 Menschen an Darmkrebs, das muss nicht sein. „Darmkrebs ist tückisch, die Geschwulst wächst zunächst unbemerkt. Ohne Früherkennung wird der Krebs oft erst in fortgeschrittenem Stadium entdeckt, die Hälfte der Erkrankten stirbt dann daran“, weiß Privatdozent Dr. Boris Brand. Der Darmspezialist wird in seiner Tätigkeit allzu oft mit der Diagnose Darmkrebs konfrontiert. „Dabei bietet das langsame Wachstum (über harmlose Polypen bis zum Darmkrebs) besondere Chancen: Polypen lassen sich entfernen, bevor sich Krebs bildet“, so Dr. Brand, Gastroenterologe im internistischen Gastroenterologikum Hamburg (Ärztelhaus Medizinzentrum Hammoniaabad). „Vorsorgeuntersuchungen können die Darmkrebssterblichkeit um 90 Prozent senken. Bei jeder dritten Vorsorge-Darmspiegelung finden wir Polypen, bei 1 Prozent der Untersuchungen bereits Krebs

– in der Regel in heilbarem Stadium. Doch bisher nehmen jährlich nur drei von 100 der Berechtigten das Vorsorgeangebot wahr, das darf nicht so bleiben!“ erklärt Dr. Brand als Regionalbeauftragter der gemeinnützigen Stiftung LebensBlicke e.V. und Mitglied der Steuerungsgruppe „Hamburg-gegen-Darmkrebs“ der Gesundheitsbehörde Hamburg. Auf der Homepage [www.hh-gegen-darmkrebs.de](http://www.hh-gegen-darmkrebs.de) können Sie sich zu den Themen „Darmkrebsvorsorge & Gesundheitscoaching“ in Ihrem Stadtteil informieren. Ein „Risikofragenbogen Darmkrebs“ hilft Ihnen bei der Entscheidung über den rechtzeitigen Beginn von Vorsorgemaßnahmen, die bei individuellen Risikofaktoren (Lebensgestaltung, eigene Krankengeschichte, familiäre Krebshäufung) auch schon in jüngerem Lebensalter sinnvoll sein kann. Der Selbsttest ersetzt allerdings nie das individuelle ärztliche Gespräch.

### Stiftung LebensBlicke Früherkennung von Darmkrebs

Regionalbeauftragter für Hamburg  
Priv.-Doz. Dr. med. Boris Brand  
Internistisches Gastroenterologikum Hamburg  
Tel.: 040/25 53 58 • Fax: 040/25 04 888  
E-Mail: [boris.brand@lebensblicke.de](mailto:boris.brand@lebensblicke.de)

[www.hh-gegen-darmkrebs.de](http://www.hh-gegen-darmkrebs.de)

## Brachytherapie gegen Prostatakrebs

# Kleine Stifte – große Wirkung

Das Praxiszentrum Alstertal ist eine Kooperationsgemeinschaft zweier Spezialpraxen, die sich zum einen auf die **Brachytherapie**, zum anderen auf die **Hyperthermie** spezialisiert hat.

Um den Prostatakrebs zu besiegen, gibt es inzwischen mehr als nur radikal zu operieren. „Bei der LDR (Low-Dose-Rate)-Brachytherapie handelt es sich um eine Form der inneren Bestrahlung. Dabei werden nur wenige Millimeter große radioaktive Quellen, sogenannte Seeds, punktgenau im Organ platziert, so dass die Bestrahlung aus kurzer Distanz (griech.: brachys) erfolgt“, erklärt Dr. Jörg Zimmermann, Arzt

tion genannt, ist eine sehr wirksame Behandlungsmethode. Sie ist effektiver als die operative Entfernung des Organs oder die konventionelle externe Bestrahlung und bietet bessere Heilungschancen. „Denn wir können im Gegensatz zur Radikaloperation immer einen Sicherheitsraum um die Prostata herum mitbehandeln und haben in der Prostata immer eine deutlich höhere Strahlendosis als bei externer Bestrahlung. Dennoch bleiben Nervengewe-

big vom Stadium der Krankheit eingesetzt werden kann. Bei einem lokal begrenzten Prostatakarzinom im Frühstadium liegt die Heilungsrate bei bis zu 98 Prozent. Ist der Krebs weiter vorangeschritten, kann die Brachytherapie in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden eingesetzt werden, wodurch noch 85 bis 90 Prozent aller Betroffenen gesund werden können, weit mehr als nach Radikaloperationen (vgl. Abb. 1).

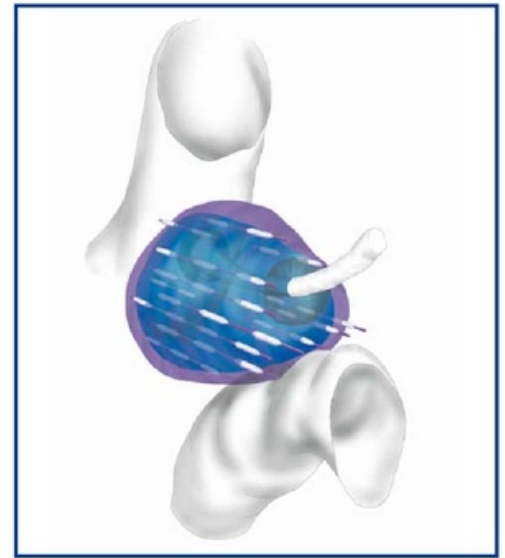


Abb. 2: Prostata mit Seeds

### Langfristige Heilungschance nach **Brachytherapie (BT)** oder **Radikaloperation (RPE)** in Abhängigkeit der anfänglichen Krankheitsausbreitung

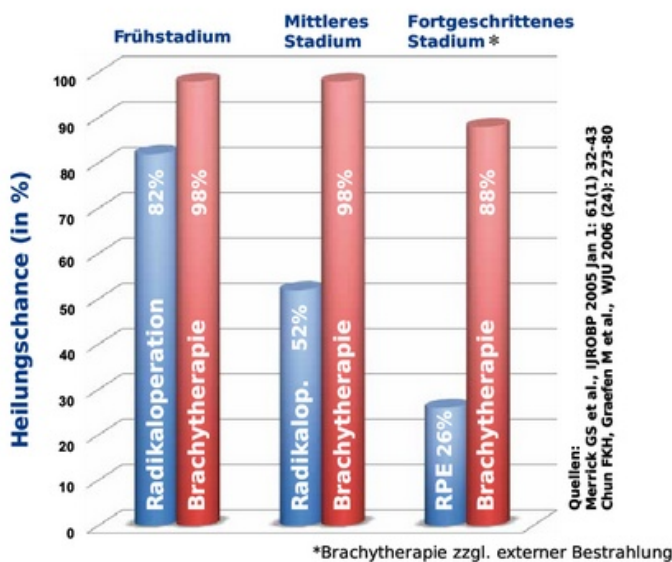


Abb. 1: Vergleich der Heilungschancen zwischen Brachytherapie und Radikaloperation.

für Strahlenmedizin. Die in Deutschland nur wenig bekannte LDR-Brachytherapie, auch permanente Seedimplanta-

be und Schließmuskel intakt“, erklärt der Radioonkologe. Die Brachytherapie ist eine erfolgreiche Methode, die unabhän-

### Künstliches Fieber

Die Hyperthermie wird heute vor allem bei Krebserkrankungen, in der Regel parallel zur Chemo- oder Strahlentherapie angewandt. „Die Überwärmung wird durch die Anwendung von speziell gefiltertem Infrarotlicht erzeugt und dringt bis ins Körperinnere vor. Die Reaktionen des Organismus sind vielfältig: Die Verbesserung der Durchblutung in den Geweben führt zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff, Nährstoffen und Vitaminen und bewirkt eine verbesserte Abfuhr von Stoffwechselprodukten aus den Zellen“, sagt Dr. Petra Zimmermann. Außerdem wird der Lymphstrom angeregt. Es gibt zwei Formen der Ganzkörper-

hyperthermie: die milde (37,0-38,5°C) und die moderate (38,5-40,0°C). Sie kommen sehr oft bei Erkrankungen zum Einsatz, bei denen der Zellstoffwechsel gestört ist. Das künstliche Fieber hilft dem Organismus bei der Wiederherstellung des biochemischen und bioelektrischen Gleichgewichtes. Auch bei entzündlichen, degenerativen oder allergischen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose oder Asthma bronchiale kann die Ganzkörperhyperthermie den Heilungsprozess sanft, aber wirkungsvoll antoßen. Auch chronische Prostatentzündungen und Borreliosen sprechen gut auf die Wärme an. Eine Behandlung dauert in der Regel zwei bis drei Stunden, wobei die notwendige Anzahl von der Art des Befundes abhängt.

#### Dr. med. Petra Zimmermann

Praxis für Hyperthermie  
Heegbarg 2  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/ 6118 8320  
www.hyperthermie-hamburg.de

#### Dr. med. Jörg Zimmermann

Praxis für Brachytherapie  
Heegbarg 2  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/ 5488 7325  
www.brachytherapie-hamburg.de

# Naturheilkunde

## ergänzt Schulmedizin

Dr. med. Eckhart Sies und Dr. med. Martin Kaiser setzen in ihrer Gemeinschaftspraxis auf die bewährte Symbiose von naturwissenschaftlich orientierter Medizin und Naturheilkunde und können ihren Patienten dadurch individuelle Therapieprogramme zusammenstellen, die sich aus der Kombination der verschiedenen Heilmethoden ergeben. Die ganzheitlichen Behandlungsmöglichkeiten der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie z.B. Akupunktur und Tuina, die viele Leiden lindern und die Gesundheit als Balance von Körper und Psyche stärken, kommen dabei unter anderem ebenso zum Einsatz wie die Chirotherapie und Kinesiologie. Als Hausärzte „nah am Menschen“ betrachten



**Wenden ganzheitliche Diagnose- und Behandlungsverfahren an:  
Dr. med. Eckhart Sies und  
Dr. med. Martin Kaiser.**

sie Befunde nicht isoliert, sondern immer im Zusammenhang mit emotionalen sowie mentalen Einflüssen und Abhängigkeiten.

### Dr. med Eckhart Sies • Dr. med. Martin Kaiser

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Chirotherapie, Kinesiologie (AK), Schmerztherapie, Tuina



Moorhof 11 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040/606 79 566 • Fax: 040/606 79 568  
www.naturheilverfahren-alstertal.de



Das Palliativ Care Team Hamburger Norden stellt sich vor

# Hilfe für **Schwerstkranke**

**Gerade Schwerstkranke mit nicht heilbaren und fortschreitenden Erkrankungen benötigen berufsübergreifende Hilfe und Begleitung, bei der belastende Symptome behandelt werden und den Betroffenen ein selbstbestimmtes Leben zu Hause ermöglicht wird.**



**Das PCT Hamburger Norden auf der Gründungssitzung: (v.l.n.r.) Rüdiger v. Brocke, Wolfgang Janzen, Dr. Marianne Claus, dahinter Dr. Stephan Merten, Stephan Sagebiel, Ulrike Kunze, Ulrike Feddern.**

Die pflegerische Betreuung und medizinische Behandlung schwerstkranker Menschen mit begrenzter Lebenserwartung in ihrer häuslichen Umgebung hat sich das im September gegründete Palliativ Care Team (PCT) Hamburger Norden auf die Fah-

nen geschrieben. Es besteht aus den Palliativpflegediensten der Diakoniestation Langenhorn und des Diakoniezentrums Rahlstedt sowie den Palliativmedizinern Dr. Marianne Claus, Ulrike Kunze (i.A.) und Dr. Stephan Merten. In erster Linie geht es um die Linde-

nung belastender Symptome wie Schmerzen, Luftnot oder Angst, aber auch psychische, seelische oder spirituelle Bedürfnisse der Betroffenen und ihrer Angehörigen spielen dabei eine große Rolle. Wichtige Kooperationspartner sind der Ambulante Hospizdienst Ohlsdorf und das Ambulante Malteser Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard in Volksdorf.

### PCT Hamburger Norden

c/o Diakoniestation Langenhorn  
Timmweg 8 • 22415 Hamburg  
Tel.: 040/532 866 37

### Ärztlicher Sprecher: **Dr. Stephan Merten**

Innere Medizin – Palliativmedizin – Hausarzt  
Barkenkoppel 58, • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 64 46 • www.dr-merten.de

## Akupunktur bei Schmerzen

Die Allgemeinärztin Dr. Karin Menche setzt die Akupunktur sehr häufig in der Schmerztherapie ein. Die Behandlungsform basiert auf Erfahrungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der Körper und Seele eine Einheit bilden und Yin und Yang als Ausdruck der Gegensätze sich idealer Weise im Gleichklang befinden. Krankheiten treten auf, wenn das allgegenwärtige fließende Gleichgewicht zerstört wird. Akupunktur kann zwar zerstörtes Gewebe nicht wiederherstellen aber die Funktionen des Körpers harmonisieren und optimieren. Mit Nadeln, die auf genau definierte Punkte entlang der Meridiane gesetzt werden, kann der Energiestrom beeinflusst, gelenkt



**Dr. med. Karin Menche.**

oder bei Stauungen beschleunigt werden. Die Behandlung kann am Ohr, dort befindet sich ein Mikrosystem, in dem sich der ganze Körper und die Psyche abbildet, am Körper oder auch kombiniert erfolgen. Seit 2007 werden die Kosten bei Chronischen Rückenschmerzen oder Schmerzen in den Knien, z.B. bei Gonarthrose, bei anerkannter Ausbildung des Akupunkteurs auch von den Krankenkassen übernommen.

### Dr. med. Karin Menche

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Naturheilkunde • Akupunktur  
Psychotherapie • Sportmedizin  
AEZ • Heegborg 25 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/ 602 91 98 • Fax: 040 602 30 14  
E-Mail: praxis@hausarzt-dr-menche.de  
www.hausarzt-dr-menche.de

## Internistisch-neurologische Praxis

im Ärztehaus am AEZ

Lehrpraxis  
der Universität Hamburg

Heegborg 10, 22391 Hamburg

Mo-Fr 9-12 Uhr,  
Mo, Di, Do 15-17 Uhr



Priv. Doz. Dr. med.  
Martin Bökmann

**Priv. Doz. Dr. med. Martin Bökmann,**

Internist, Naturheilverfahren, Psychotherapie

**Dr. med. Christine Eysel,**

Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur

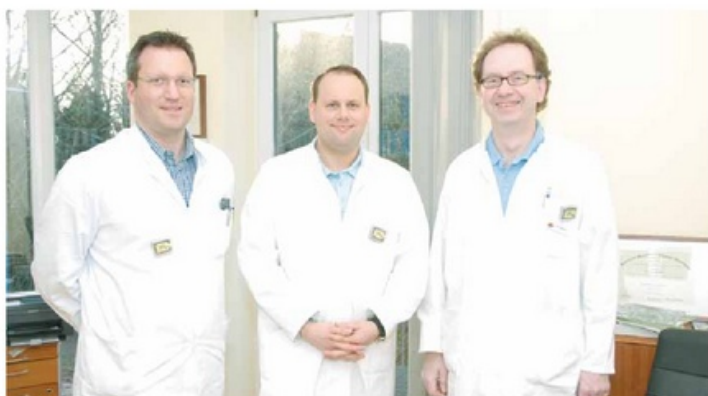
**Dr. med. Eva Leue und Dr. med. Marion A. Vössing,**  
Neurologie

- alle internistischen, allgemeinmedizinischen und neurologischen Erkrankungen
- hausärztliche Versorgung
- Impfungen
- Durchführung strukturierter Behandlungsprogramme (DMP)
- Mitglied im privatärztlichen Herzzentrum (Debeka)
- Schlaganfallvorsorge!
- Burn-out bei Führungskräften!



Tel.: 040-602 4066, Rezepte: 040-697 979 07  
www.dr-boekmann.de

# Strahlen können heilen



**Das Strahlencentrum Hamburg ist mit Geräten der neuesten Generation ausgestattet.**

Das Wort Strahlentherapie erweckt bei den meisten Menschen bedrohliche Assoziationen. Daraus ergeben sich fast zwangsläufig Ängste und Vorurteile. Zu oft wurde und wird in der Öffentlichkeit mehr über Risiken oder Nebenwirkungen von Untersuchungsmethoden diskutiert, als über deren Nutzen. Tatsache jedoch ist: Viele Menschen, die eine Krebserkrankung überstanden haben, verdanken dieser moder-

nen Behandlung ihr Leben. Dank zahlreicher technischer Weiterentwicklungen in der modernen Strahlenmedizin sind schwere Nebenwirkungen heute sehr selten. Eine Mehrzahl der Krebsleiden kann heute geheilt oder ein Fortschreiten verzögert werden“, weiß Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie im Strahlencentrum Hamburg. Moderne Bestrahlungsverfahren ge-

währleisten eine hochpräzise und genau dosierte Behandlung und damit höchstmögliche Sicherheit für den Patienten. Die bildgesteuerte Strahlentherapie (IGRT), bei der der Linearbeschleuniger gleichzeitig mit einer speziellen Röntgenvorrichtung ausgestattet ist, stellt das betreffende Organ bzw. die Tumorregion vor der Bestrahlung in allen Einzelheiten dar. Weicht die aktuelle Situation vom Bestrahlungsplan ab, kann die Lagerung der Patienten gezielt korrigiert werden. Die Intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT), eine Weiterentwicklung der dreidimensionalen Bestrahlung, erzeugt unterschiedlich geformte Felder, die zuvor exakt errechnet wurden. Übereinander gelegt und über verschiedene

Winkel oder in einer Kreisbewegung eingestrahlt, kann die Geschwulst millimetergenau anvisiert werden. Gesundes Gewebe in der Nähe von empfindlichen Organen wird so effektiv geschützt.

Zum Behandlungsspektrum der ambulanten Einrichtung zählen Gelenk- und Tumor-Therapien, spezielle diagnostisch-nuklearmedizinische Verfahren sowie die digitale Mammographie und das neueste MRT. Im Rahmen der therapeutischen Behandlung wird darauf geachtet, dass sich die Patienten wohl fühlen. „Wir möchten den Patienten auf seinem Weg der Gesundung begleiten“, sagt Dr. Fehlauer. Der Komfort und eine angenehme Atmosphäre im Haus tragen dazu bei.



### Strahlencentrum Nord

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

## Gesunde und schöne Haut

Hautärztin und Allergologin Dr. med. Elvira Göller legt in ihrer ruhigen Privatpraxis viel Wert auf das Patientengespräch. Die Atmosphäre dabei ist sehr persönlich. Das Behandlungs- und Therapiespektrum ist umfangreich. Besondere Leistungen umfassen die Hautkrebsvorsorge, die ästhetische Dermatologie, die Allergologie und die Neurodermitis-Sprechstunde. Bei der Hautkrebsvorsorge erfolgt die Ganzkörperuntersuchung mittels Auflichtmikroskopie, Videodokumentation und ggf. Entfernung von auffälligen Pigmentmalen. Das Anti-Aging-Konzept der Praxis beinhaltet neben Hautpflege- und Lichtschutzberatung auch Fruchtsäure-Peelings. Diese können sehr sicher bei Akne, oberflächlichen Aknenarben, Pigmentflecken oder Zeichen vorzeitiger Hautalterung eingesetzt werden. Für jeden Faltenstyp 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



## Sich **wohlfühlen** in seiner Haut

Wer dem natürlichen **Alterungsprozess der Haut** mit professioneller Hilfe entgegenwirken möchte, darf auf die **Erfahrung und Kompetenz des hoch spezialisierten Teams im DermoCosmeticCenter** vertrauen.



**Kompetenz und Erfahrung unter einem Dach:**  
**Dr. med. Melanie Hartmann** und **Dr. med. Frank-Matthias Schaart**.

Unter der Leitung des angesehenen Hamburger Hautarztes, Haar- und Laserspezialisten Dr. med. Frank-Matthias Schaart und geführt durch die Haut-Fachärztin

tin Dr. med. Melanie Hartmann, spezialisiert auf dermatologisch-ästhetische Medizin und Venentherapie, bietet das renommierte Institut in exponierter Lage in der Hamburger Innenstadt ein umfassendes Spektrum an Wohlfühlmedizin an, zu der auch die Mesotherapie zählt.

Bei diesem Verfahren werden hochwertige Substanzen mit sehr feinen Kanülen unter die Haut gebracht, um dort ihre Wirkung zu entfalten.

In der ästhetisch-medizinischen Dermatologie eröffnet die Mesotherapie neue Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel zur Glättung von Falten im Gesicht, am Hals oder Dekolleté, bei Problemen mit Haarausfall und mit der Lipolyse – der „Fettweg-Spritze“ bei der Reduzierung

überschüssiger Fettpölsterchen. „Zur Perfektionierung des Hautbildes bieten wir ergänzend die kosmetische Behandlung mittels Diamant-Mikrodermabrasion und Ultraschall an. Das ist Luxus pur, hochwirksam, aber auch bezahlbar“, weiß Fachärztin Dr. Melanie Hartmann.

Störende Hautveränderungen im Gesicht und am Körper können

mit modernster Lasertechnologie hautschonend entfernt werden. Bei entsprechender Indikation übernehmen die privaten Krankenkassen die Kosten für eine Vielzahl der im DermoCosmeticCenter angebotenen Leistungen. „Wir beraten Sie gerne in allen Fragen rund um die Hautgesundheit, Venerkrankungen und ästhetische Hautverjüngung“, so die Expertin.

DERMOCOSMETIC CENTER  
HAMBURG

### DermoCosmeticCenter

**Dr. med. Melanie Hartmann** – Fachärztin für Dermatologie, Phlebologie und Ästhetische Medizin

Poststr. 2 (Ecke Neuer Wall) • 20354 Hamburg  
Tel.: 040/328 078 83 – 0 • Fax: 040/530 56 69 – 10  
www.dermocosmetic-center-hamburg.de

## Erfahrung aus Jahrtausenden

# TCM – Joker für die Schulmedizin?

Bei der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) handelt es sich um eine der ältesten Medizinwissenschaftssysteme der Menschheit. Sie ist mehrere tausend Jahre alt und wird weltweit angewendet. Akupunktur ist die im Westen am weitesten verbreitete Methode der chinesischen Medizin. Der Fluss von Energien (qui und xue) in klar definierten Leitbahnsystemen (Meridianen) wird durch den Nadelstich reguliert. Weniger bekannt in westeuropäischen Ländern ist, dass die Anwendung chinesischer Arzneimittel noch heute in China das am häufigsten therapeutisch angewendete Verfahren der chinesischen Medizin ist. Überwiegend werden Heilpflanzen eingesetzt (Blätter, Rinde, Wurzeln, Blüten), seltener mineralische oder tierische Substanzen wie z.B. bestimmte Muschelschalen. Die Arzneimittel sind über Spezialapotheken erhältlich, die für die Identität, Qualität und Reinheit garantieren. Die Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin, bei der ich meine umfassende Ausbildung genossen habe, gründete hierfür ein Zentrum für Therapiesicherheit in der traditionell chinesischen Arzneimitteltherapie (CTCA), das zu Fragen der Qualität und Reinheit chinesischer Arzneimittel Auskunft gibt.

## Tragende Säulen

Die tragenden Säulen der Traditionell Chinesischen Medizin sind neben der Akupunktur und der Arzneimitteltherapie vor allem die chinesische Diätetik und – als Voraussetzung einer jeden Therapie – eine strukturierte Lehre über Diagnostik einschließlich der Zungen- und Pulsdiagnose. Um eine solide chinesische Diagnose nach eingehender Zungen- und Pulsdiagnostik stellen und anschließend eine solide traditionell chinesische Therapie durchführen zu können, sind mindestens 1000 absolvierte Unterrichtsstunden erforderlich, die seit Kurzem als Hochschulstudium absolviert werden können (Zertifikat „Certified Physician of Chinese Medicine“).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat eine Indikationsliste für chinesische Medizin (Akupunktur, Arzneimitteltherapie) zusammengefasst, aus der her-



In ihrem Therapiezentrum für Chinesische Medizin in Norderstedt praktiziert Dr. med. Angela Stahl die ganzheitliche Therapie.

vorgeht, welche Erkrankungen im Einzelfall erfolgreich mit chinesischer Medizin behandelt werden können. Hierzu zählen nicht nur – wie üblicherweise angenommen – chronische Schmerzzustände des Rückens, der Gelenke und chronische Kopfschmerzen, sondern insbesondere im Bereich der neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbilder ist TCM hochwirksam. Vor allem in der Rehabilitation von Schlaganfällen (Halbseitenlähmungen, Sprachstörungen), in der Behandlung von funktionellen Störungen beim chronischen Parkinson-Syndrom (Schlaflosigkeit, Schwitzstörungen, Verkrampfungen), in der Behandlung der akuten Fazialisparese, aber auch bei Angststörungen, Depressionen und dem Burnout-Syndrom ist TCM hochwirksam.

## Hochwirksam

In meiner Praxis habe ich in den vergangenen zwei Jahrzehnten auch viel Erfahrung in der TCM-Behandlung von Allergien, Heuschnupfen, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, aber auch bei Reizdarmkrankungen und Regelstörungen gesammelt. Diese Erkrankungen sprechen sehr gut auf eine fundierte Akupunktur und chinesische Arzneimitteltherapie an. Insbesondere von Dysmenorrhoe geplagte Frauen oder Frauen mit klimakterischem Syndrom (Wechseljahre) profitieren sehr von einer soliden traditionell chinesischen

Therapie. Voraussetzung für eine solide Gesamtdiagnostik und -therapie einer Erkrankung ist, dass vor der Anwendung von alternativen Heilverfahren eine solide schulmedizinische Diagnostik und -therapie durchgeführt wird. Hierzu gehören neben einer genauen Befragung des Patienten und einer gründlichen neurologischen bzw. psychiatrischen Untersuchung in der Regel auch apparative Zusatzuntersuchungen wie das EEG (Hirnstrombild), elektrophysiologische Messungen (Nervenleitgeschwindigkeiten, evozierte Potentiale) und die Untersuchung der Hirndurchblutung; ggf. muss auch eine bildgebende Diagnostik (CT, Nuklearmedizin, Kernspintomographie) angefertigt werden. Eine ganzheitliche Behandlung jedoch schließt zusätzlich zu einer schulmedizinischen Diagnostik und -therapie auch eine psychosomatische und eine energetische Betrachtungsweise (traditionell chinesische Betrachtungsweise)



mit ein. Und hierzu gehört mit Sicherheit auch eine ernährungsmedizinische Beratung sowohl auf der Grundlage des westlichen Ernährungsmedizin wie auch der traditionell chinesischen Ernährungslehre.

Erst die komplexe Anwendung von Schulmedizin, Psychosomatik und energetischer Medizin kann einem lebendigen Individuum gerecht werden, denn der Mensch besteht nun einmal aus Körper, Seele und Geist.



## Dr. med. Angela Stahl

Neurologie und Psychiatrie  
Certified Physician of Chinese Medicine  
(Universitätsabschulss)  
Therapiezentrum für Chinesische Medizin

Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt  
Tel.: 040/ 35 96 98 00 • Fax: 040/ 5 25 33 35  
E-Mail: kontakt@stahl-nerven.de  
www.stahl-nerven.de

# Damit der **Schlaf erholsam** ist



**Dr. med. Darjusch Nadjmi**

Erholsamer Schlaf ist wichtig für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.

Jeder zweite Mann und jede vierte Frau schnarcht. Übergewicht, ein vergrößertes Zäpfchen oder ein schlaffes Gaumensegel sowie Probleme mit der Nasenatmung und ein verdicktes hinteres Zungenende begünstigen Schnarchen. Schnarchen stört nicht nur den eigenen Schlaf, sondern auch den des Schlafpartners.

Beim Schnarchen entspannt die Muskulatur der oberen Atemwege, die Atemwege werden schlaffer und vibrieren im Luftstrom, vor allem bei der Einatmung. Es entsteht das charakteristische



**Frau Dr. med. Sylvia Brockhaus**

Geräusch des „Sägens“. Beim Schnarchen werden die Atemwege aber auch enger und zwingen die Atemmuskulatur vermehrt zu arbeiten. Der Schlaf wird zur körperlichen Anstrengung. Morgendliche Kopfschmerzen und Tagesmüdigkeit sind oft die Folge. Doch die Atemwege können auch völlig kollabieren. Dann entsteht eine Atempause, eine sogenannte Apnoe. Das Gehirn wird mit weniger Sauerstoff versorgt. Wer viele Atempausen hat, erreicht nur noch selten den für die Erholung wichtigen Tiefschlaf, ist tagsüber ständig müde und abgeschlagen. Die Schlaf-Apnoe-Erkrankung stellt für den Betroffenen ein hohes

gesundheitliches Risiko dar, denn die hohe Atemanstrengung führt zu einer hohen Belastung von Herz und Kreislauf. „Langfristig steigen so die Risiken für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall. Somit ist Schnarchtherapie auch Prävention von Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall“, weiß Dr. med. Darjusch Nadjmi, Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und einer der Gründer des Eurosleep-Zentrums in Hamburg. Eurosleep ist ein Zusammenschluss internationaler Kliniken und Fachärzte, die sich auf die Therapie des Schnarchens und seiner begleitenden Erkrankungen spezialisiert haben. „Nach vielen Jahren der Erfahrung mit dem Eurosleep-Verfahren in den eigenen Facharztpraxen haben wir in

einem Klinikneubau auf dem Gelände des UKE das erste deutsche Eurosleep-Zentrum eröffnet. Hier werden Kompetenzen gebündelt, Synergien mit dem UKE genutzt und Qualitätsstandards geschaffen“, so Dr. Nadjmi. Das Eurosleep-Verfahren bietet bequemste und umfassendste Diagnostik. Die Behandlung erfolgt mit den modernsten und schonendsten OP-Verfahren (Radiofrequenztherapie und Plasmachirurgie) und wirksamsten Methoden. Schlafuntersuchungen können heute in der gewohnten Umgebung zu Hause stattfinden. Wer schnarcht und fühlt, dass der Schlaf nicht die ausreichende Erholung bringt, sollte sich untersuchen lassen. Die Eurosleep-Spezialisten beraten gern und umfassend.

## Eurosleep-Klinik Hamburg

Am Universitätsklinikum Eppendorf • Gebäude S 16, 1. OG links • c/o Anästhesie Zentrum Hamburg  
Martinistr. 78 • 20251 Hamburg  
Tel.: 040/689 89 99-46 • Fax: 040/689 89 99-47  
E-Mail: mail@eurosleep.org • www.eurosleep.org

## Eurosleep hilft Schnarchern

Erste deutsche EUROSLEEP-KLINIK in Hamburg für die Behandlung von Schlaf- und Gesundheitsstörungen durch Schnarchen



### Die EUROSLEEP-METHODE – seit 20 Jahren bewährt:

- Modernste Schlafdiagnostik bequem zuhause
- Ambulanter, minimaler Eingriff mit Plasmachirurgie und Radiofrequenztherapie
- Hervorragende fachärztliche Versorgung
- Zentrale Anbindung im Herzen der Hansestadt auf dem Gelände des UKE

### Beheben Sie das Schnarchen – Verhindern Sie:

- Nächtliche Atemaussetzer (Apnoe)
- Tagesmüdigkeit, Kopfschmerzen, Sekundenschlaf
- Spätfolgen wie Herzinfarkt, Schlaganfall

Mehr Infos unter: [www.eurosleep.org](http://www.eurosleep.org)



**EUROSLEEP**  
H A M B U R G

Tel: +49 (0) 40. 689 89 99-46  
Fax: +49 (0) 40. 689 89 99-47  
mail@eurosleep.org  
www.eurosleep.org



Damit das Leben wieder Freude macht

# Wegweiserin zur inneren Balance

## Eine Ärztin für Körper & Seele

Stress scheint der wichtigste **Belastungsfaktor** der modernen Leistungsgesellschaft zu sein. Termin- und Erfolgsdruck im Job, Ärger mit dem Chef oder den Kollegen, aber auch familiäre Belastungen, Streit in der Familie und viele andere Faktoren können die **Gesundheit beeinträchtigen und Krankheiten begünstigen.**

**W**er Beruf und Alltag und die damit verbundenen Verpflichtungen als ständige Belastung empfindet, nervös und gereizt ist, an permanenter Erschöpfung oder häufigen Stimmungsschwankungen leidet, hat keine Freude mehr am Leben. Dr. Rita R. Trettin weiß von dem Teufelskreis, aus dem viele nicht herauskommen, weil sie Ursache und Wirkung nicht mehr voneinander trennen können. „Betroffene sollten sich nicht scheuen, professionelle Hilfe anzunehmen“, rät die Psychologin und Fachärztin, die in ihrer modernen Winterhuder Praxis das gesamte Spektrum der neurologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie anbietet.

### Schlüssel zu einem erfolgreichen Lebenskonzept

„Obwohl Belastungen häufig bereits eine Störung des gesamten Organismus verursacht haben, tun sich viele Betroffene schwer mit der Entscheidung, eine Therapie zu beginnen.“ Manche haben auch Angst vor den Vorurteilen anderer, man sei verrückt oder schwach. „Das Gegenteil ist der Fall“, so Dr. Rita R. Trettin. „Wer eine Therapie beginnt, ist mutig

und selbstbewusst, da die mentale Fähigkeit, Belastungen, Druck, Ärger, negative Emotionen und Stress aller Art im Alltag selbst managen zu können, der Schlüssel zu einem erfolgreichen Lebenskonzept und hoher Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit ist.“

Die Neuromentale Medizin und die kausale Stressmedizin sind Praxisschwerpunkte. Folglich kommen viele Patienten z.B. mit Kopf- oder Magenschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus, Unruhezuständen oder anderen Symptomen in ihre Sprechstunde. „Unerlässlich“, betont Dr. Rita R. Trettin, „ist es zunächst, die Ursachen der Beschwerden medizinisch abzuklären, um organische Schäden des Gehirns und des Nervensystems auszuschließen.“ Erst danach folgt die „sprechende Medizin“, die diagnostische Detektivarbeit der Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin, die auf Grund ihrer besonderen Qualifikationen in allen Fachdisziplinen eine Koryphäe ist.

### Individuell abgestimmte Behandlung

Da die Grenzen zwischen den einzelnen Bereichen fließend sind, kann sie sich mit dem ganzheit-

lichen Ansatz ein komplexes Bild vom Patienten, seinem Seelenheil und seinen Lebensumständen machen. Es folgt daraufhin eine individuell abgestimmte psychotherapeutische Behandlung mit innovativen, hoch wirksamen und praxisnahen Methoden. Dabei setzt sie auf die bewährte Symbiose aus schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten, der umfassenden neurologischen Gerätemedizin und alternativen Therapiekonzepten wie Akupunktur nach den Grundsätzen der traditionell chinesischen Medizin oder orthomolekulare Medizin, die auf der Ausgewogenheit von Mikronährstoffen basiert. Ihr oberstes Ziel ist, die innere Balance ihrer Patienten wiederherzustellen, deren Lebensqualität zu verbessern und sehr individuell erarbeitete Coachingtechniken einzusetzen.

### Balance des Patienten wiederherstellen

„Das gilt insbesondere für chronisch Erkrankte wie z.B. Diabetiker, die oft sehr spezifische körperliche und psychische Probleme haben“, sagt die Fachärztin. Diese Patienten erhalten in der Winterhuder Praxis die therapeutische Unterstützung, die ihnen hilft, die Krankheit zu akzeptieren und zu



**Nischen für Kunst: Dr. Rita Trettin setzt in ihrer Praxis farbenfrohe, großformatige Bilder mit Bedacht und ganz gezielt als therapeutisches Mittel ein, die die Sinne der Betrachter inspirieren.**

bewältigen.

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Facharztpraxen ist es Dr. Rita R. Trettin möglich, jeden Patienten behutsam und optimal zu beraten und zu begleiten, wenn dieser es wünscht. Dabei vermittelt sie authentisch nicht nur Kompetenz und Erfahrung, sondern auch größtes Verständnis und Einfühlungsvermögen.



### Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin

Fachärztin für Neurologie • Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie • Fachpsychologin Diabetes • Ärztliches Qualitätsmanagement • Akupunktur • Neuromentale Medizin • Stress- und Gesundheitsmanagement • Psychodiabetologie

**nw** NEUROLOGIE  
WINTERHUDE  
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

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

# Medizinische Beratung und **Coaching**

In der sogenannten Leistungsgesellschaft wird es zunehmend schwerer, unterschiedliche Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen. Nicht zuletzt ist hier die Doppelbelastung von Beruf und Familie als Beispiel zu nennen. Herausforderungen, die in Maßen noch gut tun, machen uns aber auch anfälliger für Erkrankungen und können zu Symptomen (wie Burnout-Syndrom) führen, die die Lebensqualität einschränken. In einem Netzwerk mit Ärzten und Therapeuten verschiedener Berufsgruppen bietet Eike Thomsen seiner Klientel in entspannter Atmosphäre professionelle Hilfe und medizinische Beratung so-



Sitz des Instituts Thomsen.

wie präventive Angebote, damit es gar nicht erst zu einer Einschränkung der Lebensqualität kommt. Stressmanagement, individuelles Coaching, soziales Kompetenztraining sind nur einige Punkte aus dem umfangreichen Leistungsspektrum des Instituts.



INSTITUT THOMSEN

**Institut Thomsen**

Eike J. Thomsen • Arzt und med. Leiter  
Hallerstr. 6 • 20146 Hamburg  
Tel.: 53 30 19 19 • [www.institut-thomsen.de](http://www.institut-thomsen.de)  
E-Mail: [eike.thomsen@me.com](mailto:eike.thomsen@me.com)

# 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 Spineliner 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](http://www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de)

## Praxismgemeinschaft für Orthopädie und Allgemeinmedizin



**Dr. Martin Alkass**  
Facharzt für Orthopädie

- Sportmedizin
- Arbeitsmedizin
- Chirotherapie

**Kristin Pape**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Frahmredder 8 / Ecke Stormarnplatz  
(direkt an der S1-Poppenbüttel) • 22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 601 33 36 • Fax: 040 / 636 44 712

## Der **Mix** macht's

Integrative Medizin bedeutet das Beste aus Schulmedizin und Naturheilverfahren für Ihre Gesundheit. „Nach Ausschluss akuter und schwerwiegender Erkrankungen durch schulmedizinische Maßnahmen kann ich zusätzlich bewährte naturheilkundliche Methoden zur Erkennung und Heilung von Krankheiten anwenden und Ihnen durch diese Kombination eine ganzheitliche Therapie anbieten“, so Dr. med. Apama Haskan. „Sie erhalten auch eine individuelle Beratung zu aktuellen Gesundheitsfragen, z.B. über die Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems oder einer gesunden Ernährung.“ Wer eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise anstrebt, findet in

der Fachärztin für Innere Medizin und Naturheilkunde eine kompetente Ansprechpartnerin. Sie informiert Patienten auch über spezielle Behandlungsmethoden wie das Heilfasten nach F.X. Mayr.

**Dr. med.  
Apama Haskan**

Heegbar 14  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/644 24 226  
Fax: 040/602 98 724  
E-Mail: [Praxis@Dr-Haskan.de](mailto:Praxis@Dr-Haskan.de)



Dr. med.  
Apama  
Haskan



# FACHÄRZTE UND THERAPEUTEN FÜR:

Augenheilkunde • Ergotherapie • Frauenheilkunde • Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde • Innere Medizin  
Kinderheilkunde • Logopädie • Orthopädie • Physiotherapie • Urologie • Zahnheilkunde



**W**illkommen bei AlstertalMed

AlstertalMed ist ein Zusammenschluss von Ärzten, Zahnärzten und Therapeuten im Alstertal rund ums AEZ.

Mit AlsterMed möchten wir Ihnen helfen, schneller einen Arzt, Zahnarzt oder Therapeuten zu finden. Durch unser Netzwerk verbessern wir die Zusammenarbeit von Ärzten, Zahnärzten und Therapeuten. Wir stellen Ihnen damit ein vergrößertes Leistungs- und erweitertes Servicespektrum zur Verfügung.



Facharzt für Urologie  
Dr. Stefan Lohmann

Heegborg 14  
Telefon: 040 - 6 02 28 00



Zahnärzte und Prophylaxepraxis  
Dr. Matthias Engeln  
Sven Schomaker

Heegborg 13  
Telefon: 040 - 6 02 39 49



Physiotherapeutin  
Marett Carstensen

Heegborg 2  
Telefon: 040 - 6 06 97 79



Fachärztin für Innere Medizin  
und Naturheilverfahren  
Dr. Apama Haskan

Heegborg 14  
Telefon: 040 - 64 42 42 26



Fachärzte für Orthopädie  
Dr. Jörg Wagner  
Dr. Jürgen Schneeberger

Heegborg 8  
Telefon: 040 - 6 02 19 40



Kinderzahnärztin  
Dr. Katharina Dorandt

Heegborg 4  
Telefon: 040 - 61 13 60 70



Internistisch-neurologische Praxis  
PD Dr. Martin Bökmann  
Dr. Christine Eysel, Dr. Eva Leue  
Dr. Marion Anne Vössing

Heegborg 10  
Telefon: 040 - 6 02 40 66



nice eyes one, Augenlaser-  
und Operationszentrum  
Dr. Beate Steinhorst  
Andreas Otto

Heegborg 2  
Telefon: 040 - 611 826 07



[www.alstertalmed.de](http://www.alstertalmed.de)



Logopädin  
Merja Mikkola

Heegborg 4  
Telefon: 040 - 78 89 60 06



Fachärzte für Frauenheilkunde  
Andreas Lesny  
Dr. Sandra Nachtigäller

Heegborg 10  
Telefon: 040 - 6 02 15 15



Facharzt für Kinder- und  
Jugendmedizin  
Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle

Heegborg 9  
Telefon: 040 - 6 02 47 51



Zahnärzte  
Dr. Sabine Kuhn, Dieter Kappes  
Dr. Kathrin S. Peters

Heegborg 10  
Telefon: 040 - 6 06 99 51



Ergotherapeutinnen  
Anke Schledz-Waldeck  
Angela Lein

Heegborg 2  
Telefon: 040 - 64 53 22 72



Facharzt für Augenheilkunde  
Andreas Otto

Heegborg 2  
Telefon: 040 - 53 04 88 77



Fachärzte für HNO  
Dr. Volker Rennert  
Dr. Rudolf Rüter, Claudia Pyttlik

Heegborg 2  
Telefon: 040 - 6 02 33 37



Facharzt für Innere Medizin,  
Onkologie und Hämatologie  
Dr. Thomas Alexander Walter

Heegborg 8  
Telefon: 040 - 41 91 05 85

Ihr Gesundheitsnetzwerk in Hamburg/Poppenbüttel

Besuchen Sie uns in unseren  
Praxen oder im Internet unter

[www.AlstertalMed.de](http://www.AlstertalMed.de)

damit Sie rundum gut versorgt sind

**Gelenkersatz der Hüfte:**

modernes, erfolgreiches und

**patientenfreundliches Konzept**

**Viele Menschen leiden an einem Knorpelverschleiß im Hüftgelenk. Bewegungen schmerzen, Spaziergänge werden zur Qual. Die Angst vor dem Ungewissen hält sie jedoch von dem Schritt ab, der das Leben verändern könnte...**

Ein neues Gelenk, so sagt der Arzt, wäre notwendig. Doch welche Risiken sind mit einem solchen Eingriff verbunden? Wie groß sind die Erfolgchancen?

Wenn das Hüftgelenk durch einen Verschleiß (Abb. 1) zerstört ist, kann man es heutzutage bekanntlich durch ein künstliches Gelenk ersetzen, wodurch sich die Beschwerden rasch beseitigen lassen und wieder eine ganz neue Lebensqualität entsteht.



**Abb. 1: Im Vergleich links ein gesundes Hüftgelenk, rechts ein erheblich von Arthrose (Coxarthrose) betroffenes.**

Viele Patienten tragen sich dabei aber mit der Sorge, dass diese Maßnahme nur eine Lösung auf Zeit sei, schließlich würde eine Endoprothese kaum länger als 15 Jahre halten und es müsste dann erneut operiert werden. Diese Meinung wurde und wird auch heute noch von manchen Fachleuten



**Abb. 2: Deutliche Zeichen einer Lockerung bei einer zementierten Prothese 15 Jahre nach der Operation.**

vertreten. Dass sich eine Endoprothese lockern kann, ist grundsätzlich richtig und so zu erklären, dass die künstlichen Gelenke über viele Jahrzehnte ausschließlich mit sogenanntem Knochenzement befestigt wurden. Dieser Zement unterliegt aber einem Verschleiß, so dass es 10 bis 15 Jahre nach der Operation immer häufiger zur Prothesenlockerung kommt (Abb. 2). Viele Jahre habe ich als Oberarzt an der Göttinger Universitäts-Kli-

den Knochen zum Wachsen anregt. Innerhalb von ca. 6 Wochen kommt es zur festen Verankerung des Implantats, die so stabil ist, als hätte man Knochenzement verwendet, aber dauerhaft, da der eigene Knochen die Prothese ummauert (Abb. 4).

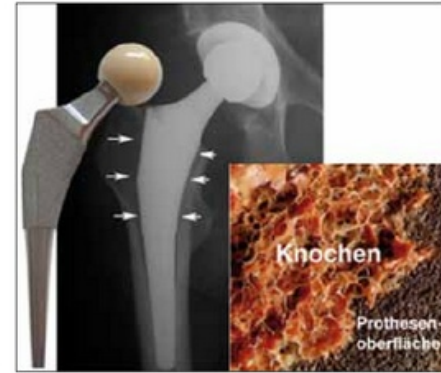
Dieses Konzept wende ich konsequent mit besten Ergebnissen an. Wenngleich ich seit mehr als 10 Jahren als Orthopäde in eigener Praxis tätig bin, habe ich mir die



**Abb. 3: Hüft-Endoprothese aus Titan: Führt zu einer festen Verbindung zwischen der Prothese und dem eigenen Knochen, die genauso stabil, aber dauerhafter ist als bei Verwendung von Knochenzement.**

nik die Möglichkeit gehabt, an der Erforschung neuer Materialien und Prothesenformen mitzuwirken. Daraus ergab sich für mich als wesentliche Konsequenz, sofern irgend möglich, Endoprothesen aus Titan zu verwenden, die ohne Knochenzement verankert werden (Abb. 3). Titan ist ein Material, das

Möglichkeit erhalten, nach wie vor operativ klinisch zu arbeiten (Paracelsus-Klinik). In dieser Kombination ist es nach meiner Erfahrung besser als einem Klinikarzt möglich, die Patienten zu unterstützen: Ich wäge mit meinen Patienten gemeinsam einen möglichen Eingriff ab. Außerdem

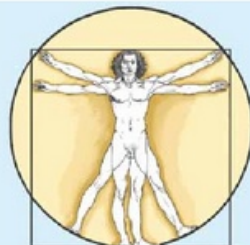


**Abb. 4: So wächst der Knochen an eine Titan-Endoprothese heran.**

können sie sicher sein, dass sie von niemand anderem als von mir operiert werden, so dass sie von meiner mehr als 25-jährigen Operationserfahrung profitieren können. Zudem kümmere ich mich auch nach der Operation bei täglichen Visiten darum, dass alles optimal verläuft. In vielen Kliniken kennt der Patient seinen Operateur gar nicht oder die Nachbetreuung wird anderen übertragen.



**Dr. Thomas von Rothkirch: Seine langjährige Erfahrung als Oberarzt der Universitäts-Klinik Göttingen überzeugte ihn von der Überlegenheit von Titan-Endoprothesen.**

**Dr. med. Thomas von Rothkirch**

Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie,  
Akupunktur  
Praxis: Heegbarg 29, 22391 Hamburg  
Konsiliararzt der Paracelsus-Klinik  
Tel.: 040/ 61 19 86 36  
[www.Thomas-von-Rothkirch.de](http://www.Thomas-von-Rothkirch.de)

# Wenn die **Schulter** schmerzt



**Sönke Drischmann, ausgewiesener Schulterchirurg, bietet im Orthopädie Zentrum Altona neben einer Schulter- auch eine Kniegelenk-sprechstunde an.**

„Nicht immer sind Schmerzen in der Schulterregion auf eine Erkrankung oder Verletzung des Schultergelenkes zurückzuführen. Oft findet sich auch ein Erkrankungsmuster an der Halswirbelsäule und strahlt in die Schulterregion aus“, so Sönke Drischmann, Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie. „Fast allen Schulterbeschwerden gemeinsam ist ein entzündlich veränderter Schleimbeutel, welcher sich zwischen Schulterdach und Oberarmkopf befindet. Ist dieser entzündet, leiden die Betroffenen unter unsäglichen Schmerzen.“ Eine häufige Ursache ist eine relative Enge des Raumes zwischen Schulterdach und Oberarmkopf. Hier kommt es zu einer Einklemmung der Strukturen im sogenannten Subacromialraum. Diese Einklemmung wird als das „Impingement-Syndrom“ betitelt. Ein Höherentreten des Oberarmkopfes bedingt durch eine muskuläre Dysbalance, die häufig bei Berufstätigen, die am PC arbeiten, zu beobachten ist,

kann ebenfalls zu einer relativen Enge führen. „Auch degenerativ bedingte Veränderungen der Rotatorenmanschette, ein Sehnen Spiegel auf dem Oberarmkopf, führen zu einem Aufquellen der Sehnen und damit zur Einengung des Subacromialraumes. Oft kommt es sogar zu Rissen in der Sehne, die das Höherentreten des Oberarmkopfes bewirken und die Beweglichkeit des Schultergelenkes gravierend beeinträchtigen. Der Betroffene ist nicht mehr in der Lage, seinen Arm aktiv anzuheben.“ Die Schultermechanik kann dann oft nur mit einer Operation, welche eine Naht der Sehne beinhaltet, wiederhergestellt werden. Diese Operation kann heute meist mittels Arthroskopie, der Gelenkspiegelung, er-

folgen. Eine weitere Ursache von Schulterbeschwerden kann die sogenannte Kalkschulter sein. Hierbei findet sich eine Kalkeinlagerung in dem Sehnen Spiegel unterhalb des Schulterdaches. Die Sehne verliert dadurch ihre Elastizität. Es kommt zu kleinen Einrissen und dem Eindringen des Kalkes in den sich darüber befindlichen Schleimbeutel, der sich dann akut entzündet. Das führt zu heftigen Schmerzen, die vor allem nachts auftreten. Sofortige Hilfe ist hier eine lokale Spritze in den Schleimbeutel. In seltenen Fällen hilft eine Stoßwellentherapie, mit deren Hilfe sich das Kalkdepot auflösen soll. Oft gelingt dies jedoch nicht, so dass es mittels einer Gelenkspiegelung ausgeräumt werden muss.



**Sönke Drischmann**

Schillerstr. 44 • 22767 Hamburg  
Tel.: 040-38 12 18/19  
www.oz-altona.de

## Orthopäden im Alstertal



- Kindersprechstunde
- Schultersprechstunde
- Manuelle Medizin
- Osteoporosediagnostik
- Akupunktur
- Lasertherapie
- Ambulante und stationäre Operationen
- Gelenk-, Hand- und Fußchirurgie



Dr. Wagner

Dr. Schneeberger

**Dr. med. Jörg Wagner • Dr. med. Jürgen Schneeberger**

Tel. 040 - 602 1940 • Heegbarg 8 • Hamburg-Poppenbüttel

[www.orthopaeden-im-alstertal.de](http://www.orthopaeden-im-alstertal.de)





**Frauenarztpraxis  
am AEZ**



Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Brust-, Doppler-, 3D/4D-Ultraschall  
Ultraschall-Fehlbildungsdiagnostik  
Mädchensprechstunde  
Akupunktur  
DMP-verantwortlicher Arzt  
24-Std. Online-Terminvergabe

**Andreas Lesny  
Dr. med. Sandra Nachtigäller**  
Ärzte für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Akupunktur



Frauenarztpraxis am AEZ • Andreas Lesny • Dr. med. Sandra Nachtigäller  
Ärzte für Frauenheilkunde & Geburtshilfe, Akupunktur • Heegberg 10 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 - 602 15 15 • Fax: 040 - 602 99 974  
www.frauenarztpraxis-am-aez.de • info@frauenarztpraxis-am-aez.de

## Gelenkoperationen



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

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 sei-

ner 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 Patienten, um die Ursachen ihrer Beschwerden zu klären. Nach einem ausführlichen Gespräch folgt die intensive Untersuchung mit Hilfe der 3-D-Sonographie. Darüber hinaus plant er Operationen und Therapien immer unter biologisch funktionellen Gesichtspunkten. Medikamente setzt er dabei möglichst sparsam ein. „Gezielte Injektionen unter Sicht mit Ultraschall helfen auch mit minimalen Dosierungen“, so Dr. Tesch. Sportlern bietet er einen orthopädischen Lauftreff an.

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

## So **jung** aussehen, wie man sich fühlt ...

**Wer ein aktives und selbstbestimmtes Leben führt, möchte auch aktiv und frisch aussehen, weiß Dr. Jürgen Tacke. Frauen und immer mehr Männer besuchen seine Hamburger Praxis, um die Spuren der Zeit verschwinden zu lassen.**



**Facharzt Dr. Jürgen Tacke erklärt Methoden zur Faltenbehandlung.**

Das bekannteste Mittel ist sicher Botox. Durch die ruhig stellende Wirkung werden Stirnfalten, Zornesfalten und Krähenfüße rund um die Augen geglättet. „Doch Falte ist nicht gleich Falte“, erklärt Dr.

Tacke, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Je nach Art der Falte, Platzierung und Hauttyp eignen sich verschiedene Behandlungen. So werden hängende Mundwinkel mit Hyaluronsäure oder Polymilchsäure angehoben – ebenso wie Nasolabialfalten oder störende Lippenfalten. Bei tieferen Falten und gleichzeitiger Erschlaffung der Haut empfiehlt der Hamburger Facharzt eine gezielte Straffung des Hautmantels.

### **Hände – kein Maß mehr fürs Alter**

Selbst Knitterfalten am Handrücken kann man heute erfolgreich behandeln, so Dr. Tacke. Eine weitere „Faltenzone“ ist – durch Sonnenbäder – das Dekolleté. Die Fältchen werden mit Macrolane geglättet. Die spezielle Art der Faltenglättung, der individuelle

Hauttyp und die persönlichen Wünsche machen eine ausführliche Beratung sowie Behandlung von einem erfahrenen Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie unbedingt erforderlich.

### **Geheimnis der ästhetischen Chirurgie**

Egal, welche Behandlung bzw. Eingriff man wünscht – ob Faltenbehandlung, Brustvergrößerung, Nasenkorrektur oder Fettabmung – das wahre Geheimnis der ästhetischen Chirurgie ist, so Facharzt Dr. Tacke, dass die Körperform, das Gesicht ganz natürlich, harmonisch und glatt aussehen.



**Natürlich, jünger und frischer aussehen.**

**tacke**esthetics

**Dr. Jürgen Tacke**  
Hohe Bleichen 10  
20354 Hamburg  
Tel.: 040/35 01 99 60  
[www.dr-tacke.com](http://www.dr-tacke.com)

Begleitung und Betreuung:

# Vom **Kinderwunsch** bis zur Geburt



**Frau Dr. med. Shamsrizi: „Mit der Schwangerschaft beginnt für jede Frau oder jedes Paar ein wundervoller und zugleich aufregender Lebensabschnitt.“**

Nach 15 Jahren klinischer Erfahrung feiert Dr. med. Shahin Shamsrizi in diesem Jahr das zehnjährige Bestehen ihrer Praxis im Wellingsbütteler Ärztehaus. Anfang September bezog die Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe hier ihre neuen großzügig gestalteten Räumlichkeiten.

### Der Wartebereich

Die helle Galerie ist lichtdurchflutet. Das Ambiente – das Spiel von Licht und Farben (siehe Fo-

tos unten), das elegante Interieur, die edlen Pflanzen – vermittelt Wohlbefinden, Harmonie und das Gefühl, willkommen zu sein. In dieser angenehmen Atmosphäre empfängt Dr. Shamsrizi ihre Patientinnen, die sich in ihrer Praxis wohlfühlen sollen.

### Die Betreuung von Schwangeren

macht ein Großteil ihrer Praxistätigkeit aus. Die vorgeburtliche Diagnostik in den verschiedenen Phasen der Schwanger-

schaft – ganz auf die Sicherheit von Mutter und Kind gemünzt – ist umfassend. Regelmäßige und mit Sorgfalt durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen und weitere spezielle 3D- bzw. 4D-Ultraschalluntersuchungen sowie Dopplersonographie oder Ersttrimesterscreening gehören zum Behandlungsspektrum der technisch nach modernsten Gesichtspunkten ausgestatteten frauenärztlichen Praxis. Neben der medizinischen Kompetenz liegt Dr. Shamsrizi aber ganz besonders die individuelle Betreuung der werdenden Mütter am Herzen. Sie hat werdende Eltern nun schon über viele Jahre zuerst in der Klinik und dann in ihrer eigenen Praxis begleitet und weiß, dass diese Umbruchzeit die Mütter und Väter in spe in ein Wechselbad der Gefühle stürzt. Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, sondern ein freudiges Ereignis. Doch im Spannungsfeld zwischen der aufkommenden Euphorie und Verunsicherung tauchen meist viele Fragen und auch

Ängste auf, vor allem, wenn es sich um die bevorstehende Geburt des ersten Kindes handelt.

### Die Gynäkologin hat dafür ein offenes Ohr

Sie möchte in ihrem ärztlich abgesteckten Rahmen sowohl für das physische als auch das psychische Wohl der künftigen Mutter und des kommenden Kindes sorgen. Deshalb nimmt sie sich genügend Zeit für ausführliche Gespräche über den Verlauf der 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. Neben den üblichen gynäkologischen Routineuntersuchungen bietet Dr. Shahin Shamsrizi in ihrer Praxis an bestimmten Tagen auch **Mädchensprechstunden** an. Die Frauenärztin ist außerdem als medizinische Beraterin einer Elternzeitschrift tätig.

## Frauenärztin in Wellingsbüttel Dr. med. Shahin Shamsrizi

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



### Ultraschalluntersuchungen 3D/4D NT-Messung, Mädchensprechstunde

Wellingsbütteler Markt 1  
Ärztehaus 2. Stock • S-Bahn Wellingsbüttel  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/600 39 700  
[www.gyn-shamsrizi.de](http://www.gyn-shamsrizi.de)



**ALLGEMEINMEDIZIN**

**Dr. med. C. Heßling**

**Ärztin für Allgemeinmedizin**

Neuraltherapie, Chirotherapie  
Verkehrsmedizin u.a.

Eckerkamp 83  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 30 100  
Fax: 040/536 30 100



**Dr. med. J. Laubsch**

**Arzt für Allgemeinmedizin**

Sportmedizin,  
Rettungsmedizin u. a.

Rabenhorst 6  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 26 36  
[www.praxis-wellingsbuettel.de](http://www.praxis-wellingsbuettel.de)



**Saskia Sprenger**

**Ärztin für Allgemeinmedizin**

Hausärztliche Versorgung,  
Familienmedizin u. a.

Wellingsbüttler Weg 115  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/5 36 35 55  
Fax: 040/53 63 05 88



**Dr. med. B. Zander**

**Ärztin für Allgemeinmedizin**

Naturheilverfahren, Akupunktur,  
Homöopathie u. a.

Rabenhorst 6  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 26 36  
[www.praxis-wellingsbuettel.de](http://www.praxis-wellingsbuettel.de)



**Ärzte in We**

**INNERE MEDIZIN**

**Dr. med. S. Merten**

**Hausarzt**

Innere Medizin,  
Palliativmedizin u. a.

Barkenkoppel 58  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 6446  
[www.dr-merten.de](http://www.dr-merten.de)



**Dr. med. A. Moormann**

**Facharzt für innere Medizin**

Homöopathie, Naturheilverfahren,  
Chirotherapie, u. a.

Rabenhorst 1b  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 79 08  
[www.dr-moormann.de](http://www.dr-moormann.de)



**AUGENARZT**

**Dr. med. B. Machnik**

**Facharzt für Augenheilkunde**

ambul. Operationen, Grauer Star,  
Makuladegeneration u. a.

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040 / 536 30 727







# Wellingsbüttel

## CHIRURG

### Dr. med. J. Lambrecht

**Privatpraxis für Chirurgie**  
Phlebologie (Venenheilkunde),  
Chirurgie u. a.

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/53 90 84 60



## FRAUENARZT

### Dr. med. S. Shamsrizi

**Fachärztin für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**

Mammosonografie, NT-Messung, 3D/4D

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/600 39 700  
www.gyn-shamsrizi.de



## HAUTARZT

### Dr. med. U. Theissen

**Privatpraxis**  
Vorsorge, Kinder-, Haar-,  
und Ästhetiksprechstunde,  
ambulante Operationen

Rabenhorst 1b  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/500 91 901



## KIEFERORTHOPÄDIE

### Prof. Dr. D. Gesch Dr. A. Kirbschus

**Fachzahnärzte für Kieferorthopädie**  
Zahnregulation: schonend • schnell  
„unsichtbar“ – in jedem Alter

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/539 33 98 0  
www.die-kieferorthopaeden-hamburg.de



## NEUROLOGIE

### Dr. med. P. Hinse

**Privatpraxis für Neurologie**  
Schwindel, Kopfschmerzen,  
Gedächtnisstörung u. a.

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/53 90 84 60  
www.neuropraxis-eppendorf.de



## ORTHOPÄDIE

### Dr. med. N. Kapitza

**Privatpraxis für Orthopädie**

Chirotherapie, Sportmedizin, Spineliner  
Lasertherapie, Akupunktur, u. a.

Wellingsbüttler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/53 90 84 60  
www.orthopädie-hamburg-drkapitza.de



## PHYSIOTHERAPEUT

### Physiotherapie Wellingsbüttel

Krankengymnastik, Massage,  
Lymphdrainage u. a.

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 70 007  
www.ptwellingsbuettel.de



## ZAHNÄRZTE

### Dr. A. Gräfe Jens M. Wagner

**Zahnärzte - Wellingsbütteler Markt**  
Implantologie, Prophylaxe, Ästhetische  
Zahnheilkunde u. a.

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/53 63 07 55  
[www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de](http://www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de)



### Dr. E. Höhna

**Zahnärztin**

ästhetische Zahnheilkunde,  
hochwertige Prophylaxe u. a.

Barkenkoppel 58  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 12 07  
Fax: 040/536 36 05



### Dr. S. Schlaeger, MSc

Master of Science Implantologie

### Dr. O. Baßow

**Praxis für ganzheitliche Zahnkunde**

Implantologie, Parodontologie u. a.

Rabenhorst 1b  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/536 16 63  
[www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de](http://www.zahnarztpraxis-wellingsbuettel.de)



## HÖRSYSTEME

### HörSysteme FRANZ

**Die gute Adresse in Wellings-  
büttel für BESSERES HÖREN**

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/50 79 70 30  
Fax: 040/50 79 87 20



## APOTHEKEN



### Alte Apotheke Wellingsbüttel

Inh. Frau Pille  
Wellingsbüttler Weg 115  
22391 Hamburg

Tel.: 040/536 13 72 • Fax: 040/536 38 65

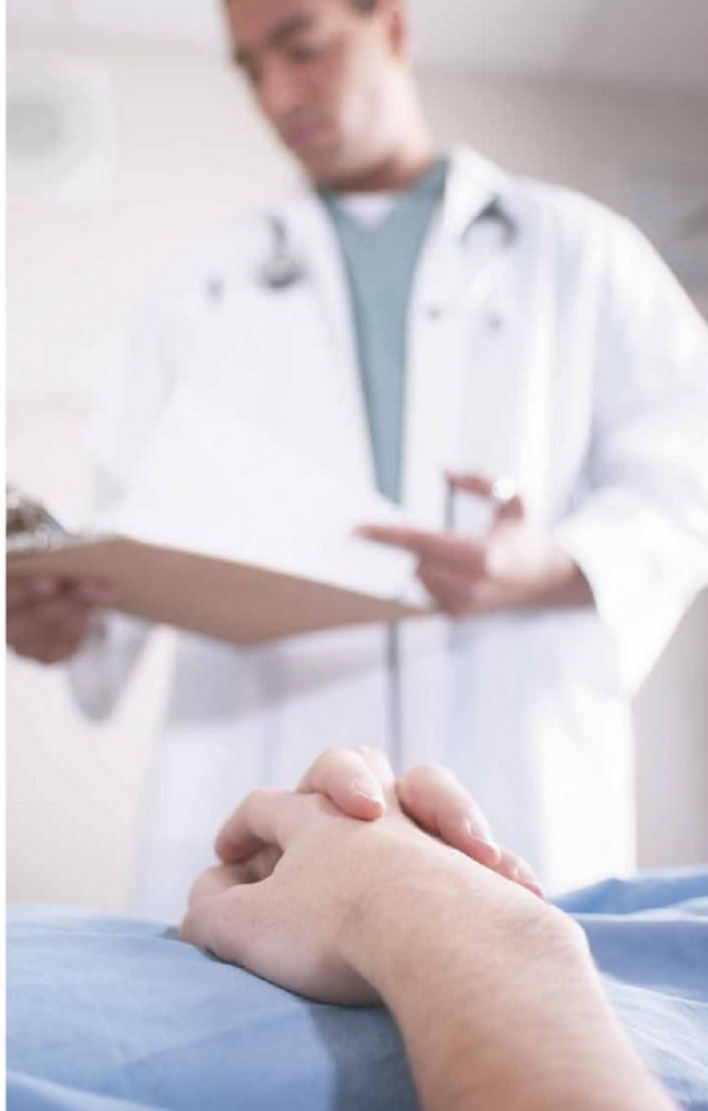


### Rolfinck-Apotheke

Inh. Eva-Maria Friedrich  
Rolfinckstraße 14  
22391 Hamburg

Tel.: 040/536 55 66  
[www.rolfinck-apotheke.de](http://www.rolfinck-apotheke.de)





evangelisches Krankenhaus  
alsterdorf

...die Klinik in Ihrer Nähe  
mit der besonderen Atmosphäre

- Medizin auf höchstem Niveau
- intensive ärztliche und pflegerische Begleitung
- freundliche Patientenzimmer
- moderne technische Ausstattung

Zertifiziert nach  KTO

Evangelisches  
Krankenhaus Alsterdorf  
gemeinnützige GmbH  
Bodenschwinghstraße 24  
22337 Hamburg  
Telefon 040. 50 77 03  
www.evangelisches-  
krankenhaus-alsterdorf.de

Medizinisches  
Versorgungszentrum  
Telefon 040. 50 77 33 76  
oder 040. 606 60 11  
Gesundheits- und Therapie-  
zentrum „theravitalis“  
Telefon 040. 50 77 37 70  
Fax 040. 50 77 37 22  
Innere Medizin  
Telefon 040. 50 77 32 02  
Fax 040. 50 77 32 04  
Orthopädie und Chirurgie  
Telefon 040. 50 77 32 33  
Fax 040. 50 77 49 71  
Geriatrie  
Geriatrische Tagesklinik  
Telefon 040. 50 77 38 95  
Fax 040. 50 77 49 53  
Psychiatrie  
Psychiatrische Tagesklinik  
Telefon 040. 50 77 34 17  
Fax 040. 50 77 32 64



## Albertinen-Herzzentrum: Messbare Qualität

Qualität in der Herzmedizin ist messbar: So liegt der Anteil der Patienten im Albertinen-Herzzentrum, die ausschließlich arterielle Bypässe erhalten, bei über 90 Prozent (Bundesdurchschnitt unter 20 Prozent). Der Vorteil: Arterien halten dem hohen Druck in der Nähe des Herzens besser stand als Venen und bleiben deshalb viel länger funktionstüchtig.

Ein Drittel der isolierten Bypassoperationen im Albertinen-Herzzentrum werden ohne Herz-Lungenmaschine durchgeführt (Bundesdurchschnitt: ca. neun Prozent). Der Vorteil: Komplikationen treten gerade bei älteren Patienten mit schon vorhandenen Begleiterkrankungen seltener auf.

Im Albertinen-Herzzentrum werden mehr als 70 Prozent der Mitralklappen rekonstruiert (Bundesdurchschnitt: 57 Prozent). Vorteile: Eine bessere Pumpfunktion des Herzens und die Vermeidung blutverdünnender Medikamente nach der OP.

Das Albertinen-Herzzentrum bietet Herzmedizin aus einer Hand: von der diagnostischen und interventionellen Kardiologie, über die Herzchirurgie mit spezieller Kardioanästhesie bis hin zur Rehabilitation vor Ort (in Kooperation mit der Ostseeklinik Schönberg-Holm).

Ihr Herz ist bei uns in den besten Händen.

**Albertinen-Herzzentrum**  
**Standort Albertinen-Krankenhaus**

Süntelstraße 11a • 22457 Hamburg  
Tel. 040 5588-1 • Fax 040 5588-2209  
info@albertinen.de • www.albertinen.de

**Norddeutsches Herznetz**  
Ihr Herz in guten Händen



Albertinen-Krankenhaus

albertinen<sup>+</sup>  
in besten Händen





**Pflegen & Heilen**

## JULIA CAPPELLER

Privatpraxis für „die sanften Lösungen“

OSTEOPATHIE / CRANIOSACRALTHERAPIE

NATURHEILVERFAHREN (HP)

PHYSIOTHERAPIE



### Behandlungsschwerpunkte in meiner 20-jährigen Praxiserfahrung:

Orthopädische Beschwerden  
aller Art, Internistische  
Erkrankungen, Kinderheilkunde

Erfahren auch Sie die schmerz-  
lindernde, **ganzheitliche**  
**Behandlungsform** der osteo-  
pathischen Medizin: ohne  
Medikamente für Jung & Alt,  
bei akuten und chronischen  
Beschwerden von Kopf bis Fuß.

*Ich berate Sie gern:*

**Telefon: 040 / 641 00 67** • Termine nach Vereinbarung  
Waldingstr. 52a • 22391 Hamburg-Wellingsbüttel  
[www.osteopathie-alstertal.de](http://www.osteopathie-alstertal.de)



# Geschulte Hände



**Alexander Mallok benötigt für seine handfeste, aber sanfte Therapie umfangreiche anatomische Kenntnisse.**

Wenn Alexander Mallok die Beschwerden seiner Patienten in den Griff bekommen möchte, dann ist das nicht gelogen. Der 32-Jährige ist Heilpraktiker. Sein Haupttätigkeitsfeld ist die Osteopathie. Die Schulmedizin leistet heute vor allem auf dem Gebiet der

Akut-Medizin Beeindruckendes, versagt aber oft bei der Behandlung von chronischen Leiden wie Schmerzen oder Allergien. Die Osteopathie ist ein alternativmedizinisches Behandlungskonzept unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit. Sie geht u.a.

davon aus, dass der Körper eine funktionelle Einheit bildet. Störungen in einem Bereich wirken sich auch auf andere Bereiche aus.

In der Naturheilpraxis von Alexander Mallok und Thomas Wiegleb geht es um die Behandlung sogenannter Dysfunktionen: Bewegungseinschränkungen an Knochen, Muskeln und Gelenken oder Spannungszustände innerer Organe, die die Körperfunktionen beeinträchtigen. Die umfangreichen anatomischen Kenntnisse des Osteopathen sind Basis für die Anwendung zahlreicher therapeutisch wirksamer Handgriffe. „Dabei handeln wir nach dem Grundsatz: Man behandelt nicht die Krankheit, sondern den ganzen Menschen, so Mallok. Ein ausführliches Erstgespräch und

die anschließende sorgfältige körperliche Untersuchung stehen am Anfang jeder Therapie. Eine Krankheit hat viele Facetten. „Deshalb darf sich die Behandlung nicht nur auf Heilung der Symptome beschränken, sondern muss den Ursachen der Störung auf den Grund kommen“, so Mallok. Die umfangreiche Diagnostik ist die Grundlage für den individuellen Therapieplan des Patienten. Mit geschulten Händen mobilisiert Alexander Mallok unbewegliche Gelenke, macht Gewebe wieder durchgängig, lockert eingeklemmte Nerven und stimuliert so die Selbstheilungskräfte des Körpers.



**mallok**   
Praxis für ganzheitliche Medizin in Hamburg

**Alexander Mallok**  
Heilpraktiker

Waldweg 1 • 22393 Hamburg

Telefon: 040 / 18 066 053

[www.mallok-wiegleb.de](http://www.mallok-wiegleb.de)

E-Mail: [mallok@mallok-wiegleb.de](mailto:mallok@mallok-wiegleb.de)



## Ergotherapie

Ein Weg zu mehr

# Selbstständigkeit

Ergotherapie ist ein medizinisches Heilmittel, das ärztlich verordnet wird. Es dient zur Rehabilitation und Behandlung verlorengangener bzw. nicht entwickelter Funktionen, Fertigkeiten und Fähigkeiten. „In meiner Praxis werden sowohl Kinder als auch Erwachsene mit unterschiedlichen Problematiken von einem qualifizierten Team behandelt“, sagt Ergotherapeutin Brigitte Korte. Ziel ist die größtmögliche Selbstständigkeit und Handlungsfreiheit des Patienten im Alltag. Neben bestimmten Übungen wird auch der Gebrauch von Hilfsmitteln trainiert, um dadurch ein Optimum an Rehabilitation zu erreichen. Brigitte Korte hat in ihre mehr als 20-jährigen Berufspraxis zahlreiche Weiterbildungen be-



**Erfahren in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen: Brigitte Korte**

sucht, die sie befähigen speziell auch Kinder, z.B. mit Wahrnehmungs-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, oder Patienten mit Störungen des zentralen Nervensystems, z.B. nach einem Schlaganfall bei Parkinson, MS u.a., gezielt und individuell zu behandeln.



**Praxis für Ergotherapie  
Brigitte Korte**

Bobaththerapeutin • SI Therapeutin  
Moorhof 7 • 22399 Hamburg • Tel.: 040/ 81 97 14 74

## Kooperation des Patienten ermöglicht optimale Förderung



**Professionelle Hilfe bietet das qualifizierte Team vom Therapiezentrum Fuhlsbüttel.**

Immer mehr Menschen leiden in der heutigen Zeit unter dem wachsenden Druck unserer zunehmend leistungsorientierten Gesellschaft. Andere sind bereits von Kindesbeinen an in ihrer körperlichen Entwicklung eingeschränkt. Nicht selten ist in solchen Fällen die Hilfe eines Experten gefragt. Die Ergo- und

Psychotherapiepraxis (HPG) Sabine Berndt berät und unterstützt Menschen mit motorischen, neurologischen und psychiatrischen Krankheitsbildern nach dem IntraActPlus-Konzept. Dies gilt sowohl für Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche als auch Erwachsene. Ziel des Behandlungsansatzes ist Eigensteuerung des Patienten, Ge-

sprächsführung, Elternarbeit und Transfer in der Alltagssituation. Eine optimale Förderung ist nur möglich, wenn der Patient über eine günstige Eigensteuerung verfügt. Eine günstige Eigensteuerung bedeutet hohe Motivation, Anstrengungsbereitschaft, Selbstsicherheit, Kooperation mit den Bezugspersonen, positiver Umgang mit schwierigen Förder-situationen und positiver Umgang mit eigenen Schwierigkeiten. IntraActPlus-Konzept bedeutet einerseits, das soziale Netzwerk des Patienten für dessen Belange optimal zu nutzen und andererseits bei der Arbeit mit dem Patienten und dessen sozialem Netzwerk die am besten überprüften Theorien der Grundlagenforschung

zu verwenden. „Intra“ steht für optimale Kommunikation aller Personen, die für den Therapieerfolg des Patienten wichtig sind. „Act“ drückt die handlungs- und trainingsbezogene Seite des Therapieansatzes aus. „Plus“ steht für eine umfangreiche Anzahl von überprüften Therapieansätzen der psychologischen Grundlagenforschung. „Konzept“ steht für Veränderung und Lernen. Das IntraActPlus-Konzept ist ein lernendes System, das sich mit den voranschreitenden Erkenntnissen der Grundlagenforschung ständig verbessert. Die Video-unterstützte Arbeit wird begleitend in den Therapien angewandt. Außerdem bieten wir Neuro-, Biofeedback und Logopädie an.

**Therapiezentrum Fuhlsbüttel • Sabine Berndt**  
Etzestr. 64 • 22335 Hamburg  
Tel.: 040/ 59 55 52 • Fax: 040/59 351 651  
[www.ergo-berndt.de](http://www.ergo-berndt.de)

KONTAKTLINSEN-PFLEGE

**Jetzt EXKLUSIV in Ihrer Apotheke**



Die perfekte Pflege für Ihre weichen Kontaktlinsen.

Günstig im Preis

Legen Sie diese Anzeige in Ihrer Apotheke vor und nehmen Sie an unserer 2+1 Aktion teil.



**2+1**

**GRATIS FÜR SIE**

Nur in teilnehmenden Apotheken; gültig bis zum 30.04.2010

Bei einem Kauf von 2 Lensilux Produkten schenken wir Ihnen dasselbe Produkt noch einmal dazu.

**2 Produkte kaufen + 1 Produkt gratis dazu**

[www.lensilux.de](http://www.lensilux.de)

## Sie leiden unter Makuladegeneration?

In Deutschland leiden rund 4 Mio. Menschen an verminderter Sehleistung. Trotz ihrer guten Brille können Betroffene einige Dinge nicht richtig erkennen oder lesen. Kennen Sie das Problem? Können Sie Fernsehsendungen nicht richtig verfolgen und Ihr Gegenüber auf der Straße nicht mehr richtig erkennen?

Ursachen einer Sehverminderung sind häufig altersbedingte Schädigungen des Auges oder der Sehnerven. Wenn die Brille nicht mehr ausreicht, ist für Poppenbüttel und Umgebung Optiker Köpke der richtige Ansprechpartner. Dort werden Betroffene und auch Angehörige ganz unverbindlich über die unterschiedlichsten Möglichkeiten beraten.

**Lesen und Fernsehen fällt Ihnen zunehmend schwerer?**

**Wir helfen Ihnen..**

# Optiker Köpke

**Institut für vergrößernde Sehhilfen**



Dipl.-Ing. Falk Köpke  
Tel.: 040/ 602 42 53

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.





Angela Lein  
Anke Schledz-Waldeck  
Heegberg 2  
22391 Hamburg  
Tel.: 040/645 322 72



ERGOTHERAPIE-PRAXIS  
ANGE SCHLEDZ-WALDECK  
ANGELA LEIN

Ergotherapeutinnen  
Wohldorfer Damm 3  
22395 Hamburg  
Tel.: 040/604 56 72  
www.ergotherapie-popenbuettel.de



Logopaedische Praxis  
Atem-, Sprech- und Stimmtherapie

Logopädin  
Merja Mikkola  
Heegberg 4 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/78 89 60 06  
www.logopaedie-alstertal.de



Marett Carstensen  
KRANKENGYMNASTIK

Krankengymnastin  
Marett Carstensen  
Heegberg 2 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/606 97 79  
www.krankengymnastik-carstensen.de

## Koru: Wieder **beweglich** werden



Der Name Koru steht für Neuanfang und kann den Inhalt ihrer Arbeit nicht treffender beschreiben. Birgit Johannsen ist eine Physiotherapeutin mit Leib und Seele. Die Liebe zu ihrem Beruf resultiert aus ihrem Wunsch und dem inneren Bedürfnis, Menschen zu helfen.

„Wir behandeln Patienten – Babys, Kinder und Erwachsene – die nach Unfällen, schweren Erkrankungen oder Operationen, in ihrem Bewegungsverhalten eingeschränkt sind und nach bzw. begleitend zur ärztlichen Therapie physiologisch wieder Schritt für Schritt aufgebaut werden müssen, behutsam und mit Geduld“, so Birgit Johannsen. Fundierte Kenntnisse u. a. über die Anatomie des Bewegungsapparates sind für die erfolgreiche Behandlung unerlässlich. Basis ihrer Arbeit sind die Verordnungen der Ärzte. Die langjährig erfahrene Physiotherapeutin und ihr qualifiziertes Team analysieren und interpretieren Schmerzzustände sowie Funktions- und Entwicklungsstörungen, um sie mit spezifischen manuellen und anderen physiotherapeutischen Techniken zu beheben bzw. positiv zu beeinflussen: Ergänzt durch natürliche physikalische Reize wie Wärme, Kälte, Druck, Strahlung und Strom. Ziel ist, dass Bewegungen in ihrem korrekten Ablauf wieder schmerzfrei möglich sind und darüber hi-

naus, dass die Selbstständigkeit des Patienten gewahrt bleibt. Bei irreversiblen Funktionsstörungen geht es darum, Kompensationsmöglichkeiten zu schaffen. Neurologische Erkrankungen werden mit der Bobath-Therapie behandelt. Birgit Johannsen erstellt für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan und ist auch präventiv tätig, z.B. bei der Vorbeugung von beruflichen Fehlhaltungen oder in der Sturzprophylaxe. Das zur Verfügung stehende Schwimmbad im Haus bietet ideale Voraussetzungen für die schonende Behandlung postoperativer Krankheitsbilder. Im Wasser werden des Weiteren Präventionskurse wie AquaGym und Aquastep gegeben. Die separaten, ruhigen Praxisräume des im Jahr 2006 aufwendig ausgebauten Bauhauses sind bestens ausgestat-

tet. Es gibt einen Patientenfahrstuhl und einen Parkplatz direkt vor der Haustür.



KORU

Krankengymnastik und Physiotherapie  
Birgit Johannsen  
Pfeilshofer Weg 10 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/527 327 71  
www.koru-physio.com

## Erfahren und kompetent

„Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“, so der Slogan der traditionsreichen Saselbek-Apotheke. Claus-Peter Lennartz und sein Team freuen sich auf

Ihren Besuch und beraten gerne und ausführlich. Auf der Homepage können sich Interessierte schon vorab über die **aktuellen rezeptfreien Angebote** informieren. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, kann seine Medikamente auch per Telefon, Fax, **E-Mail** oder per **Bestellformular** bequem von zu Hause aus ordern und den hauseigenen Botenservice nutzen. Wer Geld sparen möchte, macht von der Kundenkarte



### Die traditionsreiche Saselbek-Apotheke.

Gebrauch und erhält bei seinem Einkauf – ausgenommen sind Kassen- und Privatrezepte, Rezepturen und Sonderangebote fünf Prozent Rabatt. Der Verleih von Pari-Boy-Inhalationsgeräten, Milchpumpen, Babywaagen und Blutdruckmessgeräten innerhalb Hamburgs sowie die Diabetiker-Beratung zählen u.a. zum Service der Saselbek-Apotheke.



### Saselbek-Apotheke

Saseler Markt 18 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040/ 601 65 75  
Fax: 040/ 601 65 41  
E-Mail: [saselbek-apotheke@t-online.de](mailto:saselbek-apotheke@t-online.de)  
[www.saselbek-apotheke.de](http://www.saselbek-apotheke.de)



## Pflegedienst MediKap und Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit

# Betreuung rund um die Uhr



### Pflege mit Respekt – dafür steht Sabine Graef.

Wer in der häuslichen Alten- und Krankenpflege tätig ist, begegnet den Menschen, die er betreut auf sehr privater Ebene. Das erfordert neben allem Fachlichen ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen - aber auch Toleranz. „Wir fühlen uns immer als Gast beim Kunden. Seine Bedürfnisse und die Wünsche der Angehörigen werden von uns – soweit es möglich ist – berücksichtigt. Wir wollen helfen, aber niemanden

verändern. Jeder Mensch, den wir im Alltag unterstützen, ist eine Persönlichkeit mit Lebenserfahrung und individuellen Gewohnheiten“, beschreibt Sabine Graef die Philosophie ihres ambulanten Pflegedienstes MediKap, den sie vor 16 Jahren gründete. Zuvor war die gelernte Krankenschwester im Barmbecker Krankenhaus tätig: Als Stellvertreterin der Stationsleitung auch in verantwortungsvoller Position. Mit dem Wechsel in die berufliche Selbstständigkeit wollte sie ihrer Vision einer respekt- und würdevollen Pflege ein Stück näher kommen. „Häusliche Pflege kann vieles leisten“, weiß die 46-Jährige. „Das Wichtigste ist, dass alte Menschen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in ihren eigenen vier Wänden führen können.“ Regelmäßige Weiterbildungsmaßnahmen sind für das MediKap-Team selbstverständlich. So verfügen die Mitarbeiter über Erfahrungen in

der besonderen Pflege von Parkinson-Patienten sowie von Patienten mit Demenzerkrankungen. MediKap bietet bei Bedarf eine 24-Stunden-Rundum-Betreuung an. Bei Notfällen kann im überschaubaren Einzugsgebiet zeitnah reagiert werden. „Die Pflegeberatung und Unterstützung für pflegende Angehörige, Sterbebegleitung, Schlaf- und

Nachwachen sowie Urlaubsbetreuung gehören ebenfalls zu unserem Leistungsspektrum“, so Sabine Graef. Das zweite Standbein von MediKap ist der Seniorenbegleitservice. „Wir begleiten und unterstützen unsere Kunden z.B. bei Ausflügen, Spaziergängen, Tagesfahrten und können sogar ihren Urlaub planen und organisieren.“



### Pflegedienst MediKap

Medizinische Kranken- und Altenpflege  
Sabine Graef

Langenhorner Straße-Ost 3, 22399 Hamburg  
Tel.: 040/602 39 95 • Fax: 040/697 02 323  
Web: [www.pflegedienst-medikap.de](http://www.pflegedienst-medikap.de)  
Mail: [info@pflegedienst-medikap.de](mailto:info@pflegedienst-medikap.de)

Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit  
Tel.: 040 - 606 71 046

### Weitere Bürostandorte

Poppenbüttel: Tel.: 040 - 61 02 01  
Norderstedt: Tel.: 040 - 52 55 07 37

## Ein persönliches Mehr an Service

Zufriedene Kunden überraschen die Mitarbeiter ihrer Apotheke regelmäßig mit Kuchen und Keksen. Eine nette Geste, die beweist: In der Saseler Markt-Apotheke geht es immer eine Spur persönlicher zu. Das Motto: „Wir beraten Sie gerne“, ist hier nicht nur eine Floskel, sondern herzliches Anliegen. Das über viele Jahre perfekt eingespielte Team hat sich nicht nur mit Kompetenz und Erfahrung, sondern auch mit steter Freundlichkeit die Sympathie und Treue seiner Kundschaft erworben. Die Mitarbeiter haben zu jeder Zeit ein offenes Ohr für alle Fragen und Anliegen ihrer Kunden. „Auch über das sonst übliche Maß hinaus“, wie Apotheker Christoph Jarchow versichert. Wer hier Rat sucht, schätzt das persönliche Mehr an Service, zu dem unter



**Erfüllt gern auch Sonderwünsche seiner Kunden: Inhaber Christoph Jarchow.**

anderem ein flexibler kostenloser Botendienst für dringend benötigte Medikamente und medizinische Hilfsmittel, der Verleih von Inhalationsgeräten und Milchpumpen, das Anmessen für Kompressionsstrümpfe nach Maß sowie Cholesterinmessungen zählen.



**Saseler Markt-Apotheke**

Saseler Markt 12 b / Ecke Waldweg

22393 Hamburg

Tel.: 040/601 80 20 • Fax: 040/600 36 81

## Perfekte Brillen dank modernster Technologie!

Seit gut 2 Jahren sorgt das Team von Optiker Köpke in Hamburg-Poppenbüttel für perfektes Sehen. Um dem Kunden eine optimale Brille anpassen zu können, arbeitet Optiker Köpke mit innovativster Technik. Mit Hilfe der Zeiss-Technologie i.Scription können Ihre Augen genauer, denn je vermessen werden.

„Über die bisherige Korrekturmethode hinaus bestimmen wir viele Aspekte Ihres Auges und können Brillengläser mit ungeahnter Genauigkeit fertigen. Wir möchten unseren Kunden ein neues Seherlebnis ermöglichen, das heißt brillantere Farben, höhere Kontraste und ein besseres Sehen bei Nacht und in der Dämmerung“, betont der Inhaber Falk Köpke.

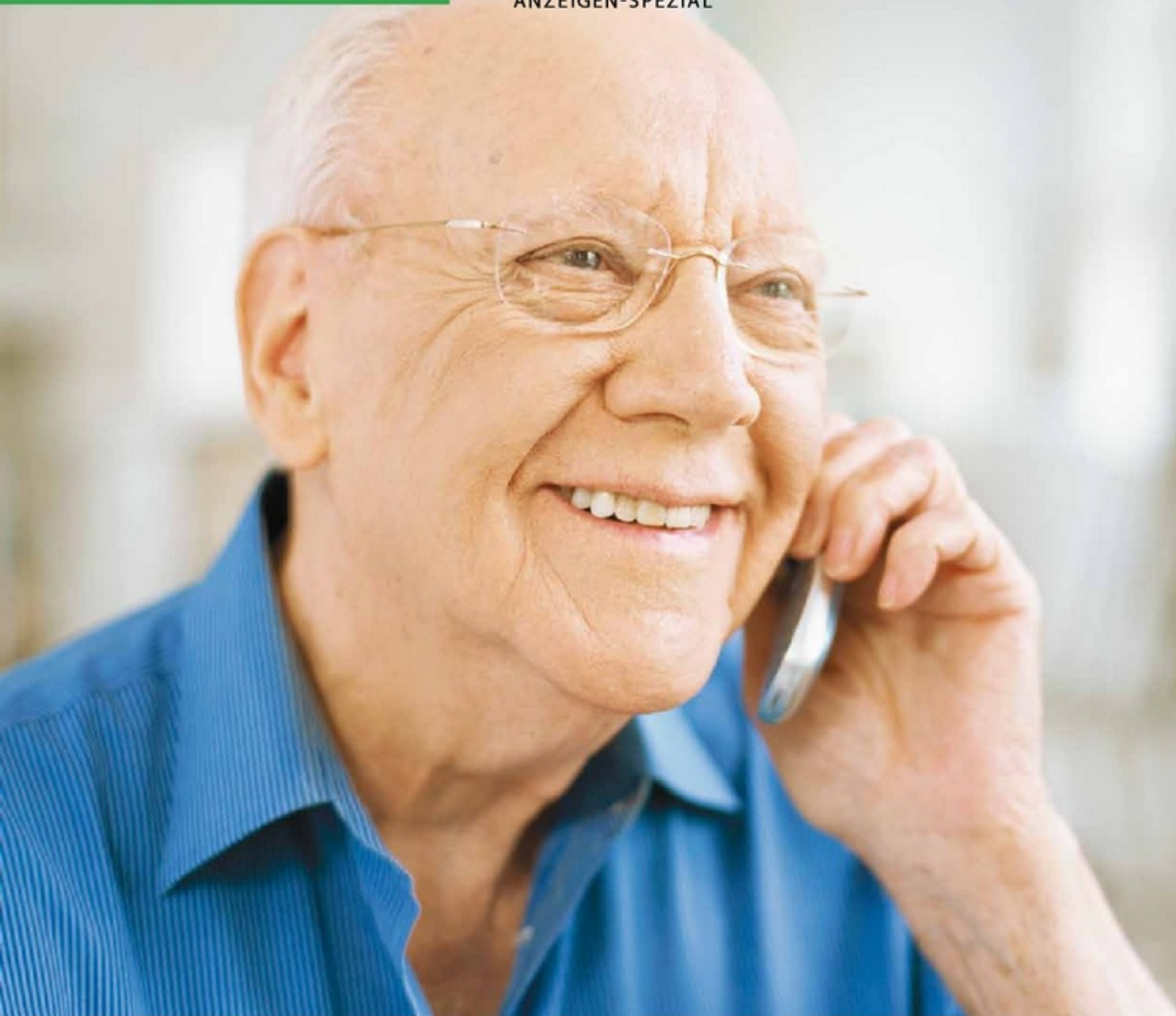
Aus der großen Auswahl von rund 1500 Fassungen, welche aus schönen und individuellen Kollektionen besteht, werden Sie die Brille finden, die optimal zu Ihnen passt.

Das Team von Optiker Köpke lädt Sie ein, sich unverbindlich und kostenlos beraten zu lassen. Wir vermessen Ihre Augen und zeigen Ihnen vorab, was Ihre neue Brille kann.



Harksheider Str. 2 • 22399 Hamburg • Tel.: 040/ 602 42 53  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr Sa. 9 – 13 Uhr

# Optiker Köpke



## OTON – Der neue Hörakustiker für diskrete und unauffällige **Hörsysteme**



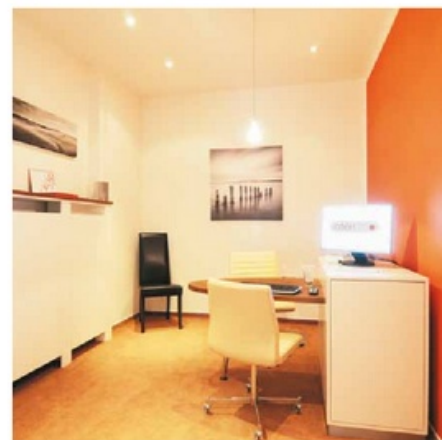
**OTON-Inhaber und Hörakustikmeister Andreas Roberg.**

Ein gemindert Hörvermögen hat viele Ursachen. Weil es sich um einen schleichenden Prozess handelt, fällt vielen Menschen ihre reduzierte Hörfähigkeit erst gar nicht auf. „Wer zum Beispiel in geräuschvoller Umgebung schlecht versteht und häufig nachfragt oder auch den Fernseher übermäßig laut

einstellt, sollte nicht länger warten und sein Gehör unverbindlich bei uns überprüfen lassen“, rät Andreas Roberg, Hörakustikmeister und Inhaber von OTON. Denn eine fortgeschrittene Schwerhörigkeit stellt häufig eine große Einschränkung im Alltag dar.

Die Hörsysteme der heutigen Generation verbessern die Lebensqualität der Betroffenen enorm. Viele sträuben sich jedoch gegen den Gedanken, einen Hörakustiker aufzusuchen. „Hörgeräten haftet leider immer noch ein verstaubtes Image an“, sagt Andreas Roberg und gibt Entwarnung: „Die modernen Hörsysteme von heute sind kleine Wunderwerke und haben nichts mehr mit den unförmigen ‚Prothesen‘ zu tun, die Oma oder Opa einst trugen. Sie sind extrem unauffällig, können Sprache erkennen und lästige Störgeräusche reduzieren. OTON bietet seinen Kunden vielfältige Modelle in unterschiedlichen Preis- und Leistungsklassen an. „Wir finden

für jeden Kunden das passende Produkt zu fairen Preisen und garantiert unauffällig“, so Andreas Roberg, der seine Kunden in modern und einladend gestalteten Geschäftsräumen empfängt und berät. OTON hilft nicht nur, wenn die Hörfähigkeit bereits eingeschränkt ist, sondern ist auch in Sachen Prävention, dem Gehörschutz sowie der Tinnitus Beratung kompetenter Ansprechpartner. „Wir fertigen unter anderem individuellen Gehörschutz sowie Kopfhörer, zum Beispiel für den iPod und andere Soundsysteme nach Maß an.



**OTON** Die Hörakustiker GmbH

Mundsburger Damm 59 • 22087 Hamburg

Tel.: 040 – 32 90 85 51 • [www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

E-Mail: [hamburg@oton-hoerakustik.de](mailto:hamburg@oton-hoerakustik.de)

Gratis Hörtest • Hausbesuche  
unverbindliche Höranalyse & Beratung  
Gehörschutz Beratung • Hörtraining

**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER



## Jünger hören

Kaum zu glauben, aber bei be by ReSound handelt es sich um das attraktivste Hörgerät der Welt. Es sitzt nahezu unsichtbar im Ohr und liefert eine unglaubliche Klangqualität, die Sie wieder „jünger hören lässt“. be by ReSound ist ein innovatives Hörsystem, das modernes Design mit Spitzentechnologie verbindet. Es passt in die Zeit: Heute legen die Menschen sehr viel Wert auf ihr Äußeres und ihre innere Vitalität. „Das hat etwas mit Lifestyle zu tun“, sagt Beate Franz, Inhaberin der Firma Franz HörSysteme. Jung und aktiv zu bleiben, ist für jeden erstrebenswertes Ziel. Deshalb wurde be by ReSound entwickelt. Um es zu tragen. Es geht dabei nicht um das Älterwerden, sondern darum, jung zu bleiben. „Wir laden Sie ein, be by ReSound unverbindlich zu testen, um sich selber zu überzeugen.“



**Fast unsichtbar.**



### Franz HörSysteme

Beate Franz • Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg • Tel.: 040/50 79 70 30  
Rathausallee 3b • 22846 Norderstedt  
Tel.: 040/525 37 73

## Ihre Hörexperten die hörmeister



## gutschein

**für einen kostenlosen Hörtest  
+ eine Kaffee-Spezialität**



Behrend Lühr  
Hörgeräteakustiker

Frank Burghardt  
Hörgeräteakustik-  
Meister, Inhaber

Dörte Hachmann  
Hörgeräteakustikerin

Erik Berg  
Hörgeräteakustik-  
Meister, Inhaber



Einfach ausschneiden und in einem der untenstehenden Hörzentren einlösen.



## besser hören... mehr erleben...

**die hörmeister im Alstertal**  
Stormamplatz 1  
22393 Hamburg  
Tel. 040 600 39 600

**die hörmeister in Volksdorf**  
Farmseiner Landstraße 202  
22359 Hamburg  
Tel. 040 8000 71 43

weitere Standorte und Anfahrtspläne unter: [www.die-hoermeister.de](http://www.die-hoermeister.de)

KOMPETENTE UND UMFASSENDE BERATUNG IN IHREM SVENSON-HAARSTUDIO

SVENSON hilft bei Haarausfall, Glatzenbildung, Kopfhautproblemen, dünnem oder glanzlosem Haar und medizinischer Notwendigkeit.

## Mit neuem Haar mehr Lebensgefühl!

### ■ HAARSYSTEME

EASY LIFE Haarsysteme, Haarinjektion, Haarwaxing. Aus natürlichem Haar, bei fehlendem Volumen oder fortgeschrittener Glatzenbildung.

### ■ HAARBEHANDLUNGEN

Bestätigte Wirksamkeit. Gegen übermäßigen Haarausfall, Schuppenbildung und Kopfschmerzen, sowie zur Pflege und Erhaltung der Haarqualität.

### ■ EIGENHAAR-TRANSPLANTATIONEN

Erfahrene Ärzte und umfassende medizinische Betreuung. Zurückgewinnung des eigenen Haars bei absoluter Natürlichkeit.

### ■ INDIVIDUALPERÜCKEN

Natürliches Aussehen. Bei medizinischer und kosmetischer Notwendigkeit. Wählen Sie aus einer großen Anzahl attraktiver Modelle!



Original HAARWAXING



EASY LIFE Haarsystem



SVENSON Haarstudio-Blog

Kunde Daniela W. aus H. mit SVENSON Haarsystem

JETZT BEI SVENSON!

**GRATIS:** Beratung, Haaruntersuchung und -diagnose + 3 professionelle Behandlungssitzungen.\*

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!  
KOSTENFREIE HOTLINE:

☎ 0800 7777 15 13

\*Angebot gilt einmalig pro Person

**SVENSON**

SVENSON Haar Studios GmbH  
Spitaler Str. 12 / Semperhaus B  
20095 Hamburg

VERTRAUEN SIE SVENSON – EUROPAS FÜHRENDES HAARINSTITUT

WWW.SVENSON.DE



## Das neue **Bel Etage-Expertenteam**



**Edeltrud Stark,  
Cosmetologin**

Cosmetologin Edeltrud Stark führt in ihrem Institut für orthomolekular-medizinische Cosmetologie und klassische Kosmetik die effektivsten Anti-Aging-Methoden für die zielgerichtete individuelle Behandlung ihrer Klientel zusammen. Das orthomolekulare Prinzip basiert auf der Ausgewogenheit von Mikronährstoffen und

ermöglicht es, Nährstoff- und Energiedefizite des Körpers und damit auch der Haut ganzheitlich auszugleichen, um so auch bei bisher schwer zu behandelnden Hautzuständen außergewöhnliche Erfolge erzielen zu können, auch im Hinblick auf die beginnende, zugefügte und vorzeitige Hautalterung. Die Besonderheit besteht darin, dass die Orthomolekular-Cosmetologin bei der Behandlung nicht nur das Symptom eines Hautzustandes lindert, sondern ganzheitlich auf die belastungsorientierten Schönheits-, Gesundheits- und Ernährungsfragen eingeht. In Kombination mit hochwirksamen Behandlungsmöglichkeiten der modernen Kosmetik wie z.B. der in der Bel Etage entwickelten revolutionären Sonostar-Matrix-Therapie, dem „Lifting ohne Skalpell“, kommt es sehr schnell zu einer sichtbaren Verbesserung des Hautbildes. Die Heilpraktikerin, Visagistin, Reiki-Meisterin und medizinische Kosmetikerin Birgit Walters ist spezielle Ansprechpartnerin für Faltenunterspritzungen

mit Hyaluron, Gewichtsreduktion mit homöopathischer Unterstützung, Energiebehandlungen (Akupunktur, Akari-Farblichttherapie), Körperbehandlungen (Cellulite, Umfangreduzierung) und Massagen sowie für Permanent Make-up, Make-up-Beratung und Schulung. Mit professioneller Hilfe und Body Care bietet Birgit Walters ihren Kunden u.a. die Möglichkeit, ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Jedes Konzept wird individuell auf die jeweilige Person abgestimmt und beinhaltet eine ausführliche Anamnese, stoffwechselfördernde Injektionen, Ohrakupunktur, die Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker, die Erstellung eines



**Birgit Walters,  
Heilpraktikerin**

individuellen Ernährungsplanes sowie die medizinische Betreuung während der gesamten Anwendung.



### **Bel Etage – no age® - Fachinstitut**

für orthomolekular-medizinische Cosmetologie und klassische Kosmetik  
Mittelweg 159 • 20148 Hamburg  
Tel.: 040/44 81 80  
edeltrud.stark@bel-etage-kosmetik.de  
www.bel-etage-kosmetik.de

EUROMEDIS –

# Ästhetik und Wohlbefinden

Mit der IPL-Technologie und Ultraschallbehandlungen wird bei EUROMEDIS Problemzonen dauerhaft zu Leibe gerückt.

Wachsen, zupfen, rasieren: Es gibt unzählige Methoden, lästige Körperbehaarung zu entfernen. Für welche der Prozeduren man sich entscheidet: Richtig glatt wird es nie. Spätestens dann, wenn die Haut der Problemzonen zum Stoppfeld mutiert, wünschen sich Betroffene eine dauerhafte Lösung. Die IPL-Technologie bietet sie.

Petra Klingenberg, die nach einer Fachausbildung in Zürich und langjähriger praktischer Erfahrung ein Profi bei der Anwendung der innovativen Technik ist, erklärt, warum. „Das Geheimnis sind schnelle Lichtimpulse, die kontrolliert über das Melanin im Haar in die Follikel eindringen, sie erhitzen und damit zerstören.“ Durch die hohe Energiedichte sind die Behandlungen, die an jeder beliebigen Körperstelle erfolgen können, sehr effektiv – sichtbare Ergebnisse gibt es schon nach der ersten Behandlung.

## Weg mit lästigen Haaren ...

Da die Haare während der Wachstumsphase zerstört werden müssen, sie aber unterschiedliche Wachstumszyklen durchlaufen, sind im Schnitt vier bis acht Sitzungen in Abständen von ein bis drei

Monaten notwendig, um das optimale Ergebnis zu erzielen. „Die Haut nimmt dabei keinen Schaden“, so die Expertin. Ärzte und Kosmetikerinnen, mit denen sie auf diesem Gebiet seit Langem zusammenarbeitet, schätzen ihre Kompetenz ebenso wie die Klientel ihres modernen Studios in Harvestehude, das technisch mit Geräten der neuesten Generation ausgestattet ist.

„Der Mensch glaubt nur, was er sieht“, heißt es im Volksmund. „Sehen Sie selbst“, sagt Petra Klingenberg, die jetzt auch auf eine neue Form des Bodyshaping – Körpermodellierung – neugierig machen will. „Frauen und auch Männer“, weiß sie, „werden von dieser Behandlung ohne Nebenwirkungen begeistert sein.“

## ... und Fettpölsterchen

Wer träumt nicht davon, sich von

lästigen Fettpölsterchen befreien zu lassen, insbesondere an Stellen des Körpers, die kaum mit Diäten, Sport oder ausgewogener Ernährung in Form gebracht werden können? Ultraschall heißt das Geheimnis für einen straffen Körper und schöne Konturen. Durch die hohe Intensität der Kavitationswellen implodieren die entstandenen Blasen und lösen Schockwellen aus, die die Membranen der umliegenden Fettzellen beschädigen. Die beschädigten Fettzellen werden ganz natürlich abgebaut und über das lymphatische System ausgeschieden. Gleichzeitig wird durch die zugeführte Wärme die Kollagenproduktion angeregt, welche zu einer Hautstraffung führt – ohne Spritzen, ohne Operation. „Nach einer Behandlung kann eine sofortige Reduktion des Umfangs von bis zu drei Zentimetern festgestellt werden.“ Das Tolle dabei:

Es gibt keinen Jojo-Effekt. „Ich habe es selbst ausprobiert“, so Petra Klingenberg, die Interessierte gern zu einem kostenlosen unverbindlichen Beratungstermin begrüßt.



**Petra Klingenberg bietet Behandlungen rund um Ästhetik und Wohlbefinden an.**



**Moderne Behandlungsmethoden und kompetente Beratung: Bei EUROMEDIS findet sich alles, was Schönheit ausmacht.**

**EUROMEDIS**  
Die Hautspezialisten

## Petra Klingenberg

Oberstraße 138 (Ecke Mittelweg) • 20149 Hamburg  
Tel.: 040/ 416 24 771 • Fax: 040/ 413 38 504  
E-Mail: hamburg@euromedis.de  
www.euromedis.de

# 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 Inhalationsspray direkt in die Einatemluft gesprüht und wirken so direkt an den gereizten und verengten 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 Rötze“ (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. spätestens, 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 Zeckenkarte 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 Gefäßerkrankungen 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 Herzerkrankungen 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-Kreislauferkrankungen wie Rauchen oder Übergewicht vermeiden.

## D

### 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

Dies 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 missmutig 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 Gehirnstoffwechsel 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 Nässen 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 allergietesteten 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 feuchtwarmer Klima im Schuh (besonders im Sommer) ist ideal für die Ausbreitung von Fußpilz. Verletzungen des Nagelbettes begünstigen das Eindringen der Pilzkeime in den Fußnagel.

### 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 fest sitzt, 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 Medikamenten 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 Sommer 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 (Heuernte) im Som-

mer, 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. Besonders stark ist der Pollenflug morgens. Türen und Fenster in der Pollenflugsaison 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, Versagungsängste, Partnerschaftsprobleme, Depressionen, Stress oder Müdigkeit.

### Organische Ursachen

Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Erkrankungen des Nervensystems, Hormonstörungen, Nierenerkrankungen, Lebererkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Cholesterinwerterhöhung, Nebenwirkung bestimmter Medi-

kamente 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.

## 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 150-300g 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,

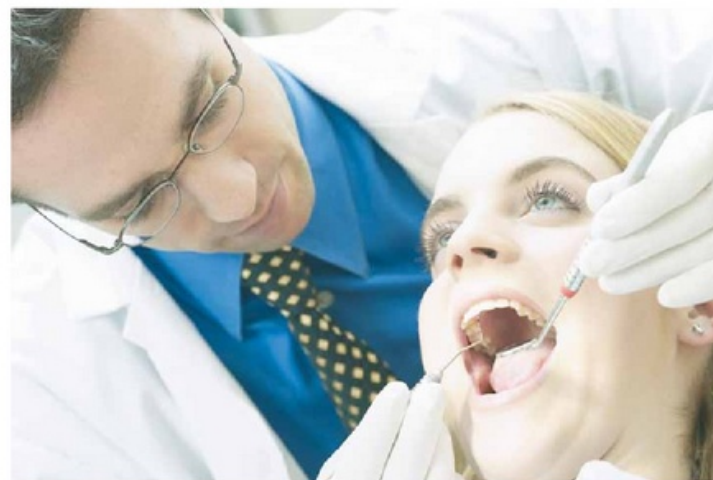
klebriger Belag auf den Zähnen, der aus Speichel, Bakterien und Nahrungsresten besteht. Zahnbelag ist die Hauptursache für Karies und Zahnfleischentzündungen. Mit Farbstofftabletten lässt sich der Zahnbelag anfärben und somit sichtbar machen. Bei starken Rauchern und Teetrinkern kommt es zu einer gelblichen, 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 Zahnschicht 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 Calcium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herausgelöst. Nach dem Zahnschmelzmantel werden auch innere Schichten des Zahnes 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 Kunststoff-

borsten 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 Zahnhälsen. 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. Putzkörner 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

### 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.

## 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 allgemeines 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: Sonneneinwirkung, 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. An-



steckungsgefahr 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 anfall-

artige, 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. Flimmern), 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.

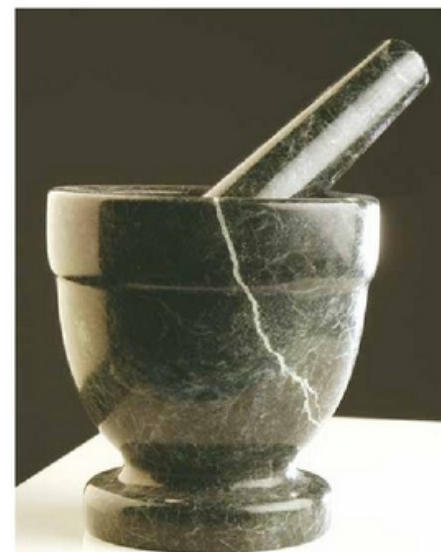
**N****Nasen-nebenhöhlen-entzündung**

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 auf 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 Stirnhöhlen. 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. Sie dürfen jedoch nur sparsam und nicht länger als eine Woche angewendet werden. Bei langfristigem Gebrauch kann es zu einem arzneimittelbedingten Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen, was wiederum zum weiteren Gebrauch der Tropfen verleitet. Das kann zu einem regelrechten Teufelskreis, zur Nasentropfenabhängigkeit führen. Als Alternative gibt es auch homöopathische Nasentropfen (mit Euphorbium) oder mineralische Nasensalben, die die Schleimhaut befeuchten und heilen. Tabletten allgemein gegen die Schnupfenbeschwerden enthalten meist auch noch Inhaltsstoffe gegen Kopfschmerzen und Gliederschmerzen und sollten dann eingesetzt werden, wenn solche Beschwerden auch auftreten.

Gegen das „Laufen“ der Nase helfen keine Tabletten. Wenn der Schleim schlecht abfließt, helfen schleimlösende Tabletten oder Tropfen mit 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 Nasenscheidewand-

verkrümmung. Nur wenn auch eine bakterielle Infektion vorliegt, werden Antibiotika verordnet.

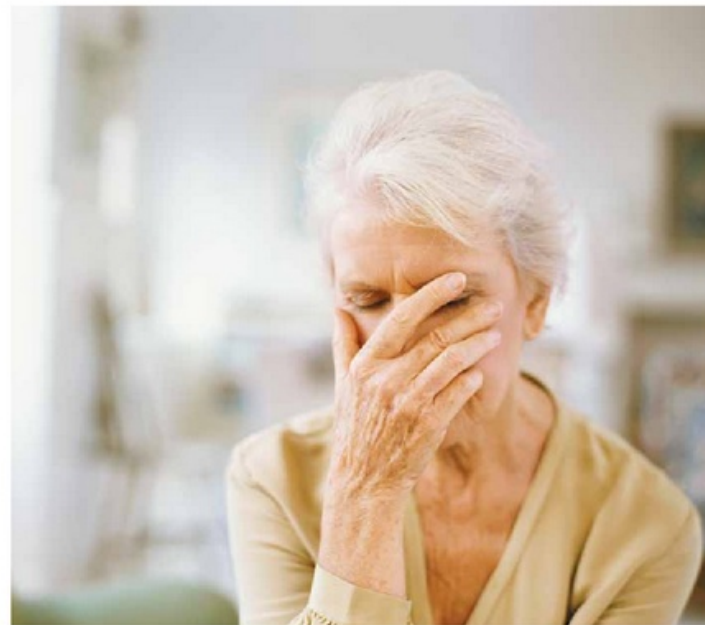
**Was Sie tun können**

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, Al-

koholmissbrauch und Bewegungsarmut.

**Was Sie tun können**

Bei bestehender Osteoporose Risikosituationen für Knochenbrüche, z.B. bestimmte Sportarten oder Hausarbeiten 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 rechtzeitig mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

**Was Ihr Arzt tun kann**

Der Arzt kann durch eine Knochendichtemessung und weitere

**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 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. 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, verlangsamten 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

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. 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.

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.

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

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 Gelenksbeschwerden 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. Malaria Mittel 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**

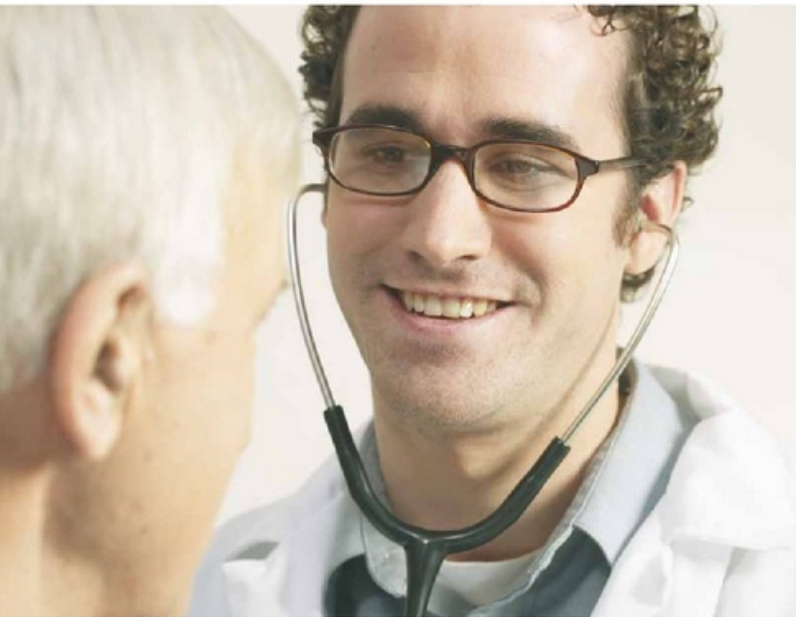
Ohrgeräusche (Tinnitus) sind Geräusche, denen kein akustisches Signal aus der Umwelt entspricht; sie werden nur von der betreffenden Person selbst gehört. Die Töne können summen, klingen, rauschen, pfeifen oder zischen. Weit verbreitet und harmlos ist das vorübergehende Ohrklingen. Sofortige ärztliche 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



#### **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**

gehörten zu den Kinderkrankheiten, die auch für Erwachsene manchmal noch gefährlich sein können. Durch Tröpfcheninfektion wird der ansteckende Virus übertragen und führt zu Hautausschlag. Die Zeit von der

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)





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 Geräuschschutzmatte 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 Problem 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. Nägelkauen). 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 entspannen, 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.

## V

### 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. Au-



ßerdem 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 (Phleb thrombose)**

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 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), Bewe-

gungsarmut, 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. Durchblutungsfördernde 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 Tetanusimpfchutz, 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 Zyklusstörungen 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 festgestellten 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 Med. / Chirurgie

Derma Cosmetic Center .....	22
Dr. Melanie Hartmann .....	22
Henjes Hamburg .....	10,11
Dr. Frank-Matthias Schaart ..	22
Dr. Jürgen Tacke .....	30

## Akupunktur

Sönke Drischmann .....	29
Dr. Martin Kaiser .....	20
Dr. Norbert Kapitza .....	26, 33
Andreas Lesny .....	30
Mallok & Wiegleb .....	38
Dr. Karin Menche .....	21
Dr. Sandra Nachtigäller .....	30
Dr. Jürgen Schneeberger .....	29
Dr. Eckart Sies .....	20
Dr. Rita Trettin .....	25
Dr. Jörg Wagner .....	29
Birgit Walters .....	46

## Akupunktur (TCM)

Dr. Christine Eysel .....	21
Dr. Karin Menche .....	21
Dr. Angela Stahl .....	2, 23
Dr. Bettina Zander .....	32

## Allergologie

Dr. Sylvia Brockhaus .....	24
Eurosleep-Klinik Hamburg .....	24
Dr. Elvira Göller .....	22
Dr. Darjusch Nadjmi .....	24

## Allgemeinmedizin

Dr. Christine Eysel .....	21
Dr. Christina Heßling .....	32
Dr. Jürgen R. Laubsch .....	32
Dr. Martin Kaiser .....	20
Dr. Karin Menche .....	21
Kristin Pape .....	26
Dr. Eckart Sies .....	20
Saskia Sprenger .....	32
Dr. Bettina Zander .....	32
Dr. Petra Zimmermann .....	19

## Anti-Aging-Therapien

Bel Etage .....	46
-----------------	----

## Apotheken

Alte Apotheke Wellingsbüttel ..	34
rolfinckapotheke .....	34
Saselbek-Apotheke .....	42
Saseler Markt-Apotheke .....	43

## Arthroskopische Chirurgie

Sönke Drischmann .....	29
------------------------	----

## Augenheilkunde

Dr. Friedrich Flohr .....	16
Dr. Ulrike Köller .....	16
Dr. Bertram Machnik .....	15, 32
Andreas Otto .....	15



Praxisklinik Alster Lasik .....	17
Dr. Wolfgang Rauhut .....	17
Dr. Bettina Rose .....	16
Mirko Tange .....	16

## Borreliose

Dr. Petra Zimmermann .....	19
----------------------------	----

## Brachytherapie

Dr. Jörg Zimmermann .....	19
---------------------------	----

## Chiropraktik

Mallok & Wiegleb .....	38
------------------------	----

## Chirotherapie

Dr. Martin Alkass .....	26
Sönke Drischmann .....	29
Dr. Martin Kaiser .....	20
Dr. Norbert Kapitza .....	26, 33
Dr. Eckart Sies .....	20

## Chirurgie

Dr. Jens Lambrecht .....	33
--------------------------	----

## Craniomandibuläre Dysfunktion

CMD Clinic .....	13
Dr. Bodo S. von Gadomski .....	13

## Dauerhafte Haarentfernung

EUROMEDIS .....	47
-----------------	----

## Dentallabor

Henjes Hamburg .....	10,11
Dr. Sebastian Schlaeger ..	14, 34

## Dermatologie

Derma Cosmetic Center .....	22
Dr. Elvira Göller .....	22
Dr. Melanie Hartmann .....	22

Dr. Frank-Matthias Schaart ...	22
Dr. Ulla Theissen .....	33

## Digitale Mammographie

Dr. Georg Barzen .....	21
Dr. Fabian Fehlauer .....	21
Dr. Thomas Schneider .....	21
Strahlencentrum Hamburg Nord	21

## Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller .....	22
-------------------------	----

## Elektrostimulation

Dr. Jörg Zimmermann .....	19
---------------------------	----

## Endodontie / Endodontologie

Dr. Klaus Schütte .....	9
Dr. Peter-André Weil .....	14

## Ergotherapie

Sabine Berndt .....	39
Brigitte Korte .....	39
Angela Lein .....	41
Anke Schledz-Waldeck .....	41
Therapiezentrum Fuhlsbüttel	39

## Ernährungsmedizin

Dr. Angela Stahl .....	2, 23
------------------------	-------

## Faltenglättung / Unterspritzung

Derma Cosmetic Center .....	22
EUROMEDIS .....	47
Dr. Jürgen Tacke .....	30
Birgit Walters .....	46

## Fitness/Wellness

MeridianSpa .....	64
-------------------	----

## Ganzheitliche Medizin / Heilmethoden

Julia Cappeller .....	38
CMD Clinic .....	13
Dr. Klaus Schütte .....	9
Dr. Christine Vogeler .....	13

## Geburtshilfe

Andreas Lesny .....	30
Dr. Sandra Nachtigäller .....	30
Dr. Shahin Shamsrizi .....	31, 33

## Gefäßdiagnostik

Derma Cosmetic Center .....	22
-----------------------------	----

## Gehörschutz-Beratung

OTON Die Hörakustiker .....	44
-----------------------------	----

## Gelenkchirurgie

Dr. Christian Tesch .....	30
---------------------------	----

## Gelenktherapie

Dr. Georg Barzen .....	21
Sönke Drischmann .....	29
Dr. Fabian Fehlauer .....	21
Dr. Jürgen Schneeberger .....	29
Dr. Thomas Schneider .....	21
Strahlencentrum Hamburg Nord	21
Dr. Jörg Wagner .....	29

## Geriatric

Angela Lein .....	41
Anke Schledz-Waldeck .....	41

## Gewichtsreduktion

Bel Etage .....	46
-----------------	----

## Gynäkologie

Andreas Lesny .....	30
Dr. Sandra Nachtigäller .....	30

Dr. Shahin Shamsrizi ..... 31, 33

**Haarbehandlung**

SVENSON Haarstudios ..... 46

**Haarentfernung**

EUROMEDIS ..... 47

**Haartransplantation**

SVENSON Haarstudios ..... 46

**Hals-Nasen-  
Ohren-Heilkunde**

Dr. Sylvia Brockhaus ..... 24  
 Eurosleep-Klinik Hamburg .... 24  
 Dr. Darjusch Nadjmi ..... 24  
 Claudia Pyttlik ..... 27  
 Dr. Volker Rennert ..... 27  
 Dr. Rudolf Rüter ..... 27

**Hausärztliche Versorgung**

Dr. Martin Bökmann ..... 21  
 Marett Carstensen ..... 41  
 Angela Lein ..... 41  
 Dr. Axel Moormann ..... 32  
 Anke Schledz-Waldeck ..... 41  
 Saskia Sprenger ..... 32

**Hautbehandlung**

Derma Cosmetic Center ..... 22  
 EUROMEDIS ..... 47  
 Dr. Ulla Theissen ..... 33

**Hautkrebsvorsorge**

Derma Cosmetic Center ..... 22  
 Dr. Elvira Göller ..... 22  
 Dr. Ulla Theissen ..... 33

**Heilpraktiker**

Julia Cappeller ..... 38  
 Birgit Walter ..... 46

**Hörakustiker**

Franz HörSysteme ..... 45, 34  
 die hörmeister ..... 45  
 OTON Die Hörakustiker ..... 44

**Hörtraining**

OTON Die Hörakustiker ..... 44

**Homöopathie**

Mallok & Wiegleb ..... 38  
 Dr. Bettina Zander ..... 32

**Hyperthermie**

Dr. Petra Zimmermann ..... 19

**Innere Medizin**

Dr. Martin Bökmann ..... 21  
 Dr. Boris Brand ..... 18  
 Dr. Jürgen Dretzki ..... 18  
 Dr. Karen Fasshauer ..... 18

Dr. Apama Haskan ..... 26  
 Internistisches  
 Gastroenterologikum HH ..... 18  
 Dr. Stephan Merten ..... 20, 32  
 Dr. Axel Moormann ..... 32  
 Sabine Rösler ..... 18  
 Dr. Thomas  
 Alexander Walter ..... 27

**Keloidbehandlung**

Dr. Jörg Zimmermann ..... 19

**Kiefergelenkbehandlung**

Marett Carstensen ..... 41

**Kieferorthopädie**

CMD Clinic ..... 13  
 Dr. Bodo S. von Gadomski .... 13  
 Prof. Dr. Dietmar Gesch ..... 33  
 Dr. Antje Kirbschus ..... 33  
 Dr. Klaus Schütte ..... 9  
 Dr. Christine Vogeler ..... 13

**Kinder- und  
Jugendmedizin**

Dr. Katharina Dorandt ..... 27  
 Dr. Hans-Rudolf Drunkenmölle  
 ..... 27

**Kinderorthopädie**

Sönke Drischmann ..... 29  
 Dr. Jürgen Schneeberger ..... 29  
 Dr. Jörg Wagner ..... 29

**Kinderosteopathie**

Julia Cappeller ..... 38

**Kinesiologie/Taping**

Julia Cappeller ..... 38  
 Dr. Martin Kaiser ..... 20  
 Mallok & Wiegleb ..... 38  
 Dr. Eckart Sies ..... 20

**Kontaktlinsenpflege**

Lensilux ..... 40

**Kosmetisches Lifting**

Bel Etage Kosmetik ..... 46

**Krankengymnastik**

Julia Cappeller ..... 38  
 Marett Carstensen ..... 41  
 KORU ..... 41

**Krankenhäuser**

Albertinen-Krankenhaus ..... 35  
 Ev. Amalie-Sieveking-Kranken-  
 haus ..... 35  
 Ev. Krankenhaus Alsterdorf .. 35

**LASIK/LASEK**

Dr. Friedrich Flohr ..... 16

Dr. Ulrike Köller ..... 16  
 nice eyes one ..... 16  
 Andreas Otto ..... 15, 27  
 Praxisklinik Alster Lasik ..... 17  
 Dr. Wolfgang Rauhut ..... 17  
 Dr. Bettina Rose ..... 16  
 Dr. Beate Steinhorst ..... 27  
 Mirko Tange ..... 16

**Lichttherapie**

Dr. Rita Trettin ..... 25  
 Birgit Walter ..... 46

**Lidchirurgie**

Dr. Friedrich Flohr ..... 16  
 Dr. Ulrike Köller ..... 16  
 Dr. Bertram Machnik ..... 15, 32  
 Praxisklinik Alster Lasik ..... 17  
 Dr. Wolfgang Rauhut ..... 17  
 Dr. Bettina Rose ..... 16  
 Dr. Jürgen Tacke ..... 30  
 Mirko Tange ..... 16

**Logopädie**

Sabine Berndt ..... 39  
 Merja Mikkola ..... 41  
 Therapiezentrum Fuhlsbüttel . 39

**Mädchen-  
sprechstunde (gyn.)**

Andreas Lesny ..... 30

Dr. Sandra Nachtigäller ..... 30  
 Dr. Shahin Shamsrizi ..... 31, 33

**Makuladegeneration  
(spez. Optik)**

Optiker Köpke ..... 40,43

**Manuelle Therapie**

Julia Cappeller ..... 38  
 KORU ..... 41

**Medizinische Kosmetik**

Derma Cosmetic Center ..... 22  
 Dr. Melanie Hartmann ..... 22  
 Dr. Frank-Matthias Schaart ... 22

**Medizinische Kranken-  
und Altenpflege**

MediKAp ..... 42

**Mesotherapie**

Derma Cosmetic Center ..... 22  
 Dr. Melanie Hartmann ..... 22  
 Dr. Frank-Matthias Schaart ... 22

**Narbenbestrahlung**

Dr. Jörg Zimmermann ..... 19



**Naturheilverfahren**

Dr. Martin Bökmann ..... 21  
 Julia Cappeller ..... 38  
 Dr. Christine Eysel ..... 21  
 Dr. Apama Haskan ..... 26  
 Dr. Martin Kaiser ..... 20  
 Dr. Karin Menche ..... 21  
 Dr. Eckart Sies ..... 20  
 Dr. Angela Stahl ..... 2, 23  
 Dr. Bettina Zander ..... 32

**Neuraltherapie**

Mallok & Wiegleb ..... 38

**Neurologie / Psychiatrie**

**Orthomolekular-Med. /  
Cosmetologie**

Bel Etage Kosmetik ..... 46

**Orthopädie**

Dr. Martin Alkass ..... 26  
 Sönke Drischmann ..... 29  
 Dr. Norbert Kapitza ..... 26, 33  
 Dr. Thomas von Rothkirch .... 28  
 Dr. Jürgen Schneeberger ..... 29  
 Dr. Christian Tesch ..... 30  
 Dr. Jörg Wagner ..... 29

**Osteopathie**

Julia Cappeller ..... 38

Dr. Melanie Hartmann ..... 22  
 Dr. Norbert Kapitza ..... 26, 33  
 Dr. Jens Lambrecht ..... 33  
 Dr. Frank-Matthias Schaart ..... 22

**Physiotherapie**

Julia Cappeller ..... 38  
 Großmann ..... 33  
 KORU ..... 41

**Plastische Chirurgie**

Dr. Jürgen Tacke ..... 30

**Pneumatische  
Pulsationstherapie**

Mallok & Wiegleb ..... 38

**Prostatakarzinom**

Dr. Georg Barzen ..... 21  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 21  
 Dr. Thomas Schneider ..... 21  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 21  
 Dr. Jörg Zimmermann ..... 19

**Psychotherapie**

Sabine Berndt ..... 39  
 Dr. Karin Menche ..... 21  
 Dr. Angela Stahl ..... 2, 23  
 Therapiezentrum Fuhlsbüttel . 39  
 Eike J. Thomsen ..... 26  
 Dr. Rita Trettin ..... 25

**Rheumatologie**

Sönke Drischmann ..... 29  
 Dr. Thomas von Rothkirch .... 28  
 Dr. Petra Zimmermann ..... 19

**Schlafmedizin**

Dr. Sylvia Brockhaus ..... 24  
 Eurosleep-Klinik Hamburg ..... 24  
 Dr. Darjusch Nadjmi ..... 24

**Schnarchdiagnostik**

Dr. Sylvia Brockhaus ..... 24  
 CMD Clinic ..... 13  
 Eurosleep-Klinik Hamburg ..... 24  
 Dr. Bodo S. von Gadowski ..... 13  
 Dr. Heike Kreymborg ..... 11  
 Dr. Darjusch Nadjmi ..... 24  
 Dr. Christoph Uetzmann ..... 11  
 Dr. Christine Vogeler ..... 13  
 Dr. Marc Vogeler ..... 11

**Sehschule**

Dr. Friedrich Flohr ..... 16  
 Dr. Ulrike Köller ..... 16  
 Dr. Bertram Machnik ..... 15, 32  
 Dr. Bettina Rose ..... 16  
 Mirko Tange ..... 16

**Seniorenservice**

MediKap ..... 42

**Sportmedizin**

Dr. Martin Alkass ..... 26  
 Sönke Drischmann ..... 29  
 Dr. Norbert Kapitza ..... 26, 33  
 Dr. Jürgen R. Laubsch ..... 32  
 Dr. Karin Menche ..... 21  
 Dr. Jürgen Schneeberger ..... 29  
 Dr. Christian Tesch ..... 30  
 Dr. Jörg Wagner ..... 29

**Stiftung**

Stiftung LebensBlicke ..... 18

**Strahlentherapie /  
Mammographie**

Dr. Georg Barzen ..... 21  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 21  
 Dr. Thomas Schneider ..... 21  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 21  
 Dr. Jörg Zimmermann ..... 19

**Stressmedizin**

Eike J. Thomsen ..... 26  
 Dr. Rita Trettin ..... 25

**Tumor-Therapien**

Dr. Georg Barzen ..... 21  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 21  
 Dr. Thomas Schneider ..... 21  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 21

**Unfallchirurgie**

Dr. Christian Tesch ..... 30

**Urologie**

Dr. Stefan Lohmann ..... 27

**Venerologie /  
Venendiagnostik**

Derma Cosmetic Center ..... 22  
 Dr. Elvira Göller ..... 22



Dr. Martin Bökmann ..... 21  
 Dr. Paul Hinse ..... 33  
 Brigitte Korte ..... 39  
 Angela Lein ..... 41  
 Dr. Eva Leue ..... 21  
 Anke Schledz-Waldeck ..... 41  
 Dr. Angela Stahl ..... 2, 23  
 Dr. Rita Trettin ..... 25  
 Dr. Marion A. Vössing ..... 21

**Optiker**

Optiker Köpke ..... 40,43

**Orthomolekulare Medizin**

Dr. Rita Trettin ..... 25

Mallok & Wiegleb ..... 38

**Kinderheilkunde**

Brigitte Korte ..... 39

**Palliativmedizin**

Dr. Stephan Merten ..... 20, 32  
 Dr. Jörg Zimmermann ..... 19

**Perücken (individuell)**

SVENSON Haarstudios ..... 46

**Phlebologie**

Derma Cosmetic Center ..... 22



## Verkehrsmed. Begutachtung

Dr. Rita Trettin ..... 25

## Zahnimplantologie

Peter H. Bokel ..... 12  
Dr. Peter Borsay ..... 8  
Dr. Armin Gräfe ..... 34  
Dr. Heike Kreymborg ..... 11  
Dr. Klaus Schütte ..... 9  
Dr. Christoph Uetzmann ..... 11  
Dr. Marc Vogeler ..... 11  
Jens M. Wagner ..... 34

## Zahnmedizin

Dr. Olivia Baßow ..... 14, 34  
Peter H. Bokel ..... 12  
Dr. Peter Borsay ..... 8  
Dr. Matthias Engeln ..... 8  
Dr. Armin Gräfe ..... 34  
Dr. Julia Hessel ..... 9  
Dr. Erdmuthe Höhna ..... 34  
Dieter Kappesz ..... 27  
Dr. Heike Kreymborg ..... 11  
Dr. Sabine Kuhn ..... 27  
Dr. Kathrin S. Peters ..... 27  
Dr. Esmeralda Pinto ..... 9  
Dr. Sebastian Schlaeger .. 14, 34  
Sven Schomaker ..... 8  
Dr. Klaus Schütte ..... 9  
Dr. Stephan Sinn ..... 12  
Dr. Christoph Uetzmann ..... 11  
Dr. Marc Vogeler ..... 11  
Jens M. Wagner ..... 34  
Dr. Peter-André Weil ..... 14

## Zahnmed. Material- verträglichkeitstest

Dr. Sebastian Schlaeger .... 14, 34  
Dr. Klaus Schütte ..... 9

## Zahntechniker

Dr. Stephan Sinn ..... 12



# GESUND TV

[www.alstertv.de/gesund](http://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.

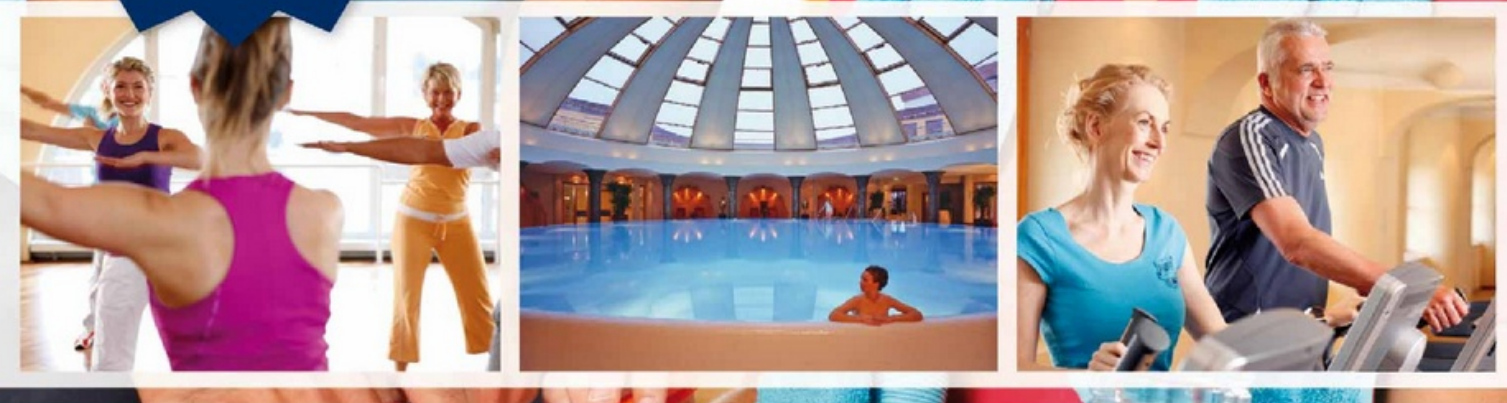
  
**ALSTER TV**  
[www.alstertv.de/gesund](http://www.alstertv.de/gesund)

# DAS GRÖSSTE GESCHENK FÜR IHRE GESUNDHEIT

Nur noch bis  
zum 31.10.2009

0,-€

Aufnahmegebühr  
(statt 200 €)



## GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING UND WOHLTUENDE ENTSPANNUNG.

Es ist nie zu spät und keinen Tag zu früh, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Starten Sie jetzt mit einer Mitgliedschaft im MeridianSpa und genießen Sie die optimale Kombination aus Fitness und Wellness auf höchstem Niveau. Unsere Trainer stehen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Trainingserfolg jederzeit zur Seite. Nutzen Sie den weitläufigen Gerätebereich, wählen Sie aus über 140 Kursen pro Woche und entdecken Sie das neue „Spirit Loft“ für Entspannungskurse. Atmen Sie durch im Wellness-Bereich oder lassen Sie sich im AMAYĀNA mit Beauty-, Massage- und Ayurveda-Anwendungen verwöhnen. Nutzen Sie jetzt unser einmaliges Jubiläumsangebot. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft zahlen Sie bis zum 31.10.2009 keine Aufnahmegebühr und sparen 200 €. Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR SERVICE-QUALITÄT

**1. PLATZ**

**Beste**

**Wellness-Oase**

Fitness-Studios

in Hamburg

TEST 06/2009

Im Vergleich: 5 Unternehmen

[www.diso.de](http://www.diso.de)

DISQ GmbH & Co. KG

**Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.**

**4 x in Hamburg**

ALSTERTAL · Heegbarg 6 · 040/65 89-14 50

[www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de) · [info@meridianspa.de](mailto:info@meridianspa.de)



**MERIDIANSPA**  
Fitness. Wellness. Bodycare.

1984-2009



MeridianSpa