Frühjahr 2012

www.doc-alstertal.de

Doc Alstertal

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Hier finden Sie die besten Ärzte!

Impfung:

Was Sie wissen müssen

Allergien:

Was hilft und was Sie jetzt tun können

Organspende:

Wichtige Fakten

Fachübergreifende Behandlung auf höchstem Niveau

Spezialstation für Patienten mit Dick- und Enddarmkrebs

Für Patienten mit Erkrankungen des Dick- und Enddarms sowie des Afters bietet die Asklepios Klinik Nord-Heidberg eine eigens eingerichtete Spezialstation für kolorektale Chirurgie und Proktologie. Der Mast- bzw. Enddarm ist der letzte Teil des Dickdarms. Er sitzt tief im Becken und endet am After. Eine bosartige Geschwulst in diesem Bereich wird Rektumkarzinom genannt. „In Deutschland erkranken jährlich etwa 25.000 Menschen an so einem Tumor, Tendenz steigend“, sagt Prof. Dr. Carolin Tonus, Co-Chefärztin für Allgemein- und Viszeralchirurgie (Bauchchirurgie) in der Asklepios Klinik Nord-Heidberg.

Prof. Dr. med. Carolin Tonus

Enddarmkrebs entsteht meist durch Polypen. Das sind zunächst gutartige Tumoren der Schleimhaut, die entarten und bösartig werden können. Begünstigend wirken eine fettreiche, hochkalorische sowie ballaststoffarme Ernährung. Prof. Dr. Tonus verweist in diesem Zusammenhang auf eine Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung. Die EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)-Studie ergab, dass das Erkrankungsrisiko pro 100 Gramm täglich verzehrtem „roten“ Fleisch (Schweine-, Rind-, Kalb- und Lammfleisch) um rund 50 Prozent steigt. Bei einer Erhöhung des Wurstverzehrs um 100 Gramm am Tag wächst es sogar um 70 Prozent. „Des Weiteren bergen erbliche Faktoren sowie chronisch-entzündliche Darmkrankheiten wie die Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs zu erkranken“, so Prof. Dr. Tonus. Die Diagnostik und fachübergreifende Therapie von gut- und bösartigen Erkrankungen des Dick- und Enddarms sind seit 15 Jahren Schwerpunkt ihrer wissenschaftlichen und ärztlichen Tätigkeit.

Regelmäßig zur Vorsorge gehen

„Bösartige Tumoren am unteren Verdauungstrakt bilden sich häufig im Bereich des Dick- oder Enddarms“, erklärt die Chirurgin. „Sie verursachen im Frühstadium keine oder kaum Symptome.“ Viele Erkrankungen könnten vermieden werden, wenn Menschen ab dem 55. Lebensjahr und Patienten mit familiärer Vorbelastung die empfohlenen Vorsorgedarmspiegelungen (Koloskopie) durchführen ließen. Aus diesem Grund macht sich die erfahrene Chirurgin für die Früherkennung stark. Denn die Zahlen sind alarmierend: Trotz aller Bemühungen um Aufklärung nehmen aktuell weniger als zehn Prozent der Berechtigten die von den Gesetzlichen Krankenkassen gezahlte Untersuchung in Anspruch. Dabei gilt: Je früher der Krebs entdeckt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. In den Frühstadien, berichtet Prof. Dr. Tonus, liegen sie bei über 90 Prozent.

Symptome, die auf ein Rektumkarzinom hinweisen können, sind plötzliche Abweichungen der Stuhlgewohnheiten wie Verstopfung und Durchfall im Wechsel sowie Blut- und Schleimauflagerungen auf dem Stuhl. Vor allem Blutungen werden oft auf die leichte Schulter genommen, da die Betroffenen sie auf Hämorrhoiden zurückführen. „Begleitend“, so Prof. Dr. Tonus, „können nächtliches Schwitzen, ständige Müdigkeit und Gewichtsverlust auftreten.“ Stelle der Hausarzt eine Blutarmut fest, sei das ebenfalls ein Alarmzeichen. Auch Schmerzen während des Stuhlgangs und dünn geformte Stühle („Bleistiftstuhl“) sollten rasch fachärztlich abgeklärt werden.

Aktuelle Therapiemöglichkeiten

Polypen der Darmschleimhaut werden im Verlauf der Koloskopie entfernt und anschließend vom Pathologen untersucht. In Abhängigkeit vom Befund werden die zeitlichen Abstände für Kontrollspiegelungen festgelegt. Die Behandlung eines bösartigen Tumors gestaltet sich schwieriger, vor allem, wenn er in der Nähe des Schließmuskels liegt. Mit starrer Enddarmspiegelung, Ultraschalluntersuchungen, Computertomographie und/oder Magnetresonanztomographie wird ergründet, wo der Tumor sitzt, wie groß er ist und ob er Metastasen in anderen Organen gebildet hat. Therapie der Wahl ist die Operation. Sind auch die Lymphknoten befallen oder handelt es sich um einen lokal fortgeschrittenen Tumor, ist eine anschließende Kombination von Strahlen- und Chemotherapie sinnvoll. Bei fortgeschrittenen Stadien können diese beiden Verfahren auch vor der OP zum Einsatz kommen, um den Tumor zu verkleinern. Je nach Lokalisation des Tumors ist es manchmal notwendig, vorübergehend oder dauerhaft einen künstlichen Darmausgang (Stoma) anzulegen.

Der Darm gliedert sich in drei Abschnitte: den etwa drei bis sechs Meter langen Dünndarm, den 1,2 bis 2,8 Meter langen Dickdarm (Kolon) und den 16 Zentimeter langen End- bzw. Mastdarm (Rektum).

Die Therapie des Rektumkarzinoms, so Prof. Dr. Tonus, habe sich in den letzten Jahrzehnten deutlich weiterentwickelt. In der Asklepios Klinik Nord-Heidberg erarbeitet ein erfahrenes interdisziplinär tätiges Ärzteteam individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapiekonzepte. Wöchentliche Tumorkonferenzen, an denen auch niedergelassene Ärzte teilnehmen können, sowie Teambesprechungen auf Stationsebene mit Ärzten, Pflegekräften, Physiotherapeuten, Apothekern, Sozialarbeitern und Seelsorgern ermöglichen einen intensiven und effizienten Informationsaustausch. Stomatherapeuten, Wundexperten, ein Ernährungsteam und ehrenamtliche Helfer sind ebenfalls in den Behandlungsablauf integriert. Angehörigenvisiten bieten Möglichkeiten für das persönliche Gespräch. „Wir möchten ein umfassendes Netzwerk anbieten, um den Patienten und ihren Angehörigen ein Höchstmaß an Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln. Dafür sind fachliche Qualität und menschliche Wärme sehr wichtig“, so die Expertin.

Asklepios Klinik Nord - Heidberg

Prof. Dr. med. Carolin Tonus
Co-Chefärztin Allgemein- und Viszeralchirurgie

Tangstedter Landstr. 400
22417 Hamburg
Tel.: 040/18 18-87 36 67
Fax: 040/18 18-87 31 12
c.tonus@asklepios.com
www.asklepios.com/nord

Gesund und glücklich

Der menschliche Körper ist etwas Wunderbares. Ein hochkomplexes System, hervorragend an seine Umwelt angepasst und mit Fähigkeiten ausgestattet, die nicht nur die Erkundung und Ergründung der Welt ermöglichen, sondern auch das Glücklichsein an sich! Ja, Sie haben richtig gehört: **Der Mensch ist von Mutter Natur zum Glücklichsein ausgestattet.**

Natürlich kann so ein kompliziertes System wie der menschliche Körper auch einmal in Ungleichgewichte geraten – vom bloßen Unwohlsein bis hin zu physischen und psychischen Störungen kann er einiges durchmachen. Jedoch gibt es hier Fachleute, die auf mannigfache Weise versuchen, diese Störungen zu beheben, sodass der Mensch den Weg zum Glücklichsein weiter beschreiten kann. **Und auf diesem Weg, liebe Leserinnen und Leser, möchten wir Ihnen mit diesem Heft helfen.**

Wie immer finden Sie im DocAlstertal **hoch informative, aktuelle Artikel über Spezialisten auf den Gebieten von Medizin und Wellness – und zwar in Ihrer direkten Nähe!** Sie erfahren die Angebote dieser Experten, lernen neue Behandlungstechniken kennen und werden dem Panorama der Möglichkeiten vorgestellt, die moderne Behandlungsmethoden bieten. Wenn Sie über ein Smartphone verfügen, können Sie übrigens diese (und mehr!) **Infos in Sekundenschnelle digital abrufen!**

Außerdem bieten wir in diesem Heft spannende Artikel über medizinische Themen, etwa Wissenswertes über Organspenden und ein Feature über die Tätigkeiten der Ärzte ohne Grenzen. Es lohnt sich also definitiv, den einen oder anderen Blick in unsere aktuelle Ausgabe zu werfen – schließlich ist eines unbestritten: **Hauptsache, man ist gesund!**

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr

DocAlstertal

Neu in diesem Heft:
Doc Alstertal präsentiert in lockerer Reihenfolge einige Heilkräuter

INHALT

Asklepios Klinik Nord-Heidberg — Klinik — Seite 2

Dr. E. Höhna & Dr. J. Hessel — Seite 6 — Zahnärzte

Dr. M. Kaufmann & Dr. B. Dellwig — Zahnärzte — Seite 6

Dr. Klaus Schütte — Seite 7 — Zahnarzt

Bernd Krüger — Zahnarzt — Seite 8

Prof. inv. Peter Borsay — Seite 9 — Zahnarzt

Dr. Jessica Gerkensmeyer — Kieferorthopädin — Seite 10

Dr. Ben Harm — Seite 10 — Zahnarzt

Peer Meier — Zahnarzt — Seite 10

Dr. Axel Sommermeier — Seite 11 — Zahnarzt

Hanse Therapie — Physiotherapie — Seite 14

Physio Vital — Physiotherapie — Seite 14

Dr. Rita Trettin — Seite 15 — Neurologie, Psychiatrie & Psychotherapie

PrivAD — Privatärztlicher Notdienst — Seite 16

Deutsches Institut für Angstüberwindung — Seite 16 — Hypnosetherapie

Dr. Angela Stahl — Neurologie, Psychiatrie & Psychotherapie — Seite 17

Dr. Frank Striebel — Seite 17 — Integrative Medizin

Dr. Bianka Kemper — Augenarzt — Seite 20

Mirko Tange — Seite 20 — Augenarzt

Dr. Bertram Machnik — Augenarzt — Seite 21

Dr. Wolfgang Rauhut — Seite 22 — Augenarzt

Andreas Otto — Augenarzt — Seite 23

die hörmeister
Hörgeräteakustiker — Seite 23

Dr. Norbert Kapitza
Seite 26 — Orthopäde

Stephan Schlampp
Orthopäde — Seite 26

Sanitätshaus STOLLE
Seite 27 — Centrum f. technische Orthopädie

Paulig-Laufgut
Orthopäd. Schuhe — Seite 28

Mallok & Wiegleb
Seite 28 — Heilpraktiker

RÜCKENGERECHT
LiegeDiagnoseZentrum ALSTERTAL — Seite 29

Martin J. Järvinen
Seite 32 — Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie

Saselbek-Apotheke
Apotheke — Seite 32

Dres. R. Bock und R. Schiller
Seite 33 — Lungenpraxis im Alstertal

Dr. Christina Hintz
Dermatologische Privatpraxis Hautprofil — Seite 34

Hautarztpraxis im Krohnstiegcenter
Hautarztpraxis — Seite 34

Dr. Elvira Göller
Seite 35 — Fachärztin für Hautkrankheiten und Allergologie

Strahlenzentrum Hamburg
Praxis für Strahlentherapie und Nuklearmedizin — Seite 35

Dr. A. Boehr, Dr. M. C. Laitenberger
Seite 38 — Innere Medizin

Dr. Karin Menche
Hausarztpraxis — Seite 38

Saskia Sprenger
Seite 39 — Allgemeinmedizin

Dr. Christina Heßling
Allgemeinmedizin — Seite 39

Alsterdomizil
Seite 47 — Frank Wagner Holding

die hörmeister
Hörgeräteakustiker — Seite 48

Pollenflug-Zeitplan 38
Hilfe im Notfall 42-43
Fachverzeichnis 44-46

Was ist das?

Hinter einem QR-Code verbergen sich interessante Informationen oder Angebote, die Sie mit einem Smartphone aufrufen können.

So gehts:
1. Öffnen Sie eine QR Code-App auf Ihrem Smartphone.
2. Richten Sie die Handy-Kamera auf den QR-Code.
3. Der mobile Inhalt wird geöffnet.

Praxis für ästhetische, hochwertige und ganzheitliche Zahnmedizin

Die familienfreundliche Zahnarztpraxis in Wellingsbüttel

Die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihr Wohlbefinden zu verbessern, ist unser Ziel.

Individuelle Beratungen, Behandlungsplanungen abgestimmt auf Ihre Wünsche und eine Atmosphäre, in der Sie sich wohl fühlen, sind für uns selbstverständlich.

Wir bieten modernste Therapiestandards wie z.B. minimalinvasive Füllungstherapie, Vollkeramikversorgungen und hochwertige Prothetik sowie ganzheitliche Begleitbehandlungen an. Hierbei wird nach einer individuellen Austestung ggf. ergänzt durch Blutuntersuchungen ein genau abgestimmtes Therapiekonzept erarbeitet, um Allergien und Materialunverträglichkeiten zu vermeiden.

Wir freuen uns auf Sie!

zwei plus zahnheilkunde in wellingsbüttel

Dr. E. Höhna und Dr. J. Hessel (Ang.)
Barkenkoppel 58 · 22391 Hamburg
Tel.: 040 / 536 12 07 · www.zwei-plus-zahnheilkunde.de

Mönchspfeffer

„Vitex agnus-castus“

Mönchspfeffer ist eine Heilpflanze. Er hilft bei Wechseljahrsbeschwerden und fördert die Hormonregelung. Eingenommen werden kann er in Tropfen, Tabletten oder in Form von Tee.

Veneers - Elegant und natürlich schön

Die moderne Zahnmedizin kann weitaus mehr als nur reparieren. Dank innovativer Techniken und hochwertiger Materialien können die ästhetischen Ansprüche der Patienten erfolgreich und nachhaltig erfüllt werden, denn unser Wohlbefinden und unsere Vitalität spiegeln sich in dem Zustand unserer Zähne wider. Vor allem hat sich in den letzten Jahren der Einsatz von Veneers sehr positiv bewährt. Veneers sind dünne, grazile Keramikschalen, die mit einem Spezialkleber dauerhaft am Zahn befestigt werden. Die lichtdurchlässigen Veneers schmiegen sich an die Zahnoberfläche und sind von natürlichen Zähnen nicht zu unterscheiden. Diese sanfte Korrekturmaßnahme garantiert ein äußerst beeindruckendes und individuelles Ergebnis.

Die Vorteile von Keramik für die Herstellung von Veneers sind unumstritten. Vor allem lässt sich die Zahnfarbe der Korrekturmaßnahme individuell anpassen. Außerdem besitzt Keramik eine hohe Bioverträglichkeit. Oberfläche und Farbe bleiben auch nach Jahren unverändert, und Beläge lagern sich nur schwer auf der versiegelten Oberfläche des Veneers ab.

Individuelle Farbanpassung für ein perfektes Lächeln

Ein weiterer Vorteil ist der geringe Substanzverlust der eigenen Zähne. Im Vergleich zu Kronen und Brücken wird bei der Präparation nur eine minimale Schicht Zahnschmelz abgetragen. Neueste Technologien erlauben in bestimmten Fällen eine Versorgung ganz ohne Beschleifen.

Die Einsatzgebiete für Veneers sind vielfältig, aber vor allem im Frontzahnbereich bieten sie die perfekte Lösung für viele ästhetische Probleme. Veneers sind auch aus medizinischer Sicht durch ihre Stabilität und Haltbarkeit oft die Therapie der ersten Wahl. Frakturierte oder verfärbte Zähne, Zahnlücken, Zahnfehlstellungen oder verformte Zähne sind keine Seltenheit - durch Veneers können solche Defekte beseitigt und ein schönes, natürliches Lächeln wiederhergestellt werden.

ZAHNÄRZTE
KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Dr. Kaufmann & Dr. Dellwig
Hamburger Straße 97
22949 Ammersbek
www.praxis-kaufmanndellwig.de

Öffnungszeiten
Mo.-Do. 7 - 20 Uhr
Freitag 7 - 15 Uhr
Tel. (040) 60 55 07 60

Die Weisheit gesunder Zähne

Das ganzheitlich biologische Konzept der Zahnheilkunde-Praxis Dr. Schütte und Team

„An jedem Zahn hängt auch ein ganzer Mensch“, erklärt Dr. Klaus Schütte, Zahnarzt in Hamburg. „Durch Vernetzung mit dem Körper beeinflussen die Zähne unseren gesamten Gesundheitszustand. Unser Team behandelt deshalb nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Menschen. Wir verbinden dabei die Methoden der Schulmediziner mit denen der Heilpraktiker. Dies ist die optimale Synthese für einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Der Unterschied

Hierin besteht der große Unterschied zur herkömmlichen Zahnbehandlung und auch der Unterschied zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren. Der ganze Mensch steht im Mittelpunkt unserer Behandlung, nicht nur die Zähne. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelbestandteile.

Störfeld Zahn

Die Ursache für viele chronische Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Erschöpfungszustände auch Burnout, geht auf die Zähne und den Kiefer zurück. Zähne, die erkrankt, wurzeltot, d.h. auch wurzelbehandelt und mit falschen Materialien gefüllt oder überkront sind, verursachen häufig nicht nur Störungen im Kiefer, sondern im gesamten Organismus. Das Immunsystem ist ständig belastet oder überfordert. Der Körper ist anfangs müde, später krank. Wir sprechen vom „Störfeld Zahn“. Mit unserer ganzheitlich-biologischen Diagnose helfen wir dort, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß und bringen Licht ins Dunkel.

Die Materialfrage / Verträglichkeitstests

Zahnmedizinische Materialien werden bei uns nicht nur nach technischen Gesichtspunkten ausgewählt, sondern in erster Linie nach ihrer individuellen Verträglichkeit. Auch wenn das Gebiss oberflächlich betrachtet in Ordnung erscheint, ist im Körper oft eine Immunreaktion auf zahnmedizinische Materialien messbar. Unser biologisch arbeitendes Team prüft deshalb immer alle in der Therapie eingesetzten, aber auch die bereits im Mund vorhandenen zahnärztlichen Materialien auf ihre individuelle Verträglichkeit durch energetische Verfahren und medizinische Laboruntersuchungen. Jeder Mensch reagiert individuell.

Vollkeramik/ High-Tech

Wegen der optimalen Verträglichkeit verwenden wir in unserer Praxis für die Zahnbehandlung in erster Linie vollkeramische Materialien. Unser Team hat sich auf das Setzen von Vollkeramikimplantaten spezialisiert. Keramischen Einzelzahnersatz erstellen wir mit High-Tech- Methoden in einer Behandlungssitzung ohne Abdrucknahme. Interoralkamera und strahlungsarmes digitales Röntgenverfahren unterstützen uns in der Diagnostik. Bei der Schienentherapie und beim Zahnersatz werden die Kieferbewegungen elektronisch vermessen.

Naturheilverfahren

Mit Unterstützung von Bioresonanz- und Vitalfeldtherapien führen wir Zahnbehandlungen und chirurgische Eingriffe schonend, nahezu beschwerdefrei und mit großem Heilerfolg durch. Schadstoffe aus alten, lange getragenen Zahnmaterialien, die wir bei der Sanierung entfernen, werden mit homöopathischen Verfahren ausgeleitet. Zur Parodontitistherapie gehört eine Stoffwechsel- und Entgiftungstherapie sowie eine Ernährungsberatung. Bisskorrekturen begleitet der Osteopath.

Fit und schön

Unser Team verbindet High- Tech-Zahnmedizin mit ganzheitlichen Naturheilverfahren. Ärzte und Heilpraktiker arbeiten gemeinsam an Ihrer (Zahn) Gesundheit. Ihre Selbstheilungskräfte werden dabei wieder aktiviert. So bleiben Sie leistungsfähig und fit. Nach unserer ganzheitlich biologischen Behandlung sind Mensch und Mund gesund. Die bei der Zahnbehandlung eingesetzte Keramik

sieht nicht nur schön aus, auch der Tragekomfort wird durch die hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

Weisheit

„Alles Sichtbare ist ein Gleichnis, besagt eine alte Weisheit. So stehen auch die Zähne und ihre Erkrankungen für das, was „dahinter steht“, spiegeln unser Inneres und haben stets eine ganz bestimmte Bedeutung. Gemäß der Dreiteilung von Körper, Seele, Geist, besteht der Mensch nicht nur aus Materie, sondern genauso auch aus Information, die alles zusammenhält und dem geistigen Überbau, mit dem Lebensprogramm und der Kraft der Gedanken. Im Sinne der Holodontie schaffen wir den Zugang zu diesen Bereichen, in denen oft der Schlüssel zu einer erfolgreichen, ursachenorientierten Behandlung verborgen liegt und die Chance auf wahrer Heilung besteht. Sie haben die Wahl.“

DR. KLAUS SCHÜTTE
ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Gesunde Zähne - gesunder Körper
das biologische Konzept - Umweltzahnmedizin

Prophylaxe • Implantate • Vollkeramik • Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Dr. Klaus Schütte

Vincenzo Romano

Dr. Sandra Umbreit

Dr. Jürgen Reitz

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung | Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | www.dr-klaus-schuette.de

Zahnarztpraxis Bernd Krüger

Praxisschwerpunkte:

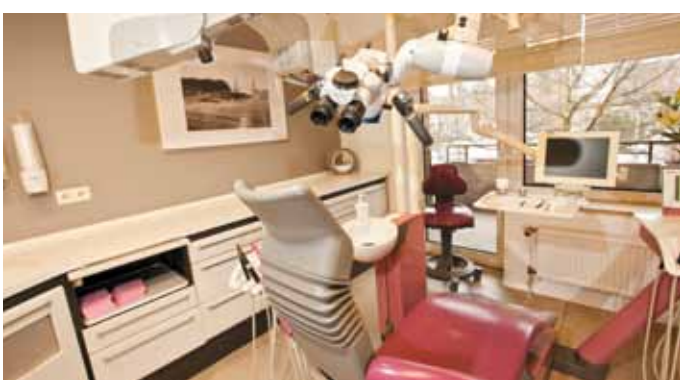
- Eigenlabor
- OP-Mikroskop
- DVT (3D-Aufnahmen)
- Individualprophylaxe, Bleaching
- ästhetischer Zahnersatz (Veneers, Zirkonkronen, Keramikinlays)

Digitale Volumentomographie (DVT)

Eine digitale Volumentomographie, kurz auch DVT genannt, generiert Bilder des Ober- und Unterkiefers und eine digitale dreidimensionale Rekonstruktion als Schichtaufnahme oder Panorama-Aufnahme. Durch einen digitalen Volumentomographen ist es möglich, exakte Aussagen über die Struktur des Kieferknochens und Zahnwurzeln zu treffen und außerdem eine sehr genaue Planung für operative Eingriffe zu erhalten. Somit kann z.B. die Implantatplanung mittels einer Bohrschablone durchgeführt werden.

OP-Mikroskop

Das OP-Mikroskop wird z.B. in der modernen Endodontie eingesetzt. Es verschafft eine gute Sicht auf die feinen verästelten Wurzelkanäle, die dadurch besser zu sehen und zu behandeln sind.



Zahnarztpraxis Bernd Krüger

www.krueger-zahnarzt.de
www.digitale-volumen-technologie.de
Saseler Parkweg 4
22393 Hamburg
Tel: 040 - 601 19 20

Sprechzeiten:
Mo. 8:00 - 12:00
und 13:00 - 18:00
Di. bis Fr.. 8:00 - 13:00
Di. und Do. 14:00 - 19:00

Teleskopkronen
mit und ohne Implantate

Teleskopkronen vereinen aufgrund spezieller Konstruktion hohen Tragekomfort mit ausgezeichneter Ästhetik – und machen ein gutes Gebiss

Ein hochwertiger moderner Zahnersatz, sogenannte Teleskopkronen, vereint aufgrund seiner speziellen Konstruktion hohen Tragekomfort mit ausgezeichneter Ästhetik und festem Sitz. Dabei handelt es sich um eine Doppelkronentechnik, die sowohl auf Implantate als auch auf Restzähne gesetzt werden kann.

In der Praxis des Experten Prof. inv. Peter Borsay aus Hamburg werden mit Teleskopkronen hervorragende Erfahrungen gemacht. Prof. inv. Borsay, Präsident der deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde (DGMZ), bildet in seiner Praxis bereits seit Jahrzehnten Zahnärzte in den verschiedenen Bereichen der Implantologie fort, so in Sofortimplantation, Implantatchirurgie und Laserzahnheilkunde.

„Alle optimalen Rahmenbedingungen für die Fertigung und den Einsatz von Zahnersatz wie beispielsweise Teleskopkronen oder Sofortimplantate sind in unserer Praxis gegeben, so auch das eigene zahntechnische Meisterlabor – denn eine enge Zusammenarbeit von Zahnarzt und Zahntechniker ist unabdingbar, da Teleskopkronen sich durch eine besonders hohe Präzision auszeichnen“, erklärt Prof. inv. Borsay.

Teleskopkronen sind Doppelkronen, bestehend aus einem festsitzenden Teil, der Innenkrone, und einem herausnehmbaren Teil, der Außenkrone. Die Innenkrone, die aus Gold oder hochfestem Keramik besteht, wird mit dem Restzahn oder Implantat fest verbunden. Über diese Innenkrone wird die Außenkrone gestülpt. Innen- und Außenkrone gleiten dabei reibungslos ineinander. Um die bestmögliche Optik zu erzielen, erhält die Außenkrone eine Verblendung aus zahnfarbenem Material. Ein Vorteil der Doppelkronen gegenüber herkömmlichem Zahnersatz: Sie können meist ohne störende Klammer und häufig sogar gaumenfrei gearbeitet werden. Zur Reinigung wird der Außenkronen- Teil einfach herausgenommen und danach wieder eingesetzt.

„Teleskopkronen sind überdies sehr patientenfreundlich“, so Prof. inv. Borsay. „Denn falls es notwendig wird, lassen sie sich sofort reparieren und im Bedarfsfall erweitern. Kostspielige Neuanfertigungen entfallen.“

Prof. inv. Peter Borsay Hamburg

Prof. inv. Peter Borsay
Heegbarg 29 • 22391 Hamburg
Tel.: 040 - 602 42 42
Fax: 040 - 602 42 52
www.borsay.com
praxis@borsay.com

Wir kümmern uns um Ihr **Lächeln**

Dr. Jessica Gerkensmeyer

Ab wann eine kieferorthopädische Behandlung eines Kindes beginnen sollte, hängt von der individuellen Entwicklung ab. „Bei starken Zahn- oder Kieferfehlstellungen kann eine Frühbehandlung bereits im Milchgebiss ab dem vierten Lebensjahr bzw. mit dem Schulbeginn erfolgen“, erklärt Dr. Jessica Gerkensmeyer, Fachzahnärztin für Kieferorthopädie. „Die erste Untersuchung ist kein Grund zur Sorge. Wir möchten unsere kleinen und großen Patienten in einem entspannten Rahmen kennenlernen, ausführlich beraten und so den optimalen Zeitpunkt für den Beginn der aktiven Therapie finden.“ Mittlerweile gibt es immer mehr Erwachsene, die mit ihrer Zahnstellung aus ästhetischen und funktionellen Gründen unzufrieden sind und eine Korrektur wünschen. „Mit Hilfe der Lingualtechnik gelingt dieses zum Beispiel problemlos und diskret, da die Brackets auf der Zahninnenseite sitzen und von außen nicht sichtbar sind“, so die Kieferorthopädin.

Kieferorthopädie Walddörfer
Dr. Jessica Gerkensmeyer
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie
Poppenbütteler Chaussee 37 • 22397 Hamburg
Tel.: 040/68 98 988 77

praxis@kfo-walddoerfer.de
www.kfo-walddoerfer.de

KIEFERORTHOPÄDIE WALDDÖRFER

Echte Aloe

„Aloe barbadensis“

Die Echte Aloe hilft in Form von Creme und Gel bei kleineren Wunden, Brandverletzungen sowie Sonnenbrand.
Man verwendet sie auch gegen Körpergeruch und Akne.

Ihr Zahnarzt Dr. med. dent. Ben Harm

und sein Team bieten Ihnen innovative Behandlungsmethoden und modernste Zahntechnik

- zu Zeiten, die für Sie passen
- in einem angenehmen Ambiente, das zu uns passt
- mit einem optimalen Behandlungsergebnis, das zu Ihren Zähnen passt.

Praxis für Zahnheilkunde
Dr. med. dent. Ben Harm
Kattjahren 8
22359 Hamburg-Volksdorf
Fon: 040 - 60 90 1400
Internet: www.dr-harm.de

direkt am Volksdorfer Markt

Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde

Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel

- **Endodontie/Wurzelkanalbehandlungen (mit Zertifikat für das Fachgebiet Endodontologie)**
- **Behandlungen mit dem Dentalmikroskop**
- **Parodontologie/Prophylaxe**
- **Praxiseigenes Dentallabor**

Haben Sie weitere Fragen zu unseren Leistungen? Dann rufen Sie uns an. Gern vereinbaren wir einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Peer Meier & das Team der Zahnarztpraxis Wellingsbüttel

Dannenkoppel 51
22391 Hamburg
Tel.: 040/536 70 266
www.peermeier.de

Ängste überwinden – zur Ruhe kommen

Zahnbehandlung ohne Stress

Dr. med. Axel Sommermeier

Dr. Axel Sommermeier hilft Patienten, die an einer Dentalphobie leiden.

Es gibt Menschen, die haben so eine große Angst vor dem Zahnarzt, dass sie jegliche Behandlung verweigern oder nur bei schlimmsten Schmerzen eine Praxis aufsuchen.

Mit diesem Bild vor Augen schlafen die Patienten ein und wachen wieder auf.

Wer sich nach Jahren das erste Mal wieder zum Zahnarzt traut, braucht deshalb einen Spezialisten, der mit der Angst und der oftmals daraus resultierenden Scham des Patienten in besonderem Maße umzugehen weiß. Dr. Axel Sommermeier hat es in seiner Ahrensburger Praxis sehr oft mit Angstpatienten zu tun. Doch er weiß, wie die Psyche dieser behutsam zu betreuenden Klientel schrittweise gefestigt werden kann: mit Verständnis, Geduld und Aufklärung. Darum stehen in seiner Praxis nicht nur die Zähne oder die Zahnheilkunde im Mittelpunkt, sondern der ganze Mensch. „Die Angstminimierung steht im Vordergrund“, beschreibt Dr. Sommermeier sein auf Wellness (Wohlfühlen) ausgerichtetes bewährtes Praxiskonzept. „Wichtig ist, dass der Patient ernst genommen wird und über seine Ängste sprechen kann.“ Die Beratungsgespräche finden in entspannter Atmosphäre statt, damit der Patient alle negativen Gedanken ausschalten und zur Ruhe kommen kann. Auf Wunsch bieten Dr. Sommermeier und sein Team eine Behandlung unter Vollnarkose in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Anästhesisten an. Unter Vollnarkose können sogar mehrere Behandlungsschritte in einer Sitzung durchgeführt werden. „Ich kann den Patienten so mit ein oder zwei Behandlungen komplett durchsanieren, und das völlig schmerzlos. Durch diese positive Erfahrung lernt der Patient, seine Ängste langsam abzubauen. Er fasst Vertrauen und kommt beim zweiten Mal schon viel gelassener in unsere Praxis“, so die Erfahrung des Zahnmediziners, der jeden Patienten individuell optimal behandeln und betreuen kann, weil ihm ein eingespieltes, geschultes und fürsorgliches Mitarbeiterteam zur Seite steht. Auch die Versorgung mit Zahnersatz kann rasch erfolgen, da dieser im praxiseigenen zahntechnischen Labor angefertigt wird. So kann die Behandlung schnell abgeschlossen werden, was auch von vielen Patienten aus dem Ausland, sie kommen zum Beispiel aus Dänemark oder England, sehr geschätzt wird. In der barrierefreien Zahnarztpraxis erfahren unter anderem auch Menschen mit Behinderungen, Demenzkranke und Krebspatienten eine behutsame, einfühlsame und respektvolle Behandlung, die kein Trauma hinterlässt. Auf Wunsch kann das Praxisteam diesen Patienten und ihren Angehörigen einen verlässlichen Fahrdienst vermitteln. Die Erfahrungen, die Dr. Sommermeier bei der Behandlung dieser speziellen Klientel gesammelt hat, kommen natürlich allen Patienten zugute. So wird die Narkosebehandlung auch gern von all jenen genutzt, die den zahnärztlichen Eingriff nicht bewusst miterleben möchten oder den Mund nicht mehr so lange offen halten können.

Dr. med. Axel Sommermeier
Zahnarzt

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

www.zahnarzt-sommermeier-ahrensburg.de
Dr.A.Sommermeier@web.de

Halten Sie Ihre Entscheidung in einem Organspendeausweis fest.

Organspende schenkt Leben

Nur wer informiert ist, kann

eine stabile Entscheidung treffen

Viele Menschen haben für sich noch keine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende getroffen. Doch nur wer sich selbst entscheidet und seinen Entschluss bekundet, erspart unter Umständen seinen Angehörigen eine große Belastung. Denn liegt weder eine schriftliche noch mündliche Entscheidung zur Organ- und Gewebespende vor, müssen die nächsten Angehörigen eine Entscheidung treffen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert zu den wichtigsten Fragen rund um das Thema Organ- und Gewebespende, um Menschen bei ihrer individuellen Entscheidungsfindung zu unterstützen.

Wie viele Menschen in Deutschland sind zur Organ- und Gewebespende bereit?

Laut einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2010 sind 74 Prozent der 14- bis 75-Jährigen bereit, nach ihrem Tod zu spenden. Doch nur 25 Prozent der Befragten sind in Besitz eines Organspendeausweises; die Mehrheit von ihnen hat in diesem einer Organentnahme zugestimmt.

Wie viele Menschen in Deutschland warten auf eine Organtransplantation?

Aktuell warten rund 12.000 Patienten und Patientinnen auf eine Organspende. Pro Tag versterben drei von ihnen, weil sie nicht rechtzeitig ein Spenderorgan erhalten.

Wie ist die Organ- und Gewebespende in Deutschland geregelt?

Die Voraussetzungen und Abläufe

ORGANSPENDE: WICHTIGSTE FAKTEN

Organpaten:
Sie tragen aktiv dazu bei, das Thema Organspende in die Öffentlichkeit zu tragen und werben für das Ausfüllen des Organspenderausweises, in dem sie aufklären und informieren Denn nur wer informiert ist, kann die richtige Entscheidung treffen. Deswegen ist es wichtig, ausreichend über das Thema Organspende informiert zu werden und über Unsicherheiten und Ängste zu sprechen. Dafür sind Organpaten die richtigen Ansprechpartner, denn neben den Informationen, die sie weitergeben können, regen sie zur Diskussion an: mit Freunden, in der Familie und bei Bekannten. Damit tragen sie dazu bei, dass mehr Menschen ihre Entscheidung zur Organspende schriftlich festhalten.

Ausweis:
Ein Organspendeausweis dokumentiert die eigene Einstellung zur Organ- und Gewebespende und schafft so Klarheit. Fehlt ein Organspendeausweis, müssen in der akuten Situation, das heißt bei der Feststellung des Vorliegen des Hirntodes, die Angehörigen entscheiden, ob eine Organ- und Gewebeentnahme erfolgen soll oder nicht. Der Organspendeausweis ermöglicht also der oder dem Einzelnen, sein Persönlichkeitsrecht wahrzunehmen. Außerdem entlastet er die Angehörigen in einer ohnehin sehr belastenden Situation von einer schwerwiegenden Entscheidung. Wer einen Organspendeausweis ausfüllt, kann das Einverständnis zur Organ- und Gewebespende entweder generell erteilen, auf bestimmte Organe oder Gewebe einschränken oder einer Organ- und Gewebespende widersprechen. In der Zeile „Anmerkungen/Besondere Hinweise“ kann eine Person benannt werden, die im Todesfall benachrichtigt werden soll. Der Ausweis wird an keiner offiziellen Stelle registriert oder hinterlegt.
Er ist nicht endgültig. Wer die eigene Einstellung zur Organ- und Gewebespende ändert, muss lediglich die alte Erklärung vernichten. Auf einem neuen Ausweis kann die geänderte Einstellung festhalten werden. Außerdem ist es sinnvoll, die Angehörigen oder eine andere Vertrauensperson über den geänderten Entschluss zu informieren. Es ist ratsam, den Organspendeausweis mit sich zu tragen. Bei einer plötzlichen Erkrankung oder einem Unfall schaut das Rettungspersonal zunächst in die Personalpapiere, um die Angehörigen verständigen zu können.

Fotos: BZgA

Im Zentrum der Kampagne „Organpate werden“ der BZgA steht eine bundesweite Informationstour, die in Einkaufszentren deutscher Großstädte und bei Großveranstaltungen zu sehen ist. Die Informationstour lädt mit verschiedenen Stationen und Modulen ein, sich näher mit dem Thema Organ- und Gewebespende zu beschäftigen.

Infotelefon:
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO) haben gemeinsam das Infotelefon Organspende eingerichtet. Das Team des Infotelefons beantwortet Fragen rund um das Thema Organ- und Gewebespende unter der **kostenlosen Rufnummer 0800/90 40 400** (Mo.-Fr., 9-18 Uhr). Weitere Infos auch unter www.organspende-info.de.

der Organ- und Gewebespende sind durch das Transplantationsgesetz geregelt. Die Bereiche Organentnahme, -vermittlung und -transplantation sind sowohl personell als auch organisatorisch voneinander getrennt. Organhandel sowie das Übertragen und Sich-Übertragenlassen von Organen und Geweben stehen unter Strafe. Die Koordination der organisatorischen und medizinischen Maßnahmen übernimmt die Deutsche Stiftung Organtransplantation. Für die Vermittlung der Organe ist die Stiftung Eurotransplant mit Sitz in den Niederlanden zuständig.

Welche Voraussetzungen zur Organ- und Gewebespende müssen erfüllt sein?
Die zweifelsfreie Feststellung des Hirntodes bildet neben der Zustimmung die Voraussetzung für eine Spende. Erst wenn alle intensivmedizinischen Maßnahmen eine Lebensrettung nicht mehr möglich machen und der Hirntod festgestellt wurde, wird die Frage einer Organspende relevant.

Was ist der Hirntod?
Der Hirntod ist definiert als der endgültige, nicht behebbare Ausfall der Gesamtfunktion von Großhirn, Kleinhirn und Hirnstamm. Die Hirntoddiagnostik erfolgt nach Richtlinien der Bundesärztekammer auf Grundlage der medizinischen Wissenschaft und muss von zwei voneinander unabhängigen Ärzten oder Ärztinnen durchgeführt werden, die nicht am Transplantationsprozess beteiligt sind.

Gibt es eine Altersgrenze für Organspende?
Nein. Für eine Organspende besteht keine Altersgrenze. Entscheidend ist nicht das kalendarische, sondern das biologische Alter des Spenders beziehungsweise der Spenderin. Ob die Organe und Gewebe für eine Transplantation geeignet sind, kann erst im Falle einer tatsächlichen Spende medizinisch geprüft werden.

Benötigen Jugendliche die Zustimmung eines Erziehungsberechtigten zur Organspende?
Ab dem 16. Lebensjahr können Jugendliche ohne Zustimmung eines Erziehungsberechtigten ihr Einverständnis zur Organ- und Gewebespende erklären. Ab dem 14. Lebensjahr ist es möglich, einer Spende zu widersprechen.

Was ist ein Organspendeausweis?
Der Organspendeausweis ist ein offizielles Dokument und rechtlich gültig. Er dient dazu, seine persönliche Entscheidung zur Organspende schriftlich zu dokumentieren, indem man einer Spende zustimmt oder widerspricht. Außerdem besteht die Möglichkeit, das Einverständnis auf bestimmte Organe oder Gewebe zu beschränken. Darüber hinaus kann im Organspendeausweis eine Person des Vertrauens namentlich bestimmt und mit der Entscheidung betraut werden.

Kann man seine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende ändern?
Ja. Wer seine Einstellung zur Organ- und Gewebespende ändert, muss lediglich den alten Organspendeausweis vernichten und sollte einen neuen Ausweis ausfüllen sowie die Angehörigen informieren.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln - www.bzga.de

HANSE THERAPIE

Leben ist Bewegung

Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zurück zu mehr **Beweglichkeit, Vitalität** und **Lebensfreude.**

Behandlungsspektrum:
Krankengymnastik
Manuelle Therapie
Sportphysiotherapie
Manuelle Lymphdrainage

Unser Wissen ist aus den **verschiedenen Bereichen der Physiotherapie** und dem **osteopathischen Denken** gewachsen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, im Rahmen der ganzheitlichen Therapie einen **auf Sie zugeschnittenen Trainingsplan** zu erstellen und gemeinsam umzusetzen.

Hanse Therapie
Lohkampstraße 14, 22523 HH
Tel.: 040/38 66 50 50

Hanse Therapie
Eppendorfer Baum 8, 20249 HH
Tel.: 040/38 66 50 50

E-Mail: info@hanse-therapie.com | www.hanse-therapie.com

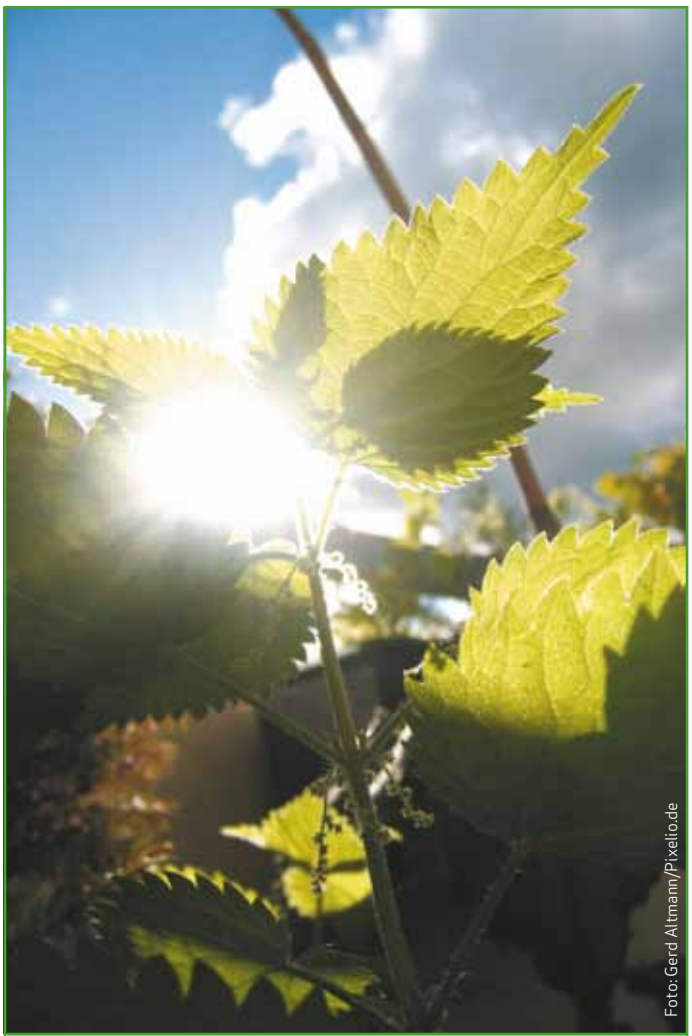


Foto: Gerd Altmann/Pixelio.de

Brennnessel

„Urtica dioica"

Die Brennnessel wirkt als Frühjahrskur Wunder, indem sie all die Schlacken des Winters aus dem Körper ausspült. Sie reinigt den ganzen Körper von giftigen Stoffen. Daher wird sie gerne bei Rheuma und Gicht angewendet. Sie wirkt blutreinigend und gleicht den Hämoglobinspiegel aus. Außerdem stimuliert sie die Verdauungsdrüsen in Magen, Leber, Darm, Galle und Bauchspeicheldrüse.

Physio Vital
WELLINGSBÜTTEL
PRAXIS FÜR PHYSIO- UND ERGOTHERAPIE

Gesund werden auf höchstem Niveau

Die Praxis Physio Vital Wellingsbüttel bietet Ihnen bestens ausgebildete Therapeuten und individuelle Behandlungsmöglichkeiten im Bereich der Physio- und Ergotherapie. Als offizielles Headquarter **„Gesundes Golfen"** unterstützen wir Sie auch bei der Erhaltung bzw. Wiederherstellung Ihrer idealen körperlichen Verfassung für den Golfsport. Besuchen Sie uns - im Herrenhaus auf dem ehemaligen Gut Wellingsbüttel oder vorab im Internet: **www.pv-wellingsbuettel.de**

Unsere Leistungen

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Sportphysiotherapie
- Golfphysiotherapie
- Medizinisches Aufbautraining (MAT)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Rückenschule
- Reflexzonenmassage
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Atemtherapie
- Wärme- und Kältetherapie
- Kinesiotaping

Physio Vital Wellingsbüttel
Praxis für Physio- und Ergotherapie
Frank Reininghaus
Wellingsbüttler Weg 71
22391 Hamburg
Telefon 040/86 68 60-01
praxis@pv-wellingsbuettel.de
www.pv-wellingsbuettel.de

GolfPhysioTherapeut

Eine Frage der **mentalen Performance**

Die leidenschaftliche Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin fungiert als Stress-Managerin und hilft Menschen, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Seit zehn Jahren betreibt Frau Dr. Rita Trettin in Hamburg-Winterhude ihre Praxis, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. In ihren liebevoll, bis ins Detail erst vor Kurzem völlig neu gestalteten Räumen wurde die Technik komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf dem neuesten Stand, so dass alle organisatorischen Abläufe erleichtert wurden und noch patientenorientierter gearbeitet werden kann. Alles Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem kompetenten Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Dr. Trettin stellte im Laufe der Jahre fest, dass immer mehr Menschen mit durch Stress verursachte Beschwerden zu ihr kamen. „Die Leichtigkeit des Seins scheint vielen Menschen abhandengekommen zu sein, alles fällt ihnen schwer, sie bewältigen ihren Alltag kaum mehr, das Leben entgleitet ihnen förmlich. Zu der desolaten Seelenlage kommen körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Tinnitus, Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Störungen“, erklärt Dr. Trettin. Und weil sie merkte, daß sie mit dem schulmedizinischen Repertoire an ihre Grenzen stieß, entschloss sie sich, ihr therapeutisches Angebot grundlegend zu erweitern.

Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin befasst und im Herbst 2010 seine Arbeit aufnahm. Die hellen Räume direkt am Leinpfadkanal mit den zahlreichen farbenfrohen Bildern, den großen Vasen und Blumensträußen stehen symbolhaft für das, was die Patienten wieder erlangen möchten: Leichtigkeit, Wohlbefinden, Lebens- und Arbeitsfreude.

„Balance auf vier Säulen: Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung – auf dem Zusammenspiel dieser Bereiche basieren die Kurse, Seminare, Vorträge und Fortbildungen des Medizinischen Kompetenzzentrums. Ein Rundumpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt. Jeder kann lernen, diese Säulen zu stärken und dadurch Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ihren neuen Ansatz.

Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden. Unter der fachkompetenten Leitung von Dr. Trettin bietet das Medizinische Kompetenzzentrum wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden an. Mit den Kenntnissen eines ausgebildeten Stresscoaches führt Dr. Trettin selbst zertifizierte Stressprävention- und -reduktionsprogramme durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit ihren akademischen Teampartnern wie Sportwissenschaftlern, Fitnessmanagern, Ökotrophologen und Gesundheitscoaches, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat, die auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren. „Wir bieten eine breite Palette an Handwerkszeug, um die natürlichen Filter, die uns schützen, wieder aufzurüsten“, so Dr. Trettin.

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Stress- und Businesscoach

Ärztehaus Winterhude
1. OG und Gartengeschoss

Hudtwalckerstraße 2 - 8
22299 Hamburg
Tel.: 040 / 46 48 18
Fax: 040 / 46 12 22

www.neurologiewinterhude.de
praxis@neurologiewinterhude.de

Spezial-sprechstunde für Burn-out-Betroffene auch abends und am Wochenende

„Wir bieten jederzeit kompetente Hilfe."

PrivAD ist ein ärztlicher Hausbesuchsdienst, der Ihnen individuelle Betreuung zu Haus, im Hotel oder im Büro bietet. Ein Anruf genügt und wir sind bei Erkrankungen jeder Art für Sie zur Stelle.

Erstklassige Behandlungsqualität ist durch unser DIN EN ISO 9001 zertifiziertes Qualitätsmanagement garantiert.

Privatversicherte bekommen die Behandlungsgebühren von ihrer Krankenkasse erstattet. Gesetzliche Krankenkassen tragen eventuell einen Teil der Kosten.

Mehr Infos unter: www.privad.de

ARZTRUF

01805 304 505

24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.

PrivAD
Privatärztlicher Akut-Dienst

Mit Hypnose Angst überwinden

Das Deutsche Institut für Angstüberwindung (DIA) wendet seit 1999 eine kombinierte Hypnose-Psychotherapie an und bietet damit einen schnellen und effektiven Weg, Ängste/Panikattacken und Depressionen zu überwinden. Aber auch wer unter Burn-out oder einer einzelnen Einschränkung wie Flugangst oder Redeangst leidet und sich sonst in seinem Alltag nicht eingeschränkt fühlt, kann im DIA Hilfe finden. Mit medizinischer Hypnose wird das Unterbewusstsein erreicht, wodurch die Ursachen und die Symptome sanft behandelt und aufgelöst werden können – ohne Rückführung in belastende Situationen und ohne Verlust der eigenen Kontrolle. Bei Kindern, die in den meisten Fällen aufgrund ihrer Schulangst im Deutschen Institut für Angstüberwindung behandelt werden, kommt die DIA-Methode durch die Anwendung der Kraft der inneren Bilder besonders gut und schnell zum Tragen. Die Vorstellung, in die Schule zu gehen, hat für ein Kind innerhalb einer Hypnose denselben Stellenwert, als wäre es tatsächlich in die Schule gegangen. Zusätzlich wird der Schulbesuch in der Hypnose mit schönen Bildern und Gefühlen verknüpft, sodass dieser in der Realität wieder entspannt und mit Freude erlebt werden kann. Auch Betroffene aus dem gesamten Bundesgebiet und den deutschsprachigen europäischen Nachbarländern finden den Weg nach Hamburg, um sich im DIA behandeln zu lassen.

DIA – Deutsches Institut für Angstüberwindung
Mittelweg 162
20148 Hamburg
Tel.: 43 09 14 80 • www.dia-institut.de

Foto: Rita Thiele/Pixelio.de

Johanniskraut

„Hypericum perforatum"

Das Johanniskraut bringt wärmende Sonnenstrahlen in depressive Gemüter. Die Heilpflanze wirkt beruhigend, aber auch abschwellend, antibakteriell und entzündungshemmend. Zur Anwendung kommt sie u.a. bei Nervosität, Blasenentzündungen, Kopfschmerzen und Wechseljahrbeschwerden.

Traditionelle Chinesische Medizin bei Burn-out

Burn-out-Sprechstunde
montags ab 16 Uhr +
dienstags ab 15 Uhr

Die Symptome von Burn-out sind komplex und vielschichtig. Um die Krankheit verstehen und therapieren zu können, wendet deshalb die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl in den „Burn-out-Sprechstunden" in ihrer Praxis in Norderstedt die ganzheitliche Medizin an.

Dr. Angela Stahl, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, behandelt nach Gesichtspunkten der ganzheitlichen Medizin.

Burn-out ist in aller Munde. Fast jeder kennt jemanden, der sich ausgebrannt und leer fühlt. Oftmals wird allerdings in unserer leistungsorientierten, perfektionistischen Gesellschaft das tragische Ausmaß der Diagnose für den Einzelnen verkannt – verdrängt – nicht ernst genommen. Patienten, die über eine Fülle an psychischen und körperlichen Beschwerden klagen, aber keine pathologischen (kranken) Befunde vorweisen können, werden nicht verstanden und vereinsamen.
Ärztliche Fürsorge wird notwendig.
Die Diagnose sollte sowohl auf einer schulmedizinischen Labordiagnostik (Neurostressprofil) wie auch auf einer exakten psychologischen Analyse fußen. Das psychosoziale Ursachengefüge muss differentialdiagnostisch abgeklärt werden. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hilft, die einzelnen Phasen eines Burn-out sehr gut zu verstehen, zu beschreiben und entsprechend zu behandeln. Fakt ist: Der Mensch ist ein Ganzes und sollte als solches von unserer Gesellschaft und in unserer ärztlichen Arbeit verstanden werden.

Die Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl untersucht und behandelt deshalb Burn-out-Patienten mit Hilfe der ganzheitlichen Medizin. Darüber sprach sie nicht nur Ende Januar beim „Exklusiv Medizin TALK" sondern berät Sie gerne auch im Rahmen ihrer „Burn-out-Sprechstunde", jeweils mo. ab 16 Uhr und di. ab 15 Uhr (Termine nur nach Vereinbarung).

Dr. med. Angela Stahl
Fachärztin f. Neurologie u. Psychiatrie, Psychotherapeutin, Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin, TCM-Akupunktur, CPC-Certified Physican of Chinese Medicine, Post-Graduierten-Studiengang Chinesische Medizin, 1000-Stunden-Zertifikat, Universität Witten/Herdecke
Im Therapiezentrum für Chinesische Medizin Rathausallee 7-9
22846 Norderstedt · Tel. 040/35 96 98 00 | Fax 040/35 96 98 099
www.stahl-nerven.de

Kombination von Schulmedizin und Alternativmedizin in Diagnostik und Therapie

PRIVATPRAXIS
DR. MED
frankstriebel
INTEGRATIVE MEDIZIN

- Ultraschall-Diagnostik:
- Herz, Blutgefäße, Bauchorgane, Schilddrüse
- Belastungs-EKG
- Langzeit-EKG
- Langzeit-Blutdruck
- ausführl. Labor
- Regulations-Diagnostik

- Schmerztherapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Homöopathie
- Manuelle Therapie
- Magnetfeldtherapie
- Bioresonanz
- biologische Hormontherapie

- Naturheilverfahren
- Orthomolekulare Therapie
- Mikroimmuntherapie
- Laser-Allergiebehandlung
- Darmsanierung
- Entgiftende Verfahren
- Blutegel/Schröpfen
- Kinesiologie

Dr. med. Frank Striebel
Fährhausstr. 8 • 22085 Hamburg
Tel.: 040/22 69 20 74 • E-Mail: info@drstriebel.de

Regelmäßige Pausen helfen den Augen, sich zu erholen.

Problem Computer-Bildschirm:

Sehschwächen vorbeugen

Durch die zunehmende Bildschirmarbeit treten häufig auch bei jüngeren Menschen Sehschwächen auf. Doc Alstertal verrät, wie man sie vermeiden kann.

Redewendungen, wie „Das kann aber ins Auge gehen“ oder „Etwas wie seinen Augapfel hüten“ machen deutlich, wie wichtig die Fähigkeit zu sehen für uns Menschen ist. Umso verwunderlicher ist es, wie wenig sich die meisten um die Erhaltung ihrer Sehfähigkeit kümmern. Immer mehr Menschen schauen täglich über längere Zeit auf einen Computerbildschirm – bei der Arbeit als auch privat beim „Surfen“ im Internet oder bei PC-Spielen. Die Augen werden dabei stark beansprucht. Stundenlanges Starren auf den Bildschirm – ganz gleich, ob es sich dabei um einen Fernseher oder einen PC handelt, – lässt die Augen austrocknen. Sie infizieren sich leichter, im Extremfall ist sogar das Sehvermögen in Gefahr.

Um ungesunden Begleiterscheinungen längerer Computeraktivität wie gereizten Augen, Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen vorzubeugen, sind drei Faktoren maßgebend: Die Verwendung eines guten Bildschirms, dessen ergonomisch und lichttechnisch richtige Platzierung sowie vor allem ein gutes, bei Bedarf mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiertes Sehvermögen.

Jeder fünfte Patient, der in Deutschland einen Augenarzt aufsucht, klagt über juckende, brennende und extrem lichtempfindliche Augen. Häufigste Gründe: Die Augen haben zu wenig Tränenflüssigkeit oder die Zusammensetzung des Tränenfilms stimmt nicht mehr. „Syndrom des trockenen Auges“ oder auch „Büroaugen-Syndrom“ wird das Leiden genannt. Die Beschwerden sind nicht nur lästig, ohne Behandlung kann die natürliche Widerstandskraft des Auges gegen Krankheitserreger wie Herpesviren herabgesetzt werden. Ist der Tränenfilm vermindert, raut sich im Extremfall die Hornhaut auf, was oft zu Sehstörungen führt.

Das „Büroaugen-Syndrom“

Ursachen für trockene Augen gibt es viele. Immer häufiger spielen veränderte Umwelt- und Arbeitsbedingungen eine Rolle: Arbeiten am Bildschirm (besonders in Verbindung mit Augenfehlstellungen) und trockene Luft in klimatisierten Räumen belasten die Augen. Bei der Bildschirmarbeit beispielsweise reduziert sich der Lidschlag, der Tränenfilm wird nicht in den richtigen Abständen erneuert. Die Amerikaner bezeichnen die Beschwerden deshalb als „Office-Eye-Syndrome“, das „Büroaugen-Syndrom“. In den letzten Jahren

ist die Zahl der Erkrankten stark angestiegen. Studien in Kanada, Japan und im US-Bundesstaat Maryland haben ergeben, dass bereits 15 bis 25 Prozent der Bevölkerung an den Symptomen des trockenen Auges leiden.
Ein guter Bildschirm ist eine wesentliche Voraussetzung für angenehmes und ermüdungsfreies Arbeiten am PC. Am besten geeignet sind Schwarz-Weiß-Monitore mit hoher Auflösung. Schwarz-Weißsehen ist für die Augen nicht so anstrengend. Grellbunte und kontrastarme Bildschirmfarben belasten das Auge unnötig. Bei farbigem Licht muss das Auge eine höhere Anpassleistung vollbringen, weil farbiges Licht unterschiedlich weit entfernt wahrgenommen wird. Wenn es auf Ihrem Bildschirm farbig zugehen muss, wählen Sie eine Farbgebung im gelb-grünen Bereich. Wesentlich für eine gute Bildschirmdarstellung ist außerdem die Grafikkarte, die eine flimmerfreie Darstellung auch in hoher Auflösung bieten sollte. Der Monitor ist so einzustellen, dass er höchstmögliche Auflösung bei mindestens 70Hz Bildwiederholfrequenz bietet.
Der Monitor steht idealerweise seitlich zum Fenster beziehungsweise zur Lichtquelle und etwa mindestens 50 bis maximal 70 Zentimeter von den Augen entfernt. Die Oberkante des Bildschirms sollte dabei knapp unterhalb der Augenhöhe zu liegen kommen, sodass sich eine Blickneigung von etwa 25 bis 30 Grad ergibt. Licht von hinten oder von vorn ist zu vermeiden, da es störende, die Augen irritierende und langfristig ermüdende Spiegelungen auf dem Bildschirm verursachen kann. Wird ein Dokumentenhalter verwendet, sollte dieser in gleicher Entfernung wie der Bildschirm montiert werden.

Was bringen PC-Brillen?

In Büros ist oft die Luft zu trocken und Bildschirmarbeit trocknet die Augen zusätzlich aus. Schaffen Sie Abhilfe, indem Sie die Luft im Büro befeuchten. Eine etwa 50- prozentige Luftfeuchtigkeit ist optimal. Einfach einige Schalen mit Wasser aufstellen. Setzen Sie die Augen nicht direkter Luftströmung aus wie Lüftungsgebläse oder Klimaanlagen. Halten Sie das Büro rauchfrei und entstauben Sie ab und zu Ihren Schreibtisch.
Menschen, die eine Sehhilfe nur während der Bildschirmarbeit tragen, im sonstigen Leben aber gut ohne Sehhilfe zurechtkommen (wollen), wählen am besten eine normale Korrektionsbrille, die in Absprache mit dem Augenoptiker speziell auf die Bedürfnisse des Trägers ausgerichtet sind. Der Augenoptiker muss alle relevanten Distanzen und Winkel der jeweiligen Arbeitsumgebung kennen: Sitzhöhe, Höhe der Arbeitsfläche, Distanzen zu Tastatur, Vorlage und Bildschirm, Anordnung und Größe des Bildschirms, Größe der Bildschirmschrift und Angaben zu den Beleuchtungsverhältnissen (Blendung, Reflexe).
Speziell für die Arbeit am PC ausgerichtete Brillen sind oft noch mit einer Tönung in der oberen Glashälfte versehen – diese dämpft das Licht, das oberhalb der Blickrichtung über den Bildschirm ins Auge fällt.
Das Auge muss sich permanent auf verschiedene Entfernungen einstellen. Es hat täglich bis zu 30.000 Blickwechsel zwischen Manuskript, Tastatur und Monitor zu verkraften. Um die Augen nicht unnötig zu belasten, sollten Brillenträger darauf achten, dass die Brillengläser exakt auf die unterschiedlichen Abstände ausgerichtet sind. Ideal sind Gleitsichtgläser, mit denen gutes Sehen in der Nähe, in der mittleren Distanz und auch in der Ferne möglich ist.
„Fernsehen macht eckige Augen“, warnten schon unsere Mütter. Und sie hatten nicht ganz unrecht. Der Fernsehkonsum unseres Nachwuchses steigt stetig. Die allgemeine Verschlechterung der Sehkraft schon im Kindesalter steht offensichtlich im Zusammenhang mit der Vorliebe für die Flimmerkisten. Vor Jahrzehnten, als es in den Wohnzimmern noch keine Bildschirme gab, mussten sich Kinder zumindest am Nachmittag im Freien aufhalten. Dadurch wurde das Auge gezwungen, sich ständig auf nahe und ferne Ziele einzustellen. Heutzutage sitzen immer jüngere Kinder viel zu oft und viel zu lange vor dem Fernseher oder Computer. In Deutschland verbringen Kinder etwa 133 Minuten täglich vor dem Fernseher, ergab eine Studie des Hamburger Hans-Bredow-Institutes. Dadurch wird die Seharbeit des Auges auf einen Abstand von maximal einem Meter vor dem Objekt regelrecht zu einem konzentrierten Dauerblick „eingefroren“ und das Flimmern wird kaum wahrnehmbar.
Quelle: Deutsches Grünes Kreuz (DGK)

Heutzutage sitzen immer jüngere Kinder viel zu oft und viel zu lang vor dem Fernseher oder Computer.

Bei der Arbeit als auch privat, beim „Surfen“ im Internet oder bei PC-Spielen: Immer werden die Augen stark beansprucht.

Die Gesundheit ihrer Patienten im Auge

Nach über zehnjähriger klinischer Tätigkeit als Oberärztin an der Universitätsklinik Lübeck eröffnete Dr. Bianka Kemper vor drei Jahren ihre eigene Augenarztpraxis in Sasel, in der sie ihren Patienten in ruhiger Atmosphäre eine optimale und individuelle augenärztliche Diagnostik und Therapie anbieten kann. „Neben medizinischer Kompetenz ist mir der persönliche und vertrauensvolle Umgang mit den Patienten sehr wichtig", begründet die Fachärztin für Augenheilkunde diesen Wechsel. „Sehen ist einer der wertvollsten Sinne des Menschen, gleich welchen Alters. Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen", weiß Dr. Bianka Kemper, die sich auf dieses sensible Organ und seine Erkrankungen spezialisiert hat und auch als ausgewiesene Spezialistin für Schielbehandlungen gilt.

Dr. Bianka Kemper und ihr freundliches Team bieten das gesamte Spektrum der Augenheilkunde für Erwachsene und Kinder einschließlich der Vorsorge an.

Kemper

Dr. Bianka Kemper
Fachärztin für Augenheilkunde

Kunaustraße 4b
22393 HH
Tel. 040 601 91 88

Sprechzeiten: Mo. 9-12 und 17-19 Uhr • Di. 9-13 Uhr • Mi. 11-12 Uhr
Do. 9-13 und 16-18 Uhr • Fr. 9-13 Uhr • sowie nach Vereinbarung

Behandlung auf **höchstem Niveau**

Augenärztliche Untersuchungen erfordern ein hohes Maß an fachlicher Kompetenz. Augenarzt Mirko Tange und sein junges Team sorgen für eine optimale Behandlung unter Ausnutzung modernster Medizintechnik, z.B. bei der Netzhautuntersuchung mit dem Optomap P200C, die ohne Pupillenerweiterung durchgeführt werden kann. „Wir bieten das gesamte Spektrum an augenheilkundlichen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen einschließlich operativer Eingriffe an", so Mirko Tange, dessen wachsende Praxis im AEZ zu einem Verbund von niedergelassenen Augenfachärzten und Augenchirurgen gehört. Die Patienten profitieren von einem erfahrenen ärztlichen Netzwerk, das viele Vorteile bietet – zum einen fachlich, weil Kompetenzen gebündelt werden, zum anderen organisatorisch, weil Wartezeiten reduziert und nach Absprache auch kurzfristig Termine vergeben werden können.

Mirko Tange
Facharzt für Augenheilkunde
Heegbarg 21 (in der Außengalerie des AEZ)
22391 Hamburg
Tel.: 040/609 46 29 80 • Fax: 040/611 63 497
Internet: www.augenarzt-tange.de
E-Mail: info@augenarzt-tange.de

Foto: I. Rasche

Sonnenhut

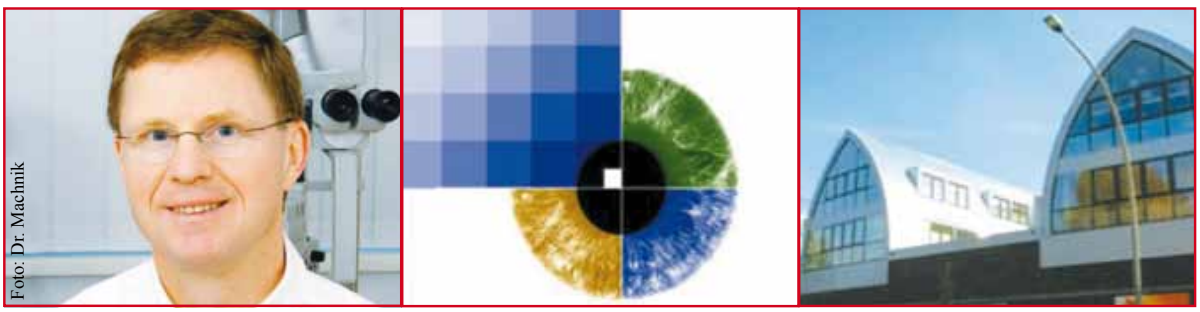
„Echinacea"

Sonnenhut hat die Fähigkeit das Immunsystem anzuregen. Der Sonnenhut ist eine sehr beliebte Heilpflanze, die z.B. bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten oder zur Vorbeugung gegen Infektionen eingesetzt wird. Auch bei schlecht heilenden Wunden wirkt er oft erfolgreich. Meistens wird der Sonnenhut als Fertigpräparat in der Apotheke angeboten.

Augen-Operationen in Wellingsbüttel:

Moderne Behandlungsmethoden in der Augenheilkunde

Wenn das Sehen schlechter wird, sollte man unverzüglich den Augenarzt aufsuchen. Denn: Vorsorge kann das Augenlicht retten. Doch zunächst müssen die Ursachen ergründet und eine Diagnose gestellt werden.



Dr. Bertram Machnik und sein Team garantieren ihren Patienten moderne Verfahren zur diagnostischen und therapeutischen Behandlung von Augenerkrankungen.

1. Grauer Star – nach OP mit Premium-Linsen keine Brille mehr nötig

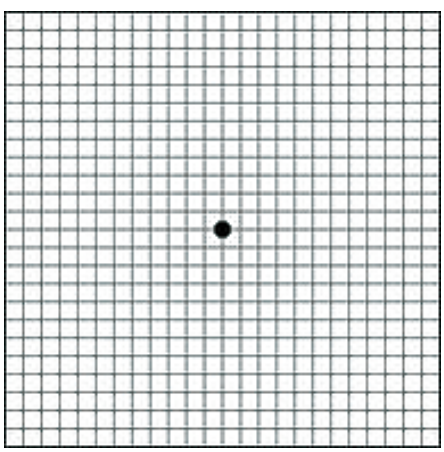
Nach einer Standard-Operation am Grauen Star ist es meist noch erforderlich, eine Fern- und eine Lesebrille (oder Gleitsichtbrille) zu tragen. **Moderne, neue Linsenimplantate** werden so individuell berechnet und gefertigt, dass der Patient später keine Fern- und in einigen Fällen sogar auch keine Lesebrille mehr benötigt. Er ist dann im Alltag in der Lage, ohne Brille Auto zu fahren oder auch ohne Brille zu lesen. Bislang musste der Patient die gesamte OP selbst bezahlen. Der Patient ist dabei Selbstzahler nach Gebührenordnung für Ärzte. **Neu ist**, dass die Krankenkasse die Operation und vom Linsenmaterial die Standardlinsen-Kosten übernimmt. Der Patient kann den erstattungsfähigen Anteil bei der Krankenkasse zur Erstattung einreichen.
Wurde bereits ein Patient mit einer Standard-OP versorgt und trägt nun eine Brille? Da der Patient bereits am Grauen Star operiert wurde, entfällt somit die Entfernung des Grauen Stares? Für diesen Fall wurden **hoch moderne innere Kontaktlinsen** entwickelt, die wie eine innere Kontaktlinse auf die bereits eingepflanzte Standard-Linse „aufgesetzt" werden können und somit die Brille nach einer OP am Grauen Star überflüssig macht. Er ist dann im Alltag in der Lage, ohne Brille Auto zu fahren oder auch ohne Brille zu lesen. Der Patient ist dabei Selbstzahler nach Gebührenordnung für Ärzte.

2. Hoffnung bei Makula-Degeneration und für Diabetiker!

Die AMD (Altersabhängige Makula-Degeneration) ist die häufigste Ursache für Sehverschlechterung bis hin zur Erblindung in Deutschland, die diabetische Netzhauterkrankung steht in dieser Wertung an dritter Stelle und ist somit sehr ernst zu nehmen. Bei beiden Erkrankungen ist die Sehverschlechterung die schlimmste Folge am Auge. Daher sollten regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen erfolgen.Bei beiden Erkrankungen kommt es durch Schäden kleinster Blutgefäße zu geweblicher Zerstörung des Sehzentrums und somit zu Sehstörungen. Seit wenigen Jahren gibt es hervorragende moderne Medikamente, die in den meisten Fällen den dramatischen Sehverlust bis hin zur Erblindung aufhalten lassen. Diese Medikamente werden operativ in das Auge gegeben.

Haben Sie Sehstörungen? Bitte testen Sie sich selbst:

Bitte setzen Sie Ihre Lesebrille auf. Halten Sie das Gitter in normalem Leseabstand (ca. 30 - 40 cm). Decken Sie ein Auge mit der Hand ab.
Fixieren Sie mit dem anderen Auge den zentralen Punkt im Gitter. Treten Verbiegungen der Linien und Verzerrungen der Quadrate auf, können das Hinweise auf eine Veränderung der Netzhaut sein.



Dr. med. Bertram Machnik
Facharzt für Augenheilkunde
Kontaktlinsenstudio | Sehschule

Wellingsbütteler Markt 1
neben S- und Busbahnhof
22391 Hamburg • Tel.: 040/536 30 727
Sprechzeiten:
Mo.: 8 - 19 Uhr
Mi. und Fr.: 8 - 18 Uhr

Rahlstedt-Arcaden
Schweriner Str. 8
Nähe S- und Busbahnhof
22143 Hamburg • Tel.: 040/677 74 55
Sprechzeiten:
Mo.: 8 - 13 Uhr (Brille und Kontaktlinse)
Di. und Do.: 8 - 18 Uhr

www.dr-machnik.de

Das neue PresbyMax® Laserverfahren

Jetzt auch keine Lesebrille mehr

Mit dem neuen **PresbyMax® Laserverfahren** sind Dr. Wolfgang Rauhut und sein Team in der Lage, die Ferne und auch die Nähe gleichzeitig scharf einzustellen. Dieser große Fortschritt in der Lasik-Chirurgie eröffnet die Möglichkeit für den Patienten, keine Fernbrille und Lesebrille mehr tragen zu müssen. Auch die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen nicht mehr akzeptiert werden.
Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik in Hamburg-Langenhorn verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie, den High-Speed-Laser AMARIS bis 750 Hz, der zu den schnellsten Lasern der Welt zählt. Dr. Rauhut, Facharzt für Augenheilkunde, ist bereits seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig und führt den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

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

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

Doc Alstertal: Wie sehen die Voruntersuchungen aus?

Dr. Rauhut: Da der Laser auch biologische Daten ermittelt, findet die Hauptuntersuchung direkt vor der OP statt. Dabei wird nicht nur die Wellenfront-Analyse, sondern auch die Cyclotorsion, Rotationsausgleich sowie Z-Tracking durchgeführt.

Doc Alstertal: Können Sie uns das näher erklären?

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

Doc Alstertal: Was ist das Besondere an diesem Hightech-Gerät?

Dr. Rauhut: Der neue AMARIS 750Hz-High-Speed-Laser arbeitet noch schneller, schonender und genauer als die veralteten 100- und 200Hz-Laser und bietet ideale Voraussetzungen für hoch präzise Behandlungen. Eine Weltneuheit ist das Carriazo Pendular. Es macht Schnitte zwischen 90 und 130 Mikrometer mit größtmöglicher Präzision und berücksichtigt dabei die natürliche Krümmung der Hornhaut. Zusätzlich wird bei uns der High-Speed-Eye-Tracker (1050Hz) mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit eingesetzt. Er korrigiert jede unwillkürliche Augenbewegung des Patienten, sodass der Laser immer exakt arbeitet. Die Online Pachymetrie kontrolliert dabei, was der Laser abträgt. Das heißt permanente Kontrolle der Hornhautdicke auch während der Operation. Also noch mehr Sicherheit für den Patienten.
Neu ist die NoTouch-Technologie, mit der kein Schnitt auf der Hornhaut erforderlich ist, weder mit dem Laser noch mit einem Keratom.

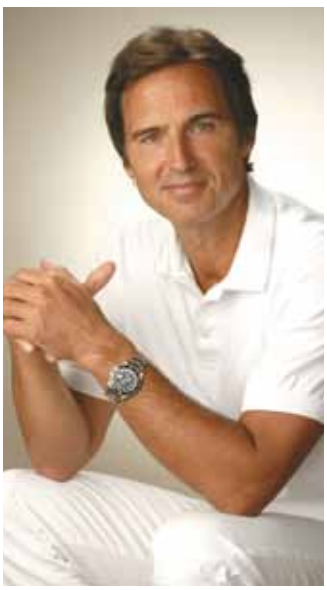
Doc Alstertal: Wie sieht die Nachsorge aus?

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

Doc Alstertal: Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

Dr. Rauhut: Nach etwa vier Stunden kann der Patient wieder scharf sehen.

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



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

PRAXISKLINIK
Alster Lasik

Praxisklinik Alster Lasik
Dr. med. Wolfgang Rauhut
Facharzt für Augenheilkunde
und refraktive Chirurgie
Langenhorner Markt 11
22415 Hamburg
Tel.: 040/531 30 41
dr.rauhut@alster-lasik.de
www.alster-lasik.de

SAAR CERT TÜV ISO 9001:2008

Der AMARIS 750 Hz-Laser zählt weltweit zu den modernsten und schnellsten Lasern.

Augendiagnostik Zentrum

ANDREAS OTTO

FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

„Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit! Daher erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungskonzept für optimale Sehkraft."

Andreas Otto, der engagierte Arzt, der mit Ihnen als Patient auf Augenhöhe über Ihre Anliegen spricht und Ihnen beratend zur Seite steht. In seiner Praxis wird das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Augenheilkunde geboten. Sie werden nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit innovativen Diagnose- und Therapiegeräten betreut.

Lasik-Chirurgie, Laser-Chirurgie, Katarakt-Operationen, intravitreale Therapie der Makuladegeneration, Crosslinking, Lidchirurgie, Kinder-Augenheilkunde, Faltenunterspritzung, Botox

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg

Tel.: 040/53 04 88 77 · praxis@augenarzt-otto.de

www.augenarzt-otto.de

Besser Verstehen in geräuschvoller Umgebung!

Neueste Forschungserkenntnisse revolutionieren die Hörakustik

Wussten Sie, dass Sie nicht nur Ihren Körper fit halten können, sondern auch Ihr Hörverstehen?

Dank neuester Forschungsergebnisse von deutschen und amerikanischen Wissenschaftlern wissen wir, dass nicht nur das Ohr für unsere Hörqualität zuständig ist, sondern auch unser Gehirn.

Ohne regelmäßiges Training lässt mit zunehmendem Alter das Gehör und insbesondere das Hörverständnis nach. Mit fatalen Folgen! Viele Dinge, die das Leben ausmachen, wie z.B. ein gemeinsames Essen mit der Familie, sind eng mit unserem Hörverständnis verknüpft. Deshalb gilt die Devise: Trainieren Sie ihr Gehör und bleiben Sie auch in diesem so essenziellen Bereich fit!

HNO-Arzt Dr. Rüter sagt: „Das Training der Himvernetzungsgeschwindigkeit ist sinnvoll und stärkt die kognitive Leistung des Gehirns und wirkt somit dem Alterungsprozess des Gehirns entgegen!"

Wissenschaftlich geprüft

Dank dem speziellen Trainingsprogramm von „HörVital" verbessern Sie ihr Hör- und Sprachverstehen. Zugleich stärken Sie durch das Trainieren das Hörzentrum im Gehirn und unterstützen die Regeneration geschädigter Nervenzellen bzw. unterstützen deren Neuverknüpfung.

Wie jeder – unabhängig seines Hörvermögens – von den Forschungsergebnissen profitieren kann und wie genau „HörVital" die Notwendigkeit eines Hörsystems hinauszögern kann, erläutert Ralph Wamke auf Ein-

ladung der HörExperten „die hörmeister" bei seinem Vortrag. Wenn Sie mehr über die neuesten Forschungserkenntnisse erfahren wollen oder wenn Sie wissen möchten welchen Effekt Sie persönlich mit dem „HörVital" Gehirntraining erreichen können, sind Sie herzlich zum Vortrag eingeladen.

Jetzt kostenlos einen von 60 Plätzen sichern!

Vortrag am 25. April 2012

HH-Volksdorf im Amalie Forum, Ev. Amalie-Sieveking Krankenhaus, Haselkamp 33, 22359 Hamburg

Kostenlose Kartenreservierung unter:

Tel. 040 8000 71 43

die hörmeister®

Ihre HörExperten

Für den Impfschutz ist es nie zu spät:

Eine Kinderkrankheit ist keine Bagatelle

Viele Menschen befürchten, Impfungen seien wegen möglicher Nebenwirkungen gefährlich. Impfstoffe gehören jedoch zu den sichersten Arzneimitteln, die wir haben. Ein Plädoyer für das Impfen!

Mögliche Reaktionen nach der Impfung sind eine leichte Temperaturerhöhung über zwei bis drei Tage oder eine leichte Schwellung oder Rötung der Impfstelle. Beide Reaktionen sind nicht besorgniserregend. Überempfindlichkeitsreaktionen wie Nesselfieber oder andere Nebenwirkungen sind ausgesprochen selten. Hierüber klärt der Arzt auf. Er entscheidet auch, wann der beste Zeitpunkt für eine Impfung ist.

Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps und Röteln gegen die heute erfolgreich geimpft wird, sind nicht so harmlos, wie oftmals dargestellt. Ihre Bezeichnung haben sie daher, dass sich früher vorwiegend Kinder mit diesen hochinfektiösen Erregern ansteckten, die dann im Erwachsenenalter eine Immunität hatten. Heute erkranken nicht nur Kinder an diesen Infektionen, auch Jugendliche und Erwachsene sind zunehmend davon betroffen.

Die Ursachen für das Verschieben der Kinderkrankheiten ins höhere Lebensalter sind verbesserte hygienische Bedingungen, ein höherer Lebensstandard und Impfungen. So wird die Wahrscheinlichkeit eines Kontaktes mit ansteckenden Erregern reduziert. Auch der Trend zu Familien mit nur einem Kind sowie kleine Gruppen in Kindergärten und Schulen verringern die Wahrscheinlichkeit, sich schon frühzeitig mit „Kinderkrankheiten“ anzustecken. Deshalb erkranken viele erst im Erwachsenenalter. Dies beobachtet man bei Erkrankungen, gegen die geimpft werden kann, ebenso wie bei Infektionen, gegen die es keine Impfung gibt, wie beispielsweise Ringelröteln.

Der Krankheitsverlauf der Kinderkrankheiten ist bei Jugendlichen und Erwachsenen dann oft um vieles schwerer, vor allem dann, wenn ältere Menschen in Folge eines chronischen Leidens weniger Widerstandskräfte besitzen. Deshalb sollten auch Erwachsene gegen diese Infektionskrankheiten geschützt sein.

Masern, Mumps, Röteln

Besonders wichtig ist die Impfung gegen Masern (bzw. Masern, Mumps und Röteln) für alle, die im Gesundheitsdienst, in der Betreuung von immungeschwächten Menschen oder in Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, so das Robert Koch-Institut in Berlin, wo die Ständige Impfkommission (STIKO) angesiedelt ist.

Grund für die Erweiterung der Empfehlung sind die immer wieder auftretenden Masernausbrüche in Deutschland, die oftmals Jugendliche und jüngere Erwachsene betreffen, denn in diesen Altersgruppen bestehen die größten Impflücken. Die aktuelle Empfehlung soll dazu beitragen, die Impflücke bei den jüngeren Erwachsenen zu schließen. Für die Jugendlichen ist schon seit Jahren empfohlen, die im Kleinkindalter versäumten Impfungen vor dem 18. Geburtstag nachzuholen. Hier gilt es darauf zu achten, dass die Nachholimpfungen – auch zum Beispiel gegen Meningokokken oder gegen Windpocken – und die Auffrischimpfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Poliomyelitis und Keuchhusten auch wirklich gegeben werden. Ein idealer Zeitpunkt, den Impfschutz bei Jugendlichen zu überprüfen, ist die J1, die Jugendgesundheitsuntersuchung, auf die alle 12- bis 14-Jährigen einen Anspruch haben.

Pneumokokken-Infektion

Sie sind weit verbreitet und oft unterschätzt. Pneumokokken (Streptococcus pneumoniae) verursachen Hirnhaut-, Lungen- und Mittelohrentzündung sowie Blutvergiftung. Von den durch Pneumokokken verursachten Erkrankungen ist vor allem die Hirnhautentzündung gefürchtet. Von den rund 300 Kleinkindern, die jährlich in Deutschland daran erkranken, sterben bis zu zehn Prozent. Weitere 20 Prozent der erkrankten Kinder behalten dauerhafte Schädigungen zurück, zum Beispiel Taubheit oder so schwere Gehirnschäden, dass sie dauerhaft zu Pflegefällen werden. Behandelt wird eine Pneumokokken-Infektion mit Antibiotika. Aber diese Waffe wird zunehmend wirkungsloser, da immer mehr Stämme der Erreger auch in Deutschland resistent werden, also auf die Behandlung nicht mehr ansprechen. Außerdem verläuft die Krankheit oft hochakut, so dass eine Behandlung nicht immer ausreichend greifen kann.

Allerdings ist der Kampf gegen die heimtückischen Bakterien dennoch nicht aussichtslos. Bereits seit einigen Jahren stehen für Säuglinge ab dem 2. Lebensmonat zwei wirksame Pneumokokken-Konjugatimpfstoffe (10- bzw. 13-valent) zur Verfügung. Diese Konjugatimpfstoffe sind jetzt auch für zwei- bis fünfjährige Kinder zugelassen. Die STIKO empfiehlt seit Juli 2006 die Pneumokokken- Impfung als Standard für alle Kinder ab dem 2. Lebensmonat. Insgesamt sind vier Impfungen notwendig, wenn mit 2 Monaten mit der Impfung begonnen wird.Die Pneumokokken-Impfung kann parallel mit den anderen Kinderimpfungen, zum Beispiel Fünf- oder Sechsfach-Impfstoff, gegeben werden

FSME

Die FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine durch Zecken (Holzbock) auf den Menschen übertragene Viruskrankheit, die mit einer fieberhaften Erkrankung unter Beteiligung der Hirnhäute (Hirnhautentzündung, Meningitis), in schweren Fällen aber auch des Gehirns und Rückenmarks einhergehen kann. Nur etwa zehn Prozent derjenigen, die sich infiziert haben, erkranken auch an FSME. Bei etwa zehn bis 30 Prozent dieser Erkrankten bleiben Dauerschäden am Zentralnervensystem (wie Lähmungen) zurück; etwa ein Prozent der Erkrankten – vor allem ältere Menschen – sterben an den Folgen der Erkrankung.

Zur Behandlung der FSME gibt es keine Medikamente. Vor der Erkrankung schützt nur die rechtzeitig und vollständig durchgeführte FSME Impfung.

Durch einen Zeckenstich wird nicht nur das FSME-Virus auf den Menschen übertragen, sondern unter anderem auch der Erreger der sogenannten Borreliose. Gegen Infektionen mit diesem Bakterium, das weltweit verbreitet ist, schützt die FSME Impfung nicht. Etwa zehn Tage nach dem Zeckenbiss kann eine fieberhafte Erkrankung auftreten, an die sich – wiederum mehrere Tage später – nach einem Befall des Zentralnervensystems die beschriebenen Erkrankungen anschließen können.

Laut Robert Koch-Institut ist Borreliose die häufigste durch Zecken übertragene Infektionskrankheit in Europa. Schätzungen zu Folge erkranken in Deutschland jährlich bis zu 100.000 Menschen neu. Gegen Borreliose gibt es zurzeit keine Impfung. Erreger sind die zu den Spirochaeten gehörenden Borrelien (Bakterien), von denen es verschiedene Subtypen mit unterschiedlicher Pathogenität gibt.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz (DGK)

Eltern sollten regelmäßig den Impfschutz ihrer Kinder überprüfen. Regelmäßige Auffrischimpfungen bieten auch Erwachsenen den besten Schutz gegen Infektionskrankheiten.

Orthopädische

Privat- und Selbstzahlerpraxis

Dr. med. Norbert Kapitza ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Seinen Patienten bietet er das breite Behandlungsangebot einer modernen, fachlich etablierten Privatpraxis an. Unter anderem wendet der Facharzt Knorpelschutztherapien bei Arthrose, Laserbehandlungen und Stoßwellentherapien an.
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

HANSE ORTHOPÄDIE

Alexander Stephan Schlampp

Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle orthopädische Chirurgie

Alexander S. Schlampp hat sich auf die konservative und operative Behandlung von orthopädischen Problemen bzw. Verletzungen im Bereich der Schulter sowie der Füße spezialisiert.

Schwerpunkte:
Gelenkerhaltende Fußchirurgie, insbesondere bei Fehlstellungen des Vorfußes
- Hallux valgus (Schiefzehe, Frostballen)
- Hallux varus (Abweichung des Großzehengrundgelenks)
- Hallux rigidus (Arthrose des Großzehengrundgelenks)
- Hammer- und Krallenzehe

Erkrankungen der Schulter
- Impingement-Syndrom
- Kalkschulter
- Schulter-Arm-Syndrom

Rheumatische Erkrankungen

Rothenbaumchaussee 235 (am Klosterstern)
20149 Hamburg
Tel.: 040/44 41 35
Fax: 040/45 03 94 51
www.hanseorthopaedie.de
E-Mail: harvestehude@hanseorthopaedie.de

Echter Salbei

„Salvia officinalis“

Der echte Salbei ist bakterien- und enzündungshemmend.
Er hilft als Tee bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.
Er soll auch noch als Unterstützung des Nervensystems dienen.

STOLLE
Gesundheit nach Maß

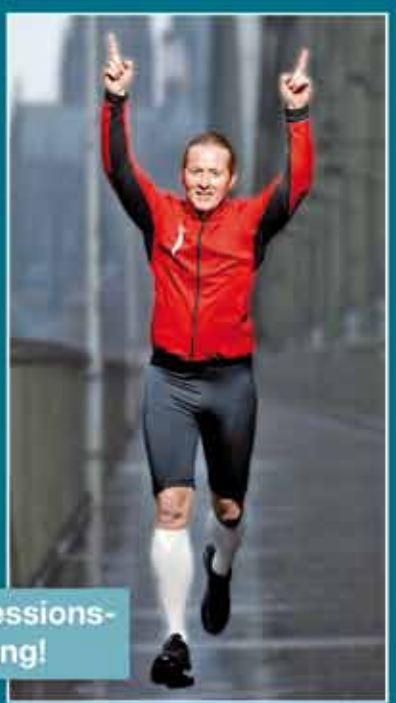
Ihr Sanitätshaus im AEZ

Frühlingsaktion „ATTRAKTIV UND SPORTIV“

Der Frühling ist da und die Tage werden wieder wärmer.
Passend zu dieser Jahreszeit haben wir tolle Angebote für Sie!

Gilofa Style - der elegante Stützstrumpf mit brillantem Glanz.

10 % Rabatt*



O-Motion - der Sportkompressionsstrumpf für mehr Leistung!

* bis zum 31.05.2012

Ihr Sanitätshaus in Poppenbüttel - nach Neueröffnung noch attraktiver!

STOLLE im AEZ (auf der Außengalerie)
Heegbarg 19
22391 Hamburg
Tel.: 040 6 02 15 14
Mo - Sa 9:00 bis 18:00 Uhr

www.stolle-ot.de

Schuhe für Problemfüße

Für Problemfüße ist Paulig Laufgut der richtige Anlaufpunkt. „Wir bieten eine große Auswahl an bequemen und modischen schicken Schuhen, die zum Beispiel ein herausnehmbares Fußbett haben und sich dadurch bestens für lose Einlagen eigenen. Wohlfühlschuhe gibt es bei Paulig Laufgut auch für Hallux-Valgus-Geplagte. „Diese Modelle besitzen spezielle Stretchzonen in den entsprechenden Bereichen, die sanft nachgeben, sodass der Fuß nicht schmerzt“, erläutert Maike Paulig, die das Fachgeschäft gemeinsam mit Ehemann Stefan und Sohn Andy betreibt. Neben dem Schuhverkauf zählen die Orthopädieschuhtechnik und die Reparaturwerkstatt zu den weiteren Standbeinen des Familienunternehmens, das seit 1995 in Volksdorf ansässig ist. „Das Spektrum seiner Meisterleistungen reicht von der Anfertigung anatomisch geformter loser Einlagen mit oder ohne Rezept über den orthopädischen Maßschuhbau bis zur Versorgung diabetischer Füße mit Spezialschuhwerk.

Maike Paulig: „Qualität und gute Beratung sind für uns selbstverständlich.“

Orthopädieschuhtechnik Schuhmacherei

Wiesenhöfen 9
22359 Hamburg
Tel.: 040/603 52 14
E-Mail: info@laufgut-paulig.de
www.laufgut-paulig.de
ÖZ: Mo.-Fr.: 8-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr

Kamille

„Matricaria chamomilla“

Die Kamille ist eine der beliebtesten Heilpflanzen Europas. Aus guten Grund, verwenden viele die Kamille für alle Arten von Beschwerden, denn sie kann als wahrer Tausendsassa eingesetzt werden.

Geschulte Hände sorgen wieder für **Beweglichkeit**

Der erfahrene Heilpraktiker und Osteopath Alexander Mallok behandelt in seiner Praxis erfolgreich Erwachsene, Kinder und Säuglinge.

Der menschliche Körper ist ein komplexer vernetzter Organismus. Mit diesem Ansatz diagnostiziert, interpretiert und therapiert der Heilpraktiker und Osteopath Alexander Mallok Funktionsstörungen, die er anhand von Bewegungseinschränkungen erkennt. Umfangreiche Kenntnisse in der Anatomie und Physiologie befähigen ihn, Ursachen von Schmerzen wie Spannungen und Blockaden in den Geweben und Organen zu ertasten und mit gezielten Manipulationen entgegenzuwirken. Die Therapie des Patienten erfolgt vorwiegend mit den Händen. Die Osteopathie ist eine sanfte Medizin und kommt deshalb auch bei Kindern und Säuglingen zum Einsatz. Alexander Mallok behandelt Neugeborene, die beispielsweise am sogenannten KISS-Syndrom (Kopfgelenksinduzierte Symmetrie-Störung) leiden. Ursächlich ist wahrscheinlich ein Geburtstrauma. Zum Beispiel kann es sein, dass ein einst gebrochenes Steißbein der Mutter das Austreten des Babyköpfchens erschwert und der Arzt mithilfe der Saugglocke oder Zange die Geburt vorantreiben will. Dieser Zug auf die empfindlichen Kopfgelenke des Säuglings kann zu einer schmerzhaften Blockade der Halswirbelsäule führen. Typische Symptome sind eine schiefe Haltung des Kopfes, asymmetrische Bewegungen, Ein- und Durchschlafstörungen („Schreibabys“), Trink- und Schluckbeschwerden, Stillprobleme an einer Brust usw., „die unbehandelt“, so Alexander Mallok, „zu motorischen Entwicklungsverzögerungen, Konzentrationsstörungen, Lernschwierigkeiten oder ernsthaften Wirbelsäulenschäden führen können.“ Die Therapie ist erstaunlich einfach. Mit seinen geschulten Händen übt der Osteopath einen oder mehrere kurze Impulse auf den Atlaswirbel aus, der die Nackenrezeptoren stimuliert und zur Normalisierung der Muskulatur führt.

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

Messbar besser schlafen

Wie man sich bettet, so liegt man, heißt ein Sprichwort. Wie wahr das ist, wird vielen Menschen erst klar, wenn sie nach dem Kauf einer Matratze wie gerädert aufwachen. Eine richtig gewählte Matratze sorgt nicht nur für erholsamen Schlaf, sondern kann auch Schmerzen vorbeugen. Eine mobile und medizinisch anerkannte Messtechnik macht es jetzt einfach, das perfekte Modell zu finden.

Matratzen kauft man – anders als Schuhe oder Kleidung – nur alle acht bis zehn Jahre. Und weil es eine so langfristige Investition ist, sollte man eine genaue Vorstellung haben, was man wirklich benötigt. Zumal die falsche Matratzenauswahl zu sogenannten Liegeschmerzen führen oder diese zumindest verstärken kann. Der Begriff „Liegeschmerz“ wird besonders oft in der Schulterorthopädie verwendet. Dies liegt an der Tatsache, dass unsere Schulter, abhängig vom ganz individuellen Körperprofil jedes einzelnen Menschen, mehr oder weniger weit vom Rumpf absteht und somit Stößen, Verletzungen etc. eher ausgesetzt ist als geschütztere Körperpartien.
Sollte also eine Matratze diesen Schmerz auslösen oder verstärken, dann wäre das doch ein Argument, über die Matratzenqualität nachzudenken.

Der messbare Aufliegedruck bestimmt die Matratzenauswahl

Der Handel macht es den Kunden mit seiner breitgefächerten Auswahl nicht leicht, die richtige Matratze zu finden. Vor allem, weil die einzelnen Hersteller grenzenlose Möglichkeiten aufzeigen, wie man unterschiedlichste Materialien miteinander paaren kann. Jedoch wird dabei oft nicht berücksichtigt, dass verschiedene Kombinationen die Vorzüge einzelner Materialien eliminieren.
Bei der Auswahl seiner Matratze sollte man vor allem darauf achten, dass sie sich der Körpersilhouette perfekt anpasst, die nächtlichen Wendemanöver unterstützt und für den individuellen Schlafkomfort angemessen ist. Doch wie findet man heraus, welche Matratze dies am besten kann? Das altherkömmliche Probeliegen ist dabei meist ein unbefriedigender Ansatz. Eine ganz neue Herangehensweise bietet die Liege-Diagnose mit dem medizinisch anerkannten Messsystem XSENSOR. Diese Messtechnik liefert mit Hilfe von Hunderten an Sensoren Druckdaten zwischen Körper und Matratze und ermittelt so den Aufliegedruck.
Ist der Aufliegedruck zu hoch, werden aus orthopädischer Sicht unsere Gelenke zu sehr belastet und die Wirbelsäule nicht richtig gestützt. Zudem behindert er aus Sicht der Blutgefäße die Blutzirkulation, die zur nächtlichen Regeneration aber absolut erforderlich ist. Beide Aspekte können zu Beschwerden führen, die durch nicht rückengerechtes Liegen verursacht werden können.

Ohne Liegedruck zu gesundem Schlaf

Das mobile und medizinisch anerkannte Messverfahren kann auch bei Ihnen bequem zu Hause eingesetzt werden und so womöglich von der Quelle der Beschwerden ausgehend mit dazu beitragen, die Ursache des Liegeschmerzes herauszufinden und gar lindern zu helfen. Sind Schädigungen am Schultergelenk selbst oder der Muskulatur bereits vorhanden, sind zwar Physiotherapie oder in letzter Konsequenz ein operativer Eingriff nicht zu umgehen, aber auch danach oder begleitend zur medizinischen Therapie sollten die Betroffenen Wert darauf legen, in der nächtlichen Ruhe- und Regenerationsphase frei von Liegedrücken schlafen zu können.
Fazit: Um gesund und regenerativ schlafen zu können, ist eine auf das individuelle Körperprofil abgestimmte Matratze entscheidend, die die Gelenke und Blutgefäße zu einem gewissen Grad druckentlastet. Das Beste: Eine solche Matratze muss nicht unbedingt die teuerste sein! Lassen Sie sich im Fachhandel persönlich beraten und „vermessen“.

Kostenlose LiegeDiagnose
mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

Völlig NEU: Die maßgefertigte Matratze für Sie zu einem vernünftigen Preis!
erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität

... überzeugen Sie sich selbst im:
LiegeDiagnoseZentrum **ALSTERTAL**
Poppenbüttler Hauptstr. 17
22399 Hamburg
Telefon: 040.69 70 46 68
www.rueckengerecht.eu
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 9:30 - 13:00 Uhr
Mo.-Di.+Do- Fr.: 14:00 - 18:00 Uhr
Sa.: 9:00 - 13:00 Uhr
Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

RÜCKENGERECHT
messbar besser schlafen

Fotos: © Robin Meldrum

Der achtjährige Sineah hat sich beim Bauen eines Schützengrabens am Fuß verletzt. Vielen Kinder passiert dies, wenn sie Löcher in den steinharten Boden hauen, um sich bei Luftangriffen vor Granaten schützen zu können.

Ärzte ohne Grenzen

„Ein winziges Pflaster auf eine riesige Wunde“

Seit 40 Jahren leistet Ärzte ohne Grenzen medizinische Nothilfe, wenn in Kriegs- und Krisengebieten oder nach Naturkatastrophen das Leben vieler Menschen bedroht ist.

In den 70er-Jahren arbeiteten Mitarbeiter etwa in den riesigen Flüchtlingslagern an der kambodschanisch-thailändischen Grenze, in den 80er-Jahren in den Bergtälern des sowjetisch besetzten Afghanistan, in den 90er-Jahren im Bosnien-Krieg. Seit der Jahrtausendwende ist auch die Behandlung von HIV/Aids-Patienten ein Schwerpunkt – mehr als 170.000 Infizierte überleben dank der antiretroviralen Therapie. Nach dem Erdbeben und dem Ausbruch der Cholera in Haiti im Jahr 2010 startete die Organisation den größten Einsatz in der Geschichte der Organisation. Die meisten Einsätze finden aber weitab der öffentlichen Aufmerksamkeit statt. Aktuell ist Ärzte ohne Grenzen etwa in zwei Flüchtlingslagern im Grenzgebiet zwischen Nord- und Südsudan im Einsatz. Seit November sind 80.000 Menschen aus dem Staat „Blue Nile“ im Sudan in diese entlegene Region geflohen und berichten von schweren Kämpfen in ihrer Heimat. Ihre Lage wird sich weiter verschärfen, wenn Ende April die Regenzeit beginnt und die Gegend in ein Sumpfgebiet verwandelt – deshalb ist die Hilfe auch ein Kampf gegen die Zeit. Dr. Kirrily de Polnay berichtet von ihrer Arbeit im Lager Jamam: „Die Kinder, die zu uns gebracht werden, sind oft so schwer krank und mangelernährt, dass sie sofort Infusionen brauchen. Wir müssen unglaublich behutsam vorgehen, denn es kann bei einem Kind so leicht zum Herzversagen oder zu einem Lungenödem kommen. Deshalb ist das ein wirklich heikler Balanceakt: Es sind keine gesunden Kinder, die plötzlich krank geworden sind, sondern Kinder, die nur noch ganz wenige Reserven haben.

Wir haben so viele Fälle von Durchfall, und wir versuchen, den Eltern zu erklären, wie sie eine Rehydrationslösung zum Trinken herstellen können. Wir sagen ihnen, sie müssen auf jeden Fall Wasser trinken, sie müssen die Lösung trinken, die wir ihnen geben. Und sie nicken und sagen ja. Gleichzeitig wissen wir genau, dass sie nicht genug Wasser haben. Sie haben nur ein paar Liter pro Tag. Mit anderen Worten: Das, was wir ihnen verordnen, haben sie nicht. Deshalb fühle ich mich manchmal, als ob ich versuchte, mit einem winzigen Pflaster eine riesige Blutung zu stillen. Bisher haben wir uns die Nachtschichten alle geteilt. Besonders bei den schwer mangelernährten Kindern muss man ständig dabei sein, ständig abwägen: ihnen genug Flüssigkeit geben, ohne dass es zum Herzversagen kommt. Im Augenblick können wir noch nachts dableiben – aber ich weiß nicht, wie lange wir noch in dieser Frequenz weiter arbeiten können. Wir hatten einen Patienten, der noch ziemlich klein war – zwei, drei Jahre alt. Als er hereinkam, dachten wir zunächst: Er schafft

das nicht mehr. Zum Glück hatten wir das Sauerstoffgerät, wir haben begonnen, ihn intensiv zu behandeln. Am Ende des Tages beschwerte sich der Kleine: Er wollte nach Hause. Das ist so unglaublich herzerfrischend. Wenn ein Kind anfängt, einen zu nerven, weiß man, dass alles auf einem guten Weg ist. Solche Fälle lassen wir natürlich trotzdem über Nacht hier. Manchmal gibt es diese spontanen Erholungen, bei denen sie ganz rasch wieder auf die Beine kommen.
Überraschende Erholungen gibt es auch, wenn wir einen Patienten ins andere Flüchtlingslager nach Doro überweisen, wo Ärzte ohne Grenzen ein größeres Krankenhaus hat. Zwei Abende lang fragt man sich, wie es dem Patienten wohl gehen mag. Heute zum Beispiel habe ich einen kleinen siebenjährigen Jungen gesehen, von dem ich absolut nicht gedacht hätte, dass er es schaffen wird. Er war schwer krank, aber wir hatten in unserer Klinik nicht die diagnostischen Möglichkeiten, um genau klären zu können, was ihm fehlte. Als er weggebracht wurde, ging alles etwas hektisch zu. Die Großmutter war nicht daheim, sie musste dann mit dem Auto dorthin gebracht werden, und sie hat sehr geweint. Es war herzergreifend, sie weinen zu sehen. Man konnte ihr ansehen, dass sie Angst hatte und sehr einsam war. Und heute ist sie wieder gekommen, ein strahlendes Lächeln im Gesicht, und hat jedem die Hand geschüttelt. Auch der Kleine hat jedem die Hand geschüttelt. So etwas kann einen unglaublich harten Tag wirklich erträglich machen.
Und es gibt auch lustige Momente. An meinem ersten Tag wurde uns nachts ein schwer krankes Kind ans Tor der Klinik gebracht. Als wir dort ankamen, töteten die Wachen gerade eine riesige Schlange auf dem Boden. Das sind Augenblicke, in denen man lachen muss, weil die Situation einfach lächerlich ist: Die Stirnlampe fällt dir herunter, du fällst in ein unglaubliches Schlagloch im Boden, und da ist eine riesige, wahrscheinlich giftige Schlange. Da weißt du nicht, was du anderes tun sollst als lachen."

Quelle: Ärzte ohne Grenzen (MFS)

Geduldig warten die Patientinnen. Für viele ist es das erste Mal, dass sie ärztliche Hilfe erfahren.

Im Flüchtlingscamp Jamam: Dr. Kirrily de Polnay vom Team Ärzte ohne Grenzen kümmert sich um Jacob Usman Almein und seinen Sohn.

Trockene Erde: Die Regenzeit wird die Gegend um das Flüchtlingslager bald in einen Sumpf verwandeln. Die Lage der Flüchtlinge wird sich weiter verschärfen.

Zunächst in Sicherheit: vor der Klinik im Flüchtlingslager Doro.

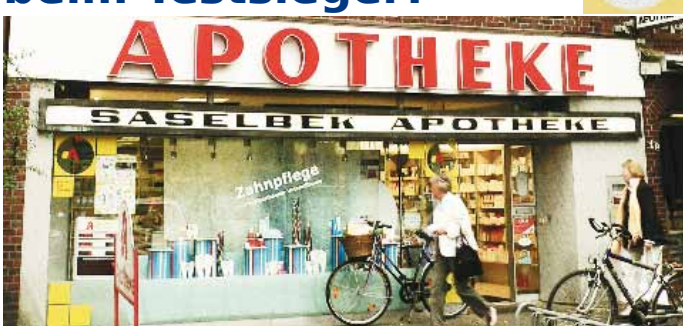
Schnelle und unbürokratische Hilfe

Die medizinische Nothilfeorganisation wurde 1971 von einer Gruppe junger Ärzte und Journalisten in Paris gegründet. Ihre Vision: von Kriegen oder Naturkatastrophen betroffenen Menschen schnell und über nationale Grenzen hinweg medizinisch zu helfen. Heute hat die Organisation Sektionen in 19 Ländern. Etwa 30.000 Mitarbeiter arbeiten in mehr als 400 Projekten in mehr als 60 Ländern weltweit. Sie helfen, wenn in Krisengebieten oder nach Naturkatastrophen das Leben vieler Menschen bedroht ist – ungeachtet der ethnischen Herkunft oder politischen und religiösen Überzeugungen der Patienten. Ärzte ohne Grenzen ist neutral, unparteiisch und unabhängig. Um diese Unabhängigkeit zu bewahren, finanziert sich die Arbeit zum überwiegenden Teil aus privaten Spenden. Neben der medizinischen Nothilfe in Kriegs- und Konfliktgebieten hat es sich Ärzte ohne Grenzen zur Aufgabe gemacht, schwere Menschenrechtsverletzungen und Verstöße gegen das humanitäre Völkerrecht anzuprangern. Denn auch wenn das öffentlich Machen dieser Verstöße nicht immer Leben rettet, ist Ärzte ohne Grenzen doch fest davon überzeugt, dass Schweigen töten kann. Die öffentliche Kritik ist allerdings stets das letzte Mittel, zu dem gegriffen wird. Zuvor versuchen die Mitarbeiter über direkte Gespräche und stille diplomatische Kanäle den Machtmissbrauch zu thematisieren und ihm Einhalt zu gebieten. Mit dem Friedensnobelpreis 1999 ehrte das Nobelkomitee insbesondere diese Fürsprache für die Opfer von Not und Gewalt. Die deutsche Sektion von Ärzte ohne Grenzen gibt es seit November 1993. Der Sitz der Zentrale ist Berlin, eine Zweigstelle befindet sich in Bonn.

Spendenkonto: 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 370 205 00

www.aerzte-ohne-grenzen.de

Gut beraten beim Testsieger!



Für erstklassigen Service ausgezeichnet: die Saselbek-Apotheke

Stammkunden wissen es: Wer zur Saselbek-Apotheke geht, der bekommt erstklassigen Service geboten. Gerade erst wurde die Apotheke mit dem Apotheken-Kooperationspreis der PharmaRundschau ausgezeichnet. Demnach gehört die Apotheke zu Deutschlands bester Apothekenkooperation. Im Testergebnis heißt es dazu: „Die Kooperation überzeugte mit einer soliden Gesamtleistung und punktete sowohl im Service als auch im Preis.“ Tatsächlich stellte sich heraus, dass man in der Saselbek-Apotheke auch noch bares Geld spart: Durchschnittlich fünf Prozent günstiger sind die Preise dort. Ausgezeichnete Beratung, Erfahrung und höchste Kompetenz gewährleisten eine hohe Kundenzufriedenheit und machen die Wahl der Saselbek-Apotheke zur einzig richtigen.

Saselbek-Apotheke
Saseler Markt 18 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/ 601 65 75 • Fax: 040/ 601 65 41
E-Mail: saselbek-apotheke@t-online.de
www.saselbek-apotheke.de

Foto: Gitti Moser/Pixelio.de

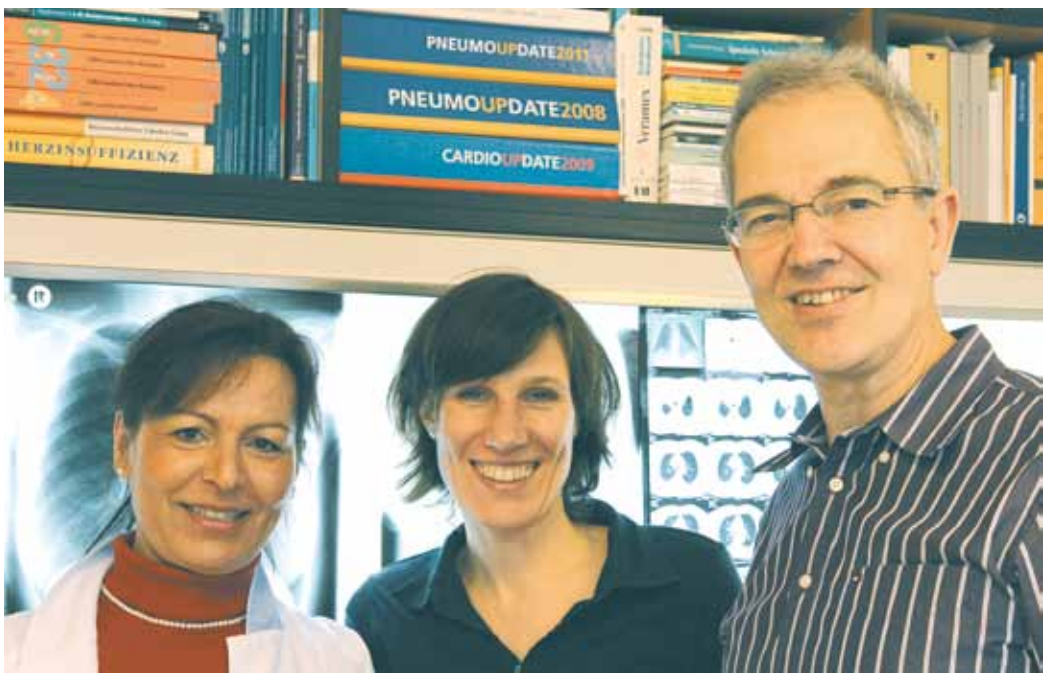
Ringelblume

„Calendula officinalis“

Die Ringelblume wird bei äußerlichen Wunden empfohlen. Sie hilft bei Abschürfungen, Brandwunden oder Schnittverletzungen. Ihre Wirkung beruht auf der Vielzahl ihrer Inhaltsstoffe. Deswegen kommt immer das Gesamtextrakt zum Einsatz, z.B. in Salben, Tinkturen, Shampoos, Lotionen oder in Badezusätzen.

Eine Schlafmedizinerin neu im Alstertal

Die Lungenpraxis im Alstertal ist eine internistische Gemeinschaftspraxis mit Schwerpunkt Lungen- und Bronchialheilkunde sowie Allergologie.



Von links nach rechts: Frau Dr. Schiller, Frau Dr. Kindt, Herr Dr. Bock.

Doc Alstertal: Herr Dr. Bock, vor einem Jahr haben Sie uns Ihre Kollegin Frau Dr. Schiller vorgestellt, die als Pneumologin auch die Facharztkompetenz Kardiologie besitzt. Was hat Sie bewogen, eine weitere Ärztin in Ihr Team aufzunehmen?

Herr Dr. Bock: Mit Frau Dr. Janne Kindt haben wir jetzt eine dritte Pneumologin in der Praxis, die uns hilft, den Patientenandrang zu bewältigen. Frau Dr. Kindt hat darüber hinaus die Fachkunde Somnologie erworben, also den Facharzttitel für Schlafmedizin.

Doc Alstertal: Frau Dr. Kindt, Glückwunsch zu Ihrem Neustart im Alstertal! Womit beschäftigt sich eine Schlafmedizinerin?

Frau Dr. Kindt: Neben dem weiten Feld der Schlafstörungen gilt ein Hauptaugenmerk der obstruktiven Schlafapnoe, die gekennzeichnet ist durch nächtliche Atempausen bei Schnarchern. Tückischerweise bemerken die Betroffenen selbst dieses im Schlaf auftretende Phänomen nicht; nur dem Bettnachbarn kann dies auffallen – wenn er selbst nicht zu tief schläft.

Doc Alstertal: Welche Auswirkungen hat dieses Krankheitsbild?

Frau Dr. Kindt: Häufig tritt Tagesmüdigkeit auf. Aber auch Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen können die Folge sein. Wir wissen heute, dass Patienten mit schwergradigem Schlafapnoesyndrom ein erhöhtes Risiko aufweisen für Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall und auch für Herzrhythmusstörungen.

Frau Dr. Schiller: Aus kardiologischer Sicht haben die Schlafapnoe-Erkrankungen eine herausragend wichtige Bedeutung. Schließlich kann auch die Herzschwäche zu nächtlichen Atemstörungen führen, die dann wieder schlafmedizinisch behandelt werden müssen.

Doc Alstertal: Frau Dr. Kindt, welche Behandlungsmöglichkeiten bietet denn die Schlafmedizin?

Frau Dr. Kindt: Mittlerweile haben wir je nach Schweregrad unterschiedliche Behandlungsansätze, mit denen wir Patienten mit nächtlichen Atemstörungen helfen können. Das schwergradige Schlafapnoesyndrom wird weiterhin mit nächtlichem, per Maske erzielten Überdruck behandelt. Damit ist in fast allen Fällen eine „Heilung“ insoweit möglich, dass die gefährlichen Auswirkungen dieses Krankheitsbildes verhindert werden. Allerdings gilt es, sich mit dem neuen, oft lebenslänglichen Schlafbegleiter anzufreunden.

Doc Alstertal: Herr Dr. Bock, wie lässt sich eine derartige Schlafstörung feststellen?

Herr Dr. Bock: Wir haben regelmäßig vier Messgeräte in Nutzung, mit denen wir die nächtlichen Atemstörungen erfassen können.

Doc Alstertal: Herr Dr. Bock, wir danken für das Gespräch und wünschen Ihnen mit Ihrem – wie wir sehen – ja deutlich verjüngten Team weiter besten Erfolg!

Herr Dr. Bock lachend: Die Verjüngung ist in der Tat ein erfreulicher Nebeneffekt!

Dr. med. Rüdiger Bock
Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie und Psychotherapie

Dr. med. Ramona Schiller
Fachärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie und Kardiologie

Dr. med. Janne Kindt
Fachärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde und Somnologie

Poppenbüttler Hauptstr. 13
22399 Hamburg
Tel.: 040/606 45 46
Fax: 040/606 45 52
Rezepte: 040/606 717 41

www.lungenpraxis-alstertal.de

Hautprofil
Dr. med. Christina Hintz

Hautgesundheit
Ausstrahlung & Ästhetik

Denn Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig

Höchstmögliche Expertise und eine individuelle Beratung und Betreuung in entspannter Atmosphäre sind für uns selbstverständlich. Dabei steht bei allen Vorsorgemaßnahmen, dermatologischen Therapien und ästhetischen Eingriffen Ihre Hautgesundheit ganz im Mittelpunkt. Fachliche Kompetenz, Service und ein privates Ambiente sorgen dafür, dass Sie sich bei uns von Anfang an wohl in Ihrer Haut fühlen.

- **Allgemeine Dermatologie**
  Von der Vorsorge bis hin zur ambulanten OP.
- **Ästhetische Dermatologie und Anti-Aging**
  Versierte Methoden und viel Geschick – zeigen Sie, wie jung Sie sich fühlen.
- **Laser- und Lichttherapie**
  Neue Behandlungswege dank Innovation und unserer Expertise.
- **Kinderdermatologie**
  Mit schonenden Methoden nehmen wir uns unserer kleinen Patienten sehr gerne an.

Dr. med. Christina Hintz
Fachärztin für Dermatologie, Venerologie, Allergologie

Dermatologische Privatpraxis Hautprofil
Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

www.hautprofil.de
040 / 600 90 760

Schnelle Terminreaktion bei kurzen Wartezeiten. Nutzen Sie einfach die Online-Terminvereinbarung www.hautprofil.de

HAUTARZTPRAXIS
IM KROHNSTIEGCENTER

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

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

HAUTARZTPRAXIS
IM KROHNSTIEGCENTER

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

Foto: Katharina Wieland Müller/pixelio.de

Baldrian

„Valeriana“

Baldrian wird allein oder in Kombination mit anderen pflanzlichen Extrakten wie Hopfen oder Melisse als mildes Beruhigungs- und Schlafmittel eingesetzt. Die Wirksamkeit von Baldrianpräparaten ist bei der Behandlung der Schlaflosigkeit zwar erwiesen, aber die Wirkung ist jedoch eher als gering einzuschätzen. Für den häufig propagierten Einsatz von Baldrianpräparaten bei der Behandlung von Angststörungen ergibt sich jedoch keine ausreichende Evidenz. Bei allen Zuständen von Nervosität, Schlaflosigkeit und vielen psychosomatisch bedingten Krankheiten kann Baldrian als Tee, Tinktur oder Pulver eingesetzt werden.

Gesunde und schöne Haut

Gesunde und schöne Haut gehört für viele Menschen zu einem perfekten Äußeren und wird immer mehr zum Symbol für gute Gesundheit und seelische Harmonie.

Hautärztin und Allergologin Dr. med. Elvira Göller legt in ihrer ruhigen Privatpraxis viel Wert auf das Patientengespräch. Das Behandlungs- und Therapiespektrum ist umfangreich. Aufgrund spezieller Zusatzausbildungen können auch ganzheitliche Aspekte berücksichtigt werden.
Ein Schwerpunkt ist die Diagnostik und Therapie von Allergien. Testungen auf Allergien werden von Frau Dr. Göller persönlich durchgeführt.

Hautkrebsvorsorge

Bei der Hautkrebsvorsorge erfolgt die Ganzkörperuntersuchung mit Hilfe der Video-Auflichtdermatoskopie. Die digitale Speicherung des Hautbildes ermöglicht bei regelmäßigen Kontrolluntersuchungen einen objektiven Vergleich früherer und aktueller Hautbefunde. Durch die regelmäßigen Untersuchungen können unnötige Operationen vermieden und notwendige präzisiert werden. Zur Therapie des Weißen Hautkrebses steht unter anderem neben immunaktiven Lokaltherapeutika auch die Photodynamische Therapie zur Verfügung. Durch die Kombination von immunaktivem Lokaltherapeutikum und Infrarot-A-Bestrahlung werden entartete Zellen der Haut gezielt und relativ schmerzfrei entfernt. Dabei wird gesundes umliegendes Gewebe nicht beschädigt.

Diagnostik und erfolgreiche moderne Therapie von Haarerkrankungen

Ein weiterer Schwerpunkt ist die Diagnostik und erfolgreiche moderne Therapie von Haarerkrankungen, die auch psychosomatische Ansätze und praktische medizinisch-ästhetische Tipps berücksichtigt.

Ästhetische Dermatologie

Das Angebot im Bereich der Medizinischen Kosmetik beinhaltet neben Hautpflege-, Lichtschutzberatung und Narbentherapie auch Fruchtsäure-Peelings, die sicher bei Akne, Pigmentflecken oder Zeichen vorzeitiger Hautalterung eingesetzt werden.
Zur Faltenkorrektur gibt es für jeden Faltentyp 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
Bramfelder Chaussee 318
22177 Hamburg
Tel.: 040 - 63 97 31 62

derma.goeller@gmx.de
www.drgoeller.de

Cyberknife – einmalige **Krebstherapie** in Hamburg

Im Strahlenzentrum Hamburg können Krebspatienten mit der weltweit innovativsten Cyberknife-Technologie behandelt werden. „Cyberknife ermöglicht es, Tumore schmerzfrei submillimetergenau mit hochdosierter Photonenstrahlung zu beschießen und den Krebs damit förmlich auszulöschen. Das gesunde Gewebe bleibt verschont“, erklärt Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Facharzt für Strahlentherapie und Radioonkologie und Ärztlicher Leiter im Strahlenzentrum Hamburg, die Vorteile des „virtuellen Skalpells“. Insbesondere für schwer zugängliche und als inoperabel geltende Geschwülste biete diese fortschrittliche Tumortherapie, die in Hamburg bisher einzigartig ist und zurzeit erst an fünf weiteren Standorten in Deutschland eingesetzt wird, eine neue, schmerzlose Behandlungsmöglichkeit in ruhigem Ambiente. Cyberknife hilft insbesondere bei Leber-, Lungen-, Gehirn-, und Knochenkrebs. Mit dem cyberknife center hamburg vereint das Strahlenzentrum Hamburg modernste Technologien der Strahlentherapie, Radioonkologie und Radiochirurgie unter einem Dach. Dazu gehören die bildgesteuerte Strahlentherapie (IGRT), die Intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT) – eine Weiterentwicklung der 3-D Bestrahlung – die Computer-Tomographie (CT), Magnet-Resonanz-Tomographie (MRT), digitale Mammographie, Ultraschall sowie in Kooperation ein PET/CT. „Trotz modernster Technik steht der Mensch bei uns immer im Mittelpunkt“, so Professor Dr. M.-Heinrich Seegenschiedt. Neben bösartigen Tumoren werden in der ambulanten Einrichtung auch andere Erkrankungen und Beschwerden erfolgreich behandelt. Schmerzlindernd z.B. wirkt die sogenannte Röntgen-Reiz-Bestrahlung bei chronischen Gelenk-, Knochen-, Knorpel-, Sehnen- oder Weichteilerkrankungen (Arthrose, Fersensporn, Tennisarm).

Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmiedt erläutert die Möglichkeiten dieser einmaligen Hightech-Medizin.

Strahlenzentrum Hamburg
cyberknife center Hamburg

Langenhorner Chaussee 369
22419 Hamburg
Tel.: 040/244 245 80
www.szhh.info
www.ckhh.info

Seit November 2005 gibt es eine Kennzeichnungsregelung für verpackte Ware, die Allergikern die Auswahl allergenarmer Produkte erleichtert.

Lebensmittelkennzeichnung:

Damit sich Allergiker

Mehr als 30 Prozent der Menschen leiden heute unter einer Allergie oder Lebensmittel-Unverträglichkeit. Die Tendenz ist steigend. Dem trägt die Politik Rechnung, unter anderem mit einem Aktionsplan gegen Allergien.

Das Spektrum der allergieauslösenden Stoffe ist vielfältig. Fast immer bringen Allergien massive Beeinträchtigungen für die Lebensqualität und die Gesundheit der Betroffenen und ihrer Familien mit sich.
Der Aktionsplan gegen Allergien des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz informiert Betroffene und Interessierte über das Allergieportal www.aktionsplan-allergien.de und sensibilisiert die Wirtschaft vom Hersteller bis zum Gastronomen für die Belange der Allergiker.
Vierzehn Gruppen von Lebensmitteln lösen mit 90 Prozent den größten Teil der Allergien und Unverträglichkeiten aus. Sie werden daher als Hauptallergene bezeichnet.

In der eigenen Küche gestaltet sich der Verzicht auf einzelne Lebensmittel relativ einfach. Der Milch-Allergiker verzichtet auf Milch, Joghurt oder Quark, der Ei-Allergiker verwendet keine Eier mehr im Kuchen und backt mit Ei-Ersatz. Komplizierter gestaltet sich hingegen der Einkauf von verarbeiteten Lebensmitteln sowie Brot, Wurst oder Fertigprodukten sowie Soßen, Suppen, Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten. In vielen Lebensmitteln des täglichen Bedarfs können Allergieauslöser als Zutat vorhanden sein. Der Allergiker kann mit einem prüfenden Blick auf das Zutatenverzeichnis entscheiden, ob das Lebensmittel in den Einkaufswagen gehört oder nicht.
Für die nötige Verbraucherinformation über die Zusammensetzung eines verpackten Lebensmittels sorgt die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung (LMKV). In dieser Verordnung ist genau festgelegt, wie und welche Zutaten im Zutatenverzeichnis angegeben werden müssen. Die vierzehn häufigsten Allergieauslöser müssen angegeben sein.

Foto: Steffen Kugler/ Bundesregierung

Ministerin Ilse Aigner bei einer Kochveranstaltung. Ziel des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz ist es, allergene Lebensmittel besser zu kennzeichnen.

zurechtfinden!

Das Zutatenverzeichnis findet sich auf der Lebensmittelverpackung und ist mit dem Wort „Zutaten“ überschrieben. Alle Zutaten, die für die Herstellung des jeweiligen Lebensmittels verwendet wurden, werden in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet. Die erste Zutat macht also den größten Gewichtsanteil des Lebensmittels, die letzte den kleinsten aus. Das Lesen eines Zutatenverzeichnisses bedarf etwas Übung und sollte im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung trainiert werden, um den jeweiligen Allergieauslöser zu entdecken und die enthaltene Menge zu bewerten

Seit November 2005 gibt es eine Kennzeichnungsregelung für verpackte Ware, die Allergikern die Auswahl allergenarmer Produkte erleichtert. Mit Inkrafttreten dieser Regelung müssen Lebensmittelhersteller die vierzehn häufigsten Allergieauslöser auf verpackter Ware im Zutatenverzeichnis oder im Produktnamen angeben. Diese Kennzeichnungspflicht gilt auch für alle allergen wirkenden Verarbeitungsprodukte dieser Allergene sowie die bei der Produktion eingesetzten Hilfsstoffe. Die neue EU-Verordnung Nummer 1169/2011 sieht ab dem 13. Dezember 2014 verbindlich vor, dass die kennzeichnungspflichtigen Zutaten, die allergene Wirkung haben oder Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, im Zutatenverzeichnis besonders hervorgehoben werden müssen (zum Beispiel durch die Schriftart, den Schriftstil oder die Hintergrundfarbe). Dadurch können die Betroffenen noch besser als bisher erkennen, ob das Lebensmittel für sie geeignet ist. Darüber hinaus sieht die EU-Verordnung ab dem 13. Dezember 2014 verpflichtend vor, dass auch unverpackte Ware in Restaurants, Kantinen oder an der Fleischtheke hinsichtlich der Zutaten mit allergener oder Unverträglichkeiten auslösender Wirkung gekennzeichnet werden müssen. Die Mitgliedstaaten haben die Befugnis, die Art und Weise dieser Kennzeichnung im Einzelnen national zu regeln.

Stoffe jedoch, die durch die Verarbeitung oder den Herstellungsprozess ihr allergenes Potential verlieren, müssen nicht gekennzeichnet werden. Zu diesen Ausnahmen gehören unter anderem Glukosesirup auf Gersten- und Weizenbasis sowie Dextrose und Maltodextrine auf Weizenbasis, Fischgelatine als Träger bei Vitaminzubereitungen oder als Klärhilfsmittel, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und –fett oder Molke und Schalenfrüchte zur Herstellung von Destillaten.

Auf eine ausgewogene Ernährung achten

Speziell bei Ernährungseinschränkungen, etwa durch Diäten, Allergien oder Unverträglichkeiten, ist es wichtig, trotz aller Einschränkungen für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen. Diese zeichnet sich durch eine gesundheitsbewusste Auswahl und schonende Zubereitung von Lebensmitteln und Getränken aus. Alle wichtigen Nährstoffe, die für die Gesundheit sowie geistige und körperliche Leistungsfähigkeit notwendig sind, sollten enthalten sein, um den Verlauf von ernährungsbedingten Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Verstopfung, Übergewicht und Gicht positiv zu beeinflussen.

Betroffene können sich durch allergologisch spezialisierte Ernährungsfachkräfte beraten lassen.

Weitere Informationen zu Lebensmittelallergien gibt es im Informationsportal des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: www.aktionsplan-allergien.de/essengenuss.

Quelle: Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag	9.00	bis	12.00 Uhr
	15.00	bis	18.00 Uhr
Mittwoch	9.00	bis	12.00 Uhr
Donnerstag	9.00	bis	12.00 Uhr
	16.00	bis	19.00 Uhr
Freitag	9.00	bis	12.00 Uhr

und nach Vereinbarung

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
Dr. med. Antje Boehr
Dr. med. M. Christina Laitenberger

Fachärztinnen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin

- Internistische Diagnostik und Therapie bei Kassen- und Privatpatienten
- Arbeitsmedizinische Betreuung von Klein- und Großbetrieben

Heegbarg 12
22391 Hamburg
Tel.: 040/ 602 00 11
Fax: 040/ 602 07 77
www.dres-boehr-laitenberger.de
mail@dres-boehr-laitenberger.de

Dr. med. Karin Menche
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren • Sportmedizin • Psychotherapie
Akupunktur

Wir bemühen uns als Bestellpraxis um **kurze Wartezeiten.**
Wir haben **täglich eine „Akutsprechstunde"** eingerichtet.

Bitte rufen Sie uns bei akuten Erkrankungen an!
Sie bekommen dann noch am selben Tag einen Termin!

Es erwartet Sie ein freundliches fröhliches Praxisteam !

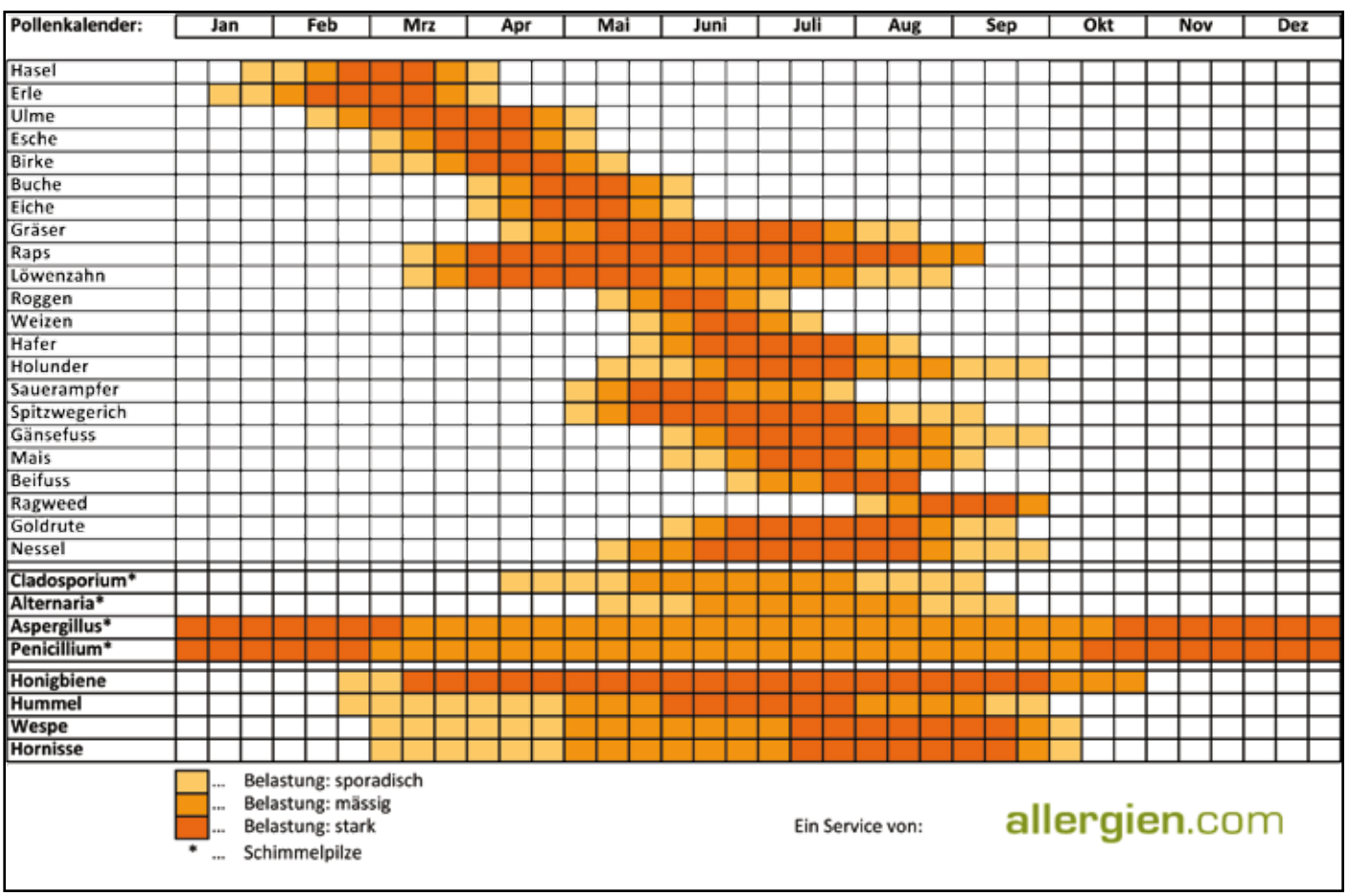
- Hausärztliche Versorgung
- Psychosomatik
- Gesundheitscheck
- Sonographie Schilddrüse / Bauch
- Individuelle Gesundheitsleistungen
- **Akupunktur (bei Migräne, Gelenkschmerzen, Verspannungen, Stress) bei Rückenschmerzen Kniearthrose als Kassenleistung!**

Sprechzeiten:

Mo:	9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
Di:	9 - 12 u. 15 - 18 Uhr
Mi:	9 - 12 Uhr
Do:	9 - 12 u. 16 - 19 Uhr
Fr:	9 - 12 u. 15 - 16 Uhr

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

Pollen – wer fliegt wann?



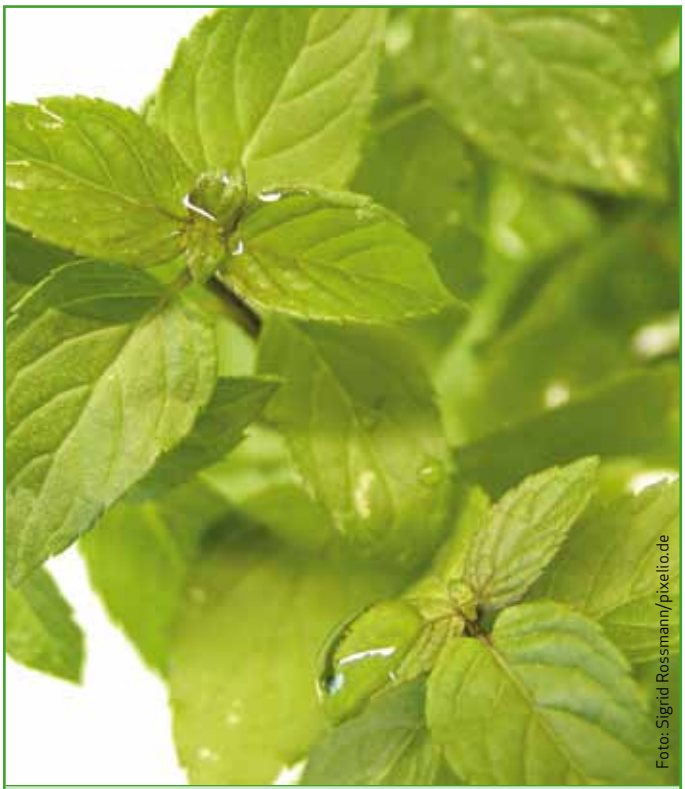


Foto: Sigrid Rossmann/pixelio.de

Pfefferminze

„Mentha piperita“

Die Pfefferminze ist eine der beliebtesten Heilpflanzen, wenngleich die übliche Lebensmittelqualität für die arzneiliche Anwendung meist viel zu geringen Wirkstoffgehalt aufweist. Eine befriedigende Wirkung setzt jedoch ausreichend hohe Dosierung voraus. Wichtigster Wirkstoff ist das ätherische Öl, ferner auch Labiatengerbstoffe, Flavonoide und andere. Pfefferminze wirkt anregend auf Gallenfluss und Gallensaftproduktion, krampflösend bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, antimikrobiell und antiviral. Das ätherische Öl wird auch zum Einreiben bei Migräne, Kopf- und Nervenschmerzen sowie zum Inhalieren bei Erkältungskrankheiten verwendet. Darüber hinaus besitzen die Wirkstoffe der Pfefferminze auch einen leicht beruhigenden Effekt.

Praxis Saskia Sprenger
Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Hausbesuche
- Psychosomatischer Schwerpunkt
- Familienmedizin
- Impfberatung
- Gesundheitscheck

Sprechstunden
Mo. bis Do. 8.30 - 11.30 Uhr
Di. und Do. 16.00 - 18.00 Uhr
Fr. 8.30 - 13.00 Uhr

Saskia Sprenger
Wellingsbüttler Weg 115 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/536 35 55 • Fax: 040/53 63 05 88

Optimale hausärztliche Betreuung

Frau Dr. Christina Heßling bietet in ihrer Hausarztpraxis eine sorgfältige allgemeinmedizinische Versorgung mit EKG und Labordiagnostik an. Die Praxis zeichnet sich durch eine ruhige und angenehme Atmosphäre aus.

Dr. Christina Heßling

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

Dr. med. Christina Heßling
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Eckerkamp 83 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/53 63 01 00 • Fax: 040/53 63 01 01
Praxis@DrHessling.de

Hirnschnitte werden von Wissenschaftlern histologisch ausgewertet, um der Ursache der Alzheimer-Erkrankung auf den Grund zu gehen. Quelle: Alzheimer Forschung Initiative

Die Stiftung Alzheimer Initiative:

Alzheimer soll eines Tages heilbar sein

Heute weiß man, dass die Alzheimer-Krankheit die häufigste Form der Demenz ist.

Alois Alzheimer hat „im Jahre 1906“ […] „einen Fall von Erkrankung des präsenilen Alters“ beschrieben, „welcher während des Lebens ein von den bekannten Krankheiten abweichendes Bild bot und bei der mikroskopischen Untersuchung Veränderungen in der Hirnrinde aufwies, die damals noch unbekannt waren.“ Heute weiß man, dass die Alzheimer-Krankheit die häufigste Form der Demenz ist. Es handelt sich um eine fortschreitende strukturelle Hirnveränderung, die bislang unaufhaltbar ist und mit steigendem Alter gehäuft auftritt. In Deutschland sind nach neuesten Schätzungen bis zu 1,2 Millionen Menschen an Alzheimer erkrankt und zahlreiche Angehörige erleben die Krankheit hautnah. Wie Alois Alzheimer beschrieb, werden Betroffene „still, stumpfer“[…] „vergesslich“ […], finden „sich nicht mehr zurecht“ […], können „einfache Aufträge nicht mehr oder nur sehr ungeschickt ausführen“. Die genauen Ursachen der Krankheit sind noch unbekannt, ebenso gibt es derzeit noch keine Möglichkeit, Alzheimer zu heilen. Aber es konnten durch wissenschaftliche Erkenntnisse Risikofaktoren ausfindig gemacht werden, deren Vermeidung helfen kann, eine Alzheimer-Erkrankung zu verhindern. Zusätzlich werden weitere Diagnoseverfahren entwickelt, die den Beginn der Erkrankung möglichst früh erkennbar machen. So kommen Medikamente, die den Verlauf verzögern können, früher zum Einsatz. Um die Krankheit endgültig besiegen zu können, bedarf es dringend weiterer Alzheimer-Forschung.

Alzheimer-Forschung ist wichtig

Die 2009 gegründete Stiftung Alzheimer Initiative gemeinnützige GmbH hat das Ziel, dass die Alzheimer-Krankheit eines Tages heilbar ist. Sie ist eine Stiftung der Alzheimer Forschung Initiative e.V., dem größten privaten Förderer von Alzheimer-Forschung in Deutschland. Anstoß für die Gründung der Stiftung war der Wunsch von Spendern, die Alzheimer-Forschung langfristig und nachhaltig zu unterstützen.

Unser Ziel, eine Zukunft ohne Alzheimer, verfolgen wir durch strategische Förderung aussichtsreicher und innovativer Forschungsprojekte. Dafür wurde ein Entscheidungsgremium gebildet, das sich aus 16 namenhaften Wissenschaftlern aus vier europäischen Ländern zusammensetzt. Auf diesem Weg erreichen wir eine Förderung besonderer Forscher und herausragender Projekte, die neue Aspekte der Erkrankung aufgreifen und neue Ansätze für Diagnose und Therapie ermöglichen.

Ähnlich wie Krebs kann Alzheimer jeden von uns treffen. Es gibt noch kein Medikament, das heilt, und es gibt noch keine gesicherte Erkenntnis zur Ursache dieser Erkrankung. Das Forschungsthema Krebs ist bereits seit einigen Jahrzehnten im Fokus der Öffentlichkeit und wird dementsprechend finanziell unterstützt. Die langfristige Investition in das Forschungsthema Krebs hat inzwischen zum Beispiel einen Impfstoff gegen Gebärmutterhalskrebs hervorgebracht. Forschungsfortschritt schlägt sich in der Anzahl der wissenschaftlichen internationalen Fachartikel nieder. Die Anzahl der Artikel zum Thema Demenz beträgt insgesamt nur ein Zwanzigstel derer zum Thema Krebs. Wissenschaftlich veröffentlichte Ergebnisse bilden die Grundlage für neue Therapie- und Diagnosemöglichkeiten.

Mit Fördermitteln kann man Wissenschaftler dazu bewegen, sich einem Thema mehr zu widmen. Durch gezielte Förderung kann man junge Wissenschaftler für das Thema Alzheimer begeistern, dem sie in der Regel ihre ganze wissenschaftliche Laufbahn über treu bleiben. Bis heute wurden nach dem bewährten Prinzip der Wissenschaftsförderung durch unseren Verein, die Alzheimer Forschung Initiative e.V., 228 Artikel zum Thema Alzheimer in internationalen Fachzeitschriften publiziert. Wissenschaftler, die neue Wege beschreiten, brauchen dringend Unterstützung, um ihre innovativen Ideen umsetzen zu können. Dies kann nur private Forschungsförderung erreichen. Denn sie gewährleistet, dass sich in Zukunft mehr Wissenschaftler diesem Thema widmen und intensiver neue Möglichkeiten der Alzheimer-Therapie erforschen. Dafür setzen sich die Stiftung Alzheimer Initiative und die Alzheimer Forschung Initiative e.V. ein.

Privates gesellschaftliches Engagement verändert die Welt – verändert die Forschungswelt! Gerade wenn es um die zukünftige Gesundheit und Gesellschaft geht, ist vorausschauendes Handeln erforderlich. Die Stiftung Alzheimer Initiative stellt gemeinsam mit Ihnen die Weichen für eine Zukunft ohne Alzheimer. Jeder kann Teil dieser Idee sein und helfen, Alzheimer zum zukünftigen Schwerpunktthema der Forschung zu machen. Ob Spende, Zustiftung, Treuhandstiftung, Stifterdarlehen, es gibt viele Möglichkeiten, mit uns gemeinsam wissenschaftliche Fortschritte zu ermöglichen. Auf dem Weg zu unserem Ziel ist es uns auch eine Herzensangelegenheit, Menschen, die von der Alzheimer-Krankheit betroffen sind, und deren Angehörige, mit aktuellen Informationen und Beratung zur Seite zu stehen. Wir beraten Sie gerne persönlich, telefonisch oder anhand von schriftlichen Informationen zur Stiftung und allen Formen des Engagements sowie zum Thema Alzheimer-Erkrankung. Informationsmaterial können Sie bei uns unverbindlich und kostenlos bestellen.

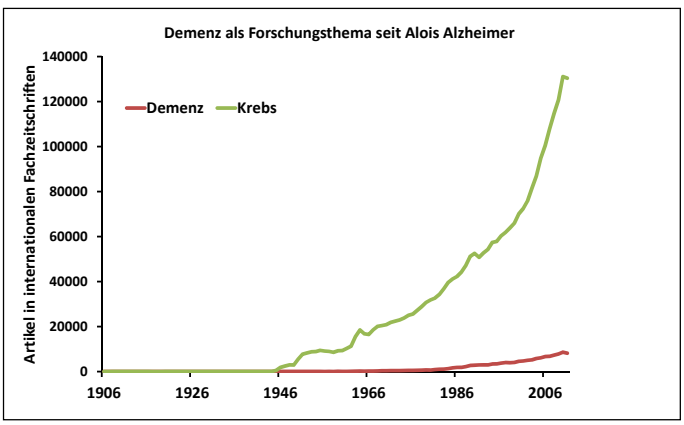
Quelle Text: Stiftung Alzheimer Gesellschaft

Stiftung Alzheimer Initiative gemeinnützige GmbH
Geschäftsführerin Dr. Dagmar S. Salber

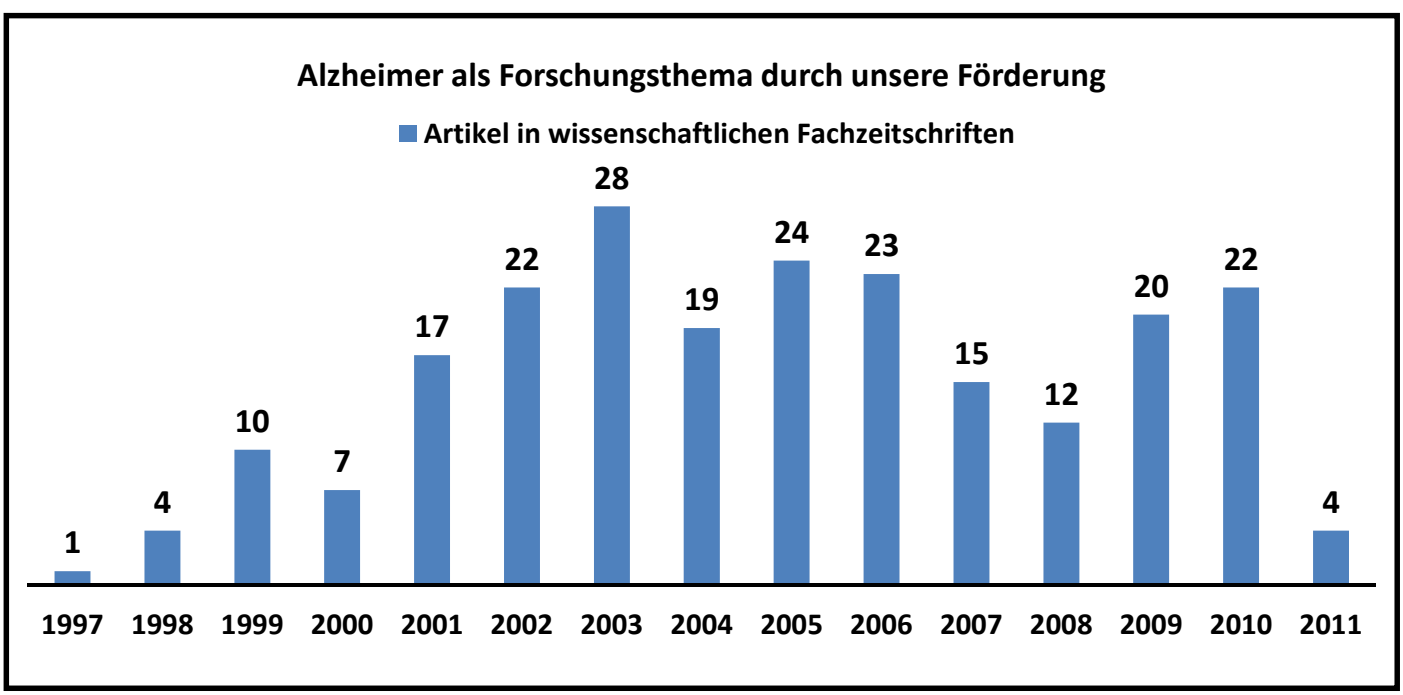
Kreuzstr. 34
40210 Düsseldorf
Tel.: 0211-8368063-1

E-Mail: info@stiftung-alzheimer-initiative.de
Internet: www.stiftung-alzheimer-initiative.de

Spendenkonto 100 548 21 28, BLZ 300 501 10
IBAN DE92 3005 0110 1005 4821 28
BIC DUSSDEDDXXX



Seit der Beschreibung der Alzheimer-Erkrankung durch Alois Alzheimer wurden weltweit insgesamt 133.410 wissenschaftliche Fachartikel mit Bezug zum Thema Demenz veröffentlicht. Dem steht eine Anzahl von 2.668.462 Artikeln zum Thema Krebs gegenüber. Pubmed-Datenbankanalyse mit den Stichworten „dementia“ und „cancer“. Quelle: Stiftung Alzheimer Initiative



Aus der Förderung durch die Alzheimer Forschung Initiative e.V. und ihrer Stiftung entstanden bis heute 228 Artikel in internationalen Fachzeitschriften. Quelle: Stiftung Alzheimer Initiative

Beratung und Informationen für den Notfall

Rettungsdienst

Notarzt und Krankenwagen, Telefon: 112

Ambulante ärztliche Hilfe rund um die Uhr:

Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen)

Telefon: 040/22 80 22

Zahnärztlicher Notdienst

Telefon:01805/05 05 18 (Festnetz 14 Ct. Pro Min., aus den Mobilfunknetzen max. 42 Ct. Pro Min.)
Bei akuten Zahnschmerzen oder Problemen mit den Zähnen können Sie Notdienst-Zahnärzte zu folgenden Zeiten in ihren Praxen aufsuchen:
Mi. + Fr.: 16-18 Uhr, Sa. + So.: 10-12 Uhr und 16-18 Uhr
Nächtlicher Notdienst:
Täglich von 19-1 Uhr im Bundeswehrkrankenhaus, Lesserstraße 180, 20249 Hamburg-Wandsbek

Giftnotrufzentrale:

Täglich 24 Stunden unter Telefon: 0551/19240

Notfallpraxen der Kassenärztlichen Vereinigung

Telefonisch erreichbar unter der Nummer des Ärztlichen Notdienstes: 040/22 80 22

• **Notfallpraxis Altona (alle Kassen)**
Stresemannstraße 54 (Ecke Bernstorffstraße), 22769 Hamburg
Buslinie 3 (Fahrtzeit von 2-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

• **Notfallpraxis Farmsen (alle Kassen)**
Berner Heerweg 124, 221259 Hamburg
Parkplätze vorhanden/Buslinie 171/271 (Fahrtzeit von U-Bahn Farmsen ca. 10 Minuten)
Öffnungszeiten: Mo., Di.,, Do., Fr.: 19-24 Uhr, Mi.: 13-24 Uhr, Sa., So. u. an Feiertagen: 7-24 Uhr

Kinderärztlicher Notfalldienst:

• **Altonaer Kinderkrankenhaus**
Bleickenallee 38, 22763 Hamburg, Telefon: 040/889 08-0

• **Kinderkrankenhaus Mariahilf**
Stader Straße 203c, 21075 Hamburg, Telefon: 040/790 06-0

• **Klinikum Nord (Heidberg)**
Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg,
Telefon: 040/181 88 70

• **Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**
Liliencronstraße 130, 22149 Hamburg,
Telefon: 040/673 77-0

• **Universitätskrankenhaus Eppendorf**
Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Telefon: 040/74 10-0

Tierärztlicher Notdienst Hamburg

Telefon: 040/43 43 79

Apothekennotdienst

www.apotheker-notdienst.de

Wichtige Informationen für Patienten

Ärztekammer Hamburg

Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
Telefon: 040/20 22 99-0, E-Mail: post@aekhh.de

Arztsuche

www.kvhh.de und www.aekhh.de

Informationen über Kliniken

www.hamburger-krankenhausspiegel.de

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Telefon: 040/39 57 67, E-Mail: kiss@paritaet-hamburg.de
Zentrale/Verwaltung Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen KISS, Brauhausstieg 15-17, 22089 Hamburg

Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND)

Telefon: 040/428 490

Hospiz & Palliativarbeit

Telefon: 040/226 30 30 30
Koordinierungsstelle Hamburg, Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg,
E-Mail: kontakt@koordinierungsstelle-hospiz.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg,
Telefon: 040/284 99 18-0,
E-Mail: hls@suchthh.de, www.sucht-hamburg.de

Familienplanungszentrum HH e.V.

Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Telefon: 040/439 28 22,
Telefon-Sprechzeiten: Mo., Mi., Do., Fr.: 10-13 Uhr, Di., Do.: 16-18 Uhr und nach Vereinbarung

Tropenkrankheiten

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenkrankheiten
Telefon: 040/31 28 51
Die ambulante tropenmedizinische Versorgung und die Impfsprechstunde werden vom UKE betrieben, bleiben aber unter dem Namen „Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin“ am bisherigen Standort im Gebäude des Bernhard-Nocht-Instituts für Tropenmedizin auf St. Pauli. Sprechstunde nach Terminvereinbarung.
Bernhard-Nocht-Ambulanz, Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 Hamburg
Bei Notfällen: 24 h täglich, Telefon: 040/428 18-0
Reiseberatung online: www.gesundes-reisen.de

Aids-Hilfe

Infoline der Aids-Hilfe Hamburg: 040/19 411 (Mo.-Do. 19-21 Uhr)
AIDS-Hilfe Hamburg e.V., Lange Reihe 30-32, 20099 Hamburg
Telefon: 040/235 199-0, Mo.-Fr.: 10-19 Uhr.

CASA blanca
Centrum für AIDS und sexuell übertragbare Krankheiten in Altona
Max-Brauer-Allee 152, 22765 Hamburg
Telefon: 040/42811 2194 (Fr.: 10-12 Uhr)
Sprechzeiten: Mo.: 11:30-15:30 Uhr, Fr.: Beratung nach Vereinbarung, keine Blutentnahmen möglich

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.
Geschäftsstelle und Krebsberatungsdienst, Butenfeld 18, 22529 Hamburg,
Telefon: 040/460 42 22, E-Mail: info@krebshamburg.de

Patientenberatungsstelle
Patientenberatungsstelle der Ärztekammer Hamburg und der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg
Telefon: 040/20 22 99 222
Postanschrift: Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
Besucheranschrift: Heinrich-Hertz-Straße 125, 22083 Hamburg
Sprechzeiten:
Mo. + Di.: 9-13 Uhr u. 14-16 Uhr, Mi.: 9-12 Uhr u. 14-16 Uhr, Do.: 9-13 Uhr u. 14-18 Uhr, Fr.: 9-12 Uhr
Persönliche Beratung nach telefonischer Terminabsprache.
Suchen Sie einen Hausarzt oder einen Spezialisten? Haben Sie Fragen zu Erkrankungen oder zu einer Therapie? Die Patientenberatung der Kassenärztlichen Vereinigung und Ärztekammer berät kompetent und persönlich – vor Ort und am Telefon –, denn nur hier gibt es gesicherte Daten zur Qualifikation sowie Aus- und Fortbildung aller Hamburger Ärztinnen und Ärzte.

Arbeitsschutztelefon
Fragen zum Arbeitsschutz unter Telefon: 040/428 37 21 12

Umweltmedizinisches Beratungstelefon
Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz – Gesundheit und Umwelt –, Billstraße 80, 20539 Hamburg
Telefon: 040/428 37 37 37

Rat und Hilfe in Krankheits- und Krisenfällen

Beratungs- und Seelsorgezentrum
www.bsz-hamburg.de
Das Beratungs- und Seelsorgezentrum hat täglich geöffnet und bietet persönliche Gespräche – ohne Anmeldung, anonym und kostenlos: Mo.-Sa.: 11-18 Uhr, Do.: 11-19 Uhr, So. und an Feiertagen: 11:30-15 Uhr

Therapiezentrum für Suizidgefährdete (TZS)
www.uke.de/tzs
Das Therapiezentrum ist eine Einrichtung für die ambulante Behandlung suizidaler Patienten sowie der Forschung und Lehre auf dem Gebiet suizidalen Erlebens und Verhaltens und der Psychotherapie.

Adressen und Beratungsstellen zum Opferschutz
www.hamburg.de/opferschutz
Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) hat auf dieser Seite zahlreiche Hilfsangebote und Ansprechpartner für Opfer von Gewalt zusammengefasst.

Sozialpsychiatrischer Dienst
Sozialpsychiatrischer Dienst der Hamburger Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
Telefon: 040/4285 44 741
Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen, in akuten Krisensituationen und bei Suizidgedanken.
Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirk Hamburg-Mitte, Sozialpsychiatrischer Dienst, Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
E-Mail: Sozialpsych.Dienst@hamburg-mitte.hamburg.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8-16 Uhr sowie nach Vereinbarung

Rat und Hilfe zum Thema Pflege

Pflegetelefon
Das Beschwerdetelefon Pflege Hamburg
Telefon: 040/28 05 38 22
Mo., Di., Fr.: 9-12 Uhr, Do.: 14-17 Uhr oder nach Vereinbarung
www.Beschwerdetelefon-Pflege.de
Beratung und Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige

Pflegestützpunkte Hamburg
1. Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte, Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 50, E-Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
2. Pflegestützpunkt Altona, Achtern Born 135, 22549 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 10, E-Mail: pflegestuetzpunkt@altona-hamburg.de
3. Pflegestützpunkt Eimsbüttel, Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 30, E-Mail: pflegestuetzpunkt@eimsbuetTelefonhamburg.de
4. Pflegestützpunkt Hamburg-Nord, Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 60, E-Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de
5. Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt, Wandsbeker Allee 62, 22041 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 70, E-Mail: pflegestuetzpunkt-markt@wandsbek.hamburg.de
6. Pflegestützpunkt Rahlstedt, Rahlstedter Straße 151-157, 22143 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 80, E-Mail: pflegestuetzpunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de
7. Pflegestützpunkt Bergedorf, Weidenbaumsweg 21 D, 21029 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 20, E-Mail: pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de
8. Pflegestützpunkt Harburg im sozialen Dienstleistungsraum, Harburger Ring 33, 21073 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 40, E-Mail: pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de
9. Pflegestützpunkt für Kinder und Jugendliche, Beratungszentrum sehen/hören/bewegen/sprechen, Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 90, E-Mail: pflegestuetzpunkt-kinder@hamburg.de

A

Ängste/Panikattacken
Dt. Institut f. Angstüberwindung 16
Dr. Axel Sommermeier 11

Ärztl. Akutdienst (privat)
PrivAD. 16

Ästhetische Medizin/ Chirurgie
Prof. inv. Peter Borsay (Zahn) 9
Dr. Ben Harm (Zahn) 10
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34
Dr. Christina Hintz (Haut) 23
Kaufmann & Dellwig (Zahn) ... 6
Bernd Krüger(Zahn) 8

Akupunktur
Dr. Martin J. Järvinen 32
Dr. Norbert Kapitza 26
Mallok & Wiegleb 28
Dr. Karin Menche 38
Stephan Schlampp 26
Dr. Frank Striebel 17
Dr. Rita Trettin 15

Akupunktur (TCM)
Dr. Angela Stahl 17

Allergologie
Dr. Rüdiger Bock 33
Dr. Elvira Göller 35
Hautarztpraxis Kronstiegcenter 29
Dr. Christina Hintz 34
Dr. Martin J. Järvinen 32
Dr. Ramona Schiller 33

Allgemeinmedizin
Dr. Christina Heßling 39
Dr. Karin Menche 38
Saskia Sprenger 39
Dr. Frank Striebel 17

Anti-Aging-Therapie
Dr. Elvira Göller 35
Andreas Otto 23

Apotheken
Saselbek-Apotheke 32

Arbeitsmedizin
Dr. A. Boehr 38
Dr. Ch. Laitenberger 20

Arthrosebehandlung
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt..... 17

Asthmabehandlung
Dr. Rüdiger Bock 33

Atemtherapie
Physio Vital 14

Augenheilkunde
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Bianka Kemper 20
Dr. Bertram Machnik 21
Praxisklinik Alster Lasik 22
Andreas Otto 23
Dr. Wolfgang Rauhut 22
Mirko Tange 20

B

Burn-out/Depression
Dt. Institut f. Angstüberwindung 16
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Frank Striebel 17
Dr. Rita Trettin 15

Botoxbehandlung
Andreas Otto 23

Brust-/Lymphversorgung
Stolle Sanitätshaus 27

C

Chiropraktik
Mallok & Wiegleb 28

Chirotherapie
Dr. Christina Heßling 39
Dr. Norbert Kapitza 26

Chirurgie
Asklepios Klinik Nord 2

Coaching/Schulcoaching
Dt. Institut f. Angstüberwindung 16
Dr. Rita Trettin 15

D

Dentallabor
Bernd Krüger 8
Dr. Axel Sommermeier 11
Peer Meier..... 10

Dermatologie
Dr. Elvira Göller 35
Dr. Christina Hintz 34
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34

Diabetologie/-schulung
Dr. A. Boehr 38
Dr. Chr. Laitenberger 38

Dick-/Enddarmkrebs
Prof. Dr. Carolin Tonus 2

E

Eigenbluttherapie
Dr. Elvira Göller 35
Dr. Karin Menche 38

Endodontie/ Endodontologie
Dr. Ben Harm 10
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6
Dr. Klaus Schütte 9
Peer Meier 10

Ergotherapie
Physio Vital 14

Ernährungsmedizin/ -beratung
Dr. Angela Stahl 17

F

Faltenglättung/ Unterspritzung
Dr. Christina Hintz 34
Andreas Otto 23

G

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden
Dr. J. Hessel 6
Dr. Klaus Schütte 9

Geburtshilfe
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Gefäßdiagnostik
Andreas Otto 23

Gelenktherapie
Dr. Georg Barzen 35
Dr. Fabian Fehlauer 35
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt 35
Strahlenzentrum Hamburg Nord 35

Geriatrie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Geschlechtskrankheiten
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34

Golfphysiotherapie
Physio Vital 14

Grauer Star
Dr. Bertram Machnik 21
Andreas Otto 23

Gynäkologie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

H

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Hausärztliche Versorgung
Dr. A. Boehr 38
Martin J. Järvinen 32
Dr. Chr. Laitenberger 38
Dr. Karin Menche 38
Saskia Sprenger 39

Hautkrebsvorsorge
Dr. Elvira Göller 35
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34

Heilpraktiker
Mallok & Wiegleb 28

Hörakustiker
die hörmeister 23, 48

Hörtraining/-therapie
die hörmeister 23, 48

Homöopathie
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6
Mallok & Wiegleb 28
Dr. Frank Striebel 17

I

Innere Medizin
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. A. Boehr 38
Dr. Martin J. Järvinen 32
Dr. Chr. Laitenberger 38

K

Kardiologie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Ramona Schiller 33

Katarakt-Operationen
Andreas Otto 23

Kernspin-Tomographie
Dr. Fabian Fehlauer 35
Strahlenzentrum Hamburg ... 35

Kiefergelenksdiagnostik
Dr. Jessica Gerkensmeyer 10

Kieferorthopädie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Jessica Gerkensmeyer 10
Dr. Klaus Schütte 9

Kinder-/Jugendmedizin
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Kinesiologie/Taping
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6
Mallok & Wiegleb 28
Physio Vital 14
Dr. Frank Striebel 17

Knorpelschutztherapie
Dr. Norbert Kapitza 26
Stephan Schlampp 26

Kontaktlinsenstudio
Dr. Bertram Machnik 21
Andreas Otto 23

Kosmetisches Lifting
Andreas Otto 23

Krankengymnastik
Hanse Therapie 14
Mallok & Wiegleb 28

Krankenhäuser
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

L

Lasertherapie
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34
Dr. Christina Hintz 34

LASIK/LASEK
Andreas Otto 23
Dr. Bertram Machnik 21
Praxisklinik Alster Lasik 22
Dr. Wolfgang Rauhut 22

Lichttherapie
Dr. Elvira Göller 35
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34
Dr. Rita Trettin 15

Lidchirurgie
Dr. Bertram Machnik 21
Andreas Otto 23
Dr. Wolfgang Rauhut 22

Lungen-/Bronchialheilkunde
Dr. Rüdiger Bock 33
Martin J. Järvinen 32
Dr. Ramona Schiller 33

Lymphdrainage
Physio Vital 14

M

Makuladegeneration
Dr. Bertram Machnik 21

Mammographie
Dr. Georg Barzen 35
Dr. Fabian Fehlauer 35
Strahlenzentrum Hamburg Nord 35

Manuelle Therapie
Hanse Therapie 14
Mallok & Wiegleb 28
Dr. Frank Striebel 17

Matratzen (maßgefertigt)
RÜCKENGERECHT 29

Medizinische Kosmetik
Dr. Christina Hintz 34

N

Naturheilverfahren
Dr. Karin Menche 38
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Frank Striebel 17

Neuraltherapie
Dr. J. Hessel 6
Dr. Christina Heßling 39
Dr. E. Höhna 6
Mallok & Wiegleb 28

Neurologie/Psychiatrie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Rita Trettin 15

Neurochirurgie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Nuklearmedizin
Dr. Georg Barzen 35

O

Onkologie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Orthomolekulare Medizin
Dr. Frank Striebel 17
Dr. Rita Trettin 15

Orthopädie/Chirurgie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Norbert Kapitza 26
Stephan Schlampp 26

Orthopädie-Technik
Stolle Sanitätshaus 27

Orthopädische Maßschuhe
Stefan Paulig 28

Osteopathie
Mallok & Wiegleb 28

Osteoporose
Stephan Schlampp 26

P

Palliativmedizin
Dr. Fabian Fehlauer 35
Strahlenzentrum 35

Parodontologie
Dr. Ben Harm 10
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6
Kaufmann & Dellwig 6
Peer Meier 10

Pflegeheim/Seniorenheim
Alsterdomizil 47

Physiotherapie
Hanse Therapie 14
Physio Vital 14
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Rita Trettin 15

Pneumatische Pulsationstherapie
Mallok & Wiegleb 28

Prävention
Andreas Otto 23
Dr. Rita Trettin 15

Privatärztl. Notdienst
PrivAD 16

Prostatakarzinom
Dr. Georg Barzen 35
Dr. Fabian Fehlauer 35
Prof. Dr. M. K. Seegenschmiedt 35
Strahlenzentrum Hamburg Nord 35

Psychotherapie
Dr. Rüdiger Bock 33
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Rita Trettin 15

R

Radiologie
Dr. Georg Barzen 35

Rückenorthese
Stolle Sanitätshaus 27

Rückenschule
Physio Vital 14

S

Sanitätshaus
Stolle Sanitätshaus 27

Schielbehandlung
Andreas Otto 23
Dr. Bianka Kemper 20

Schlafmedizin
Dres. R. Bock, J. Kindt 33
Martin J. Järvinen 32
Kaufmann & Dellwig 6

Schmerztherapie
Dr. Georg Barzen 35
Strahlenzentrum 35
Dr. Frank Striebel 17

Schnarchdiagnostik
Dr. Jessica Gerkensmeyer 10
Kaufmann & Dellwig 6

Schuheinlagen
Stefan Paulig 28

Sehschule
Dr. Bianka Kemper 20
Dr. Bertram Machnik 21
Andreas Otto (Babysprechstunde) 23

Spinale Chirurgie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2

Sportmedizin
Dr. Norbert Kapitza 26
Stephan Schlampp 26

Sportphysiotherapie
Physio Vital 14

Störfeldtest
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6

Stoßwellentherapie
Dr. Norbert Kapitza 26

Strahlentherapie
Dr. Fabian Fehlauer 35
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt 35
Strahlenzentrum Hamburg Nord 35

Stressmedizin
Stephan Schlampp 26
Dr. Angela Stahl 17
Dr. Rita Trettin 15

T

Teleskopprothesen
Kaufmann & Dellwig 6

Tumor-Therapie
Dr. Fabian Fehlauer 35
Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt 35
Strahlenzentrum Hamburg Nord 35

V

Venendiagnostik
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter 34
Dr. Norbert Kapitza 26

Verkehrsmed. Begutachtung
Andreas Otto 23
Dr. Rita Trettin 15

W

Wirbelsäulenerkrankung/-chirurgie
Asklepios Klinik Nord-Heidberg 2
Dr. Norbert Kapitza 26

Z

Zahnfunktionsdiagnostik
Kaufmann & Dellwig 6

Zahnimplantologie
Prof. inv. Peter Borsay 9
Dr. Ben Harm 10
Kaufmann & Dellwig 6
Dr. Klaus Schütte 7
Dr. Axel Sommermeier 11

Zahnmaterialverträglichkeitstest
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6
Dr. Klaus Schütte 7

Zahnmedizin
Prof. inv. Peter Borsay 9
Dr. Jessica Gerkensmeyer 10
Dr. Ben Harm (auch Kinder) . 10
Dr. J. Hessel (auch Kinder) 6
Dr. E. Höhna (auch Kinder) 6
Peer Meier 10
Kaufmann & Dellwig 6
Bernd Krüger 8
Dr. Klaus Schütte 7
Dr. Axel Sommermeier 11

Zahnmedizinische Ozonbehandlung
Dr. J. Hessel 6
Dr. E. Höhna 6

Zahnwurzelbehandlung
Bernd Krüger (OP-Mikroskop) 8
Peer Meier 10

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, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Verlags-Telefonnummern:** Redaktion: 538 930-0, Anzeigenabteilung: 538 930-0, Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Buchhaltung: 538 930-13, | **E-Mail**: redaktion@alster-net.de | **Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Koordination:** Christian Luscher | **Redaktion:** Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Stefanie Oldhaver, Luka Plepp, Alina Schulz | **Titelgestaltung:** David Nagel |

©2012 Magazin Verlag Hamburg

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

Ein Domizil für Senioren

Pflege und Betreuung auf hohem Niveau

Pflege und Betreuung mit Achtung und Respekt: Die Pflegekräfte der Frank Wagner Holding haben immer ein Herz für die individuellen Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner.

Gemeinsam statt einsam und ein Stück Normalität im Alltag: Umfangreiche ergo-, physio- und beschäftigungstherapeutische Angebote bilden weitere wesentliche Bausteine in der Betreuung der Bewohner.

Die Frank Wagner Holding Hanseatische Management GmbH ist in Hamburg seit Jahrzehnten in der Seniorenpflege tätig und hat sich einen nachhaltig guten Ruf, insbesondere im Bereich der Pflege und Betreuung von Demenzkranken aufgebaut. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause zu schaffen, in dem sie sich wohl, geborgen und respektiert fühlen“, erklärt Geschäftsführer Frank Wagner die Philosophie seines Unternehmens, das insgesamt sieben Einrichtungen betreibt und somit der größte private inhabergeführte Anbieter von Pflegeplätzen in der Hansestadt ist. Mehr als 700 Mitarbeiter kümmern sich an den Standorten Altona, Bahrenfeld, Bergstedt, Klein Borstel, Rahlstedt, Volksdorf und Wellingsbüttel um das Wohlergehen von rund 780 Bewohnern. Das am Alsterlauf idyllisch gelegene Alsterdomizil bietet nicht nur besonderen Wohnkomfort in traumhafter Lage, sondern auch kompetente sowie einfühlsame Pflege und Betreuung rund um die Uhr. Neben dem denkmalgeschützten Herrenhaus mit 14 Wohneinheiten gibt es vier neue Häuser, in denen noch einmal zirka 180 Bewohner umsorgt werden. „So viel Selbstständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie nötig“ – getreu diesem Motto und unter Achtung der Privatsphäre garantieren und leisten multiprofessionell tätige und überaus engagierte Fachkräfte Pflege und Betreuung auf höchstem Niveau. Dabei haben sie stets die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ihrer Schützlinge im Auge. „Die Menschen, die bei uns leben und arbeiten, sind das höchste Gut, das wir pflegen.“ Dieser Leitsatz wird von den Mitarbeitern als aktiv gelebter Anspruch verstanden, der sich sowohl in der täglichen Arbeit mit den Bewohnern als auch in der Gestaltung der Häuser widerspiegelt. Großen Wert wird dabei auf Behaglichkeit und Gemütlichkeit gelegt. Eingebettet in eine der schönsten Parkanlagen Hamburgs bietet das Alsterdomizil eine Oase der Ruhe und Entspannung. Vor allem das hotelähnliche Ambiente mit Rezeption, Lobby, Restaurant, Kiosk und Frisör im zentralen Bereich vermag Bewohner, Angehörige und Besucher gleichermaßen zu begeistern. Überall spürt man die herzliche und liebevolle Atmosphäre. Die Betreuung und Pflege dementiell Erkrankter hat bei der Frank Wagner Holding einen besonders hohen Stellenwert. Deshalb wurden in allen Häusern spezielle geschützte Wohn-, Aufenthalts- und Therapiebereiche geschaffen, die Gruppen oder einzelnen Personen eine größtmögliche Bewegungsfreiheit ermöglichen. Umfangreiche ergo-, physio- und beschäftigungstherapeutische Angebote bilden weitere wesentliche Bausteine in der Betreuung der Bewohner. Dazu gehören beispielsweise Gymnastik, Gedächtnistraining, Biografiearbeit, Musik- und Tanzveranstaltungen, Kochgruppen, Quiz- und Spielenachmittage.

Frank Wagner Holding
Hanseatische Management GmbH
Wellingsbüttler Weg 71
22391 Hamburg
Telefon: 040/970 70 -970
Telefax: 040 970 70 -799
E-Mail: info@fw-holding.de

FRANK WAGNER HOLDING
Seniorenpflegedomizile in Hamburg

★ Komfortable 1- & 2-Bett-Appartements ★ Zahlreiche Aufenthaltsmöglichkeiten wie Wohnzimmer, Therapieräume, Gärten, Terrassen, etc. ★ Alle Mahlzeiten werden in eigenen Küchen frisch zubereitet ★ Zahlreiche Therapie- und Beschäftigungsangebote ★ Überdurchschnittlich viele Fachkräfte pflegen "rund um die Uhr" ★ Bezug von Sozialhilfe ggf. möglich ★ Kurzzeitpflege und Probewohnen ist möglich

HAUS ALSTERTAL in Klein Borstel
HAUS BIRKENGRUND in Rahlstedt
HAUS VOLKSDORF in Volksdorf
ALSTERDOMIZIL in Wellingsbüttel
HAUS FRÖHLICH in Bergstedt

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie!
Telefon 040-970 70 970
www.fw-holding.de

Unauffällig gut hören: Mit der HörPerle®

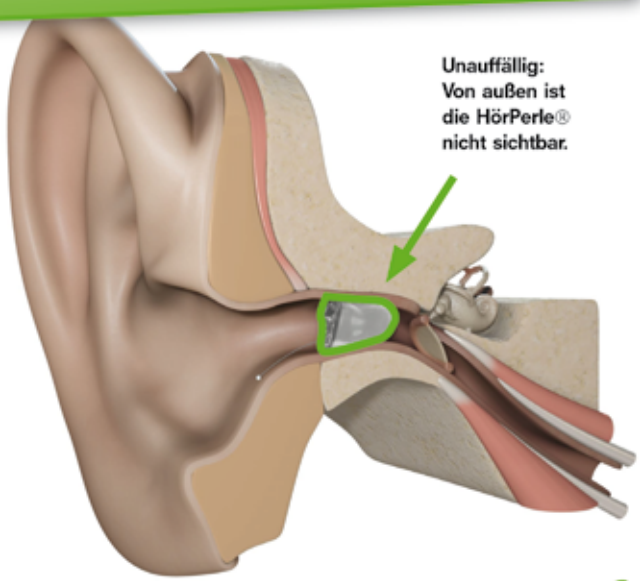
So klein wie eine Perle: Unser Meisterstück – die HörPerle® – ist ein technisches Wunderwerk.

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

Hamburg. Bloß nicht auffallen – das ist der Hauptgrund, warum viele Menschen mit Hörbeeinträchtigungen kein Hörgerät tragen. Ein neues Mini-HörSystem, das komplett im Gehörgang verschwindet, beweist jetzt, dass schlecht hören auffälliger ist als ein Hörgerät. Wie Kontaktlinsen für Menschen mit einer Sehschwäche ist die HörPerle für andere nicht sichtbar.

Günstiger als Sie denken!

Übrigens: Markenbatterien bei uns schon ab 17 Cent!



Unauffällig: Von außen ist die HörPerle® nicht sichtbar.

Gutschein

HörPerle® 3 Wochen kostenlos testen
inkl. kostenlosem **HörVital**-Hörscreening

Einfach ausschneiden und in einem unserer Fachgeschäfte einlösen.

die **hör**meister®

Ihre HörExperten für unsichtbare Hörlösungen – auch in Ihrer Nähe:

in HH-Alstertal Stormarnplatz 1 Tel. 040 600 39 600	in HH-Volksdorf Farmsener Landstraße 202 Tel. 040 8000 71 43	in HH-Wandsbek Wandsbeker Marktstraße 38 Tel. 040 657 290 04	in HH-Barmbek Fuhlsbüttler Straße 159 Tel. 040 692 116 65
in HH-City Mönckebergstraße 17 / Speersort 8 Tel. 040 767 532 80	in HH-Uhlenhorst Lerchenfeld 14 Tel. 040 227 596 46	www.die-hoermeister.de	